



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Janúar 2011

Frá yfirþjálfara

Sund er öfgakennd íþrótt og mikil keppnisíþrótt á heimsvísu. Allt sem þú þarft til að keppa er sundlaug og skeiðklukka og það er þess vegna sem sund er svona alþjóðlegt.

Þegar ég kom til liðsins talaði ég á foreldrafundi um skuldbindingu til að ná árangri í lauginni. Sund á sér stað við framandi aðstæður þar sem spilað er með skynjun okkar. Þetta er ekki íþrótt sem er stunduð á landi þar sem reynsla okkar alla daga hjálpar okkur. Í sundi erum við að reyna að halda okkur og hreyfa okkur í einhverju sem er ekki fast í hendi og hreyfist í kringum okkur. Á sama tíma erum við að berjast við þessa brenglun á skynjun. Vegna þessa þurfa sundmenn að eyða meiri tíma í æfingar en í mörgum öðrum íþróttum en samt æfum við minna en í öðrum íþróttum.

Ég talaði um í upphafi hugtak sem við köllum sundaldur. Sundmenn þurfa að synda að lágmarki aldur sinn á tveimur vikum. 10 ára sundmaður þarf því að mæta á 10 æfingar á tveimur vikum og 14 ára þarf að mæta á 14 æfingar. Þetta eru lágmarkskröfur og sundmenn sem vilja vera í hópi þeirra bestu á sínum aldri þurfa að mæta betur en það er gott að stefna á sundaldur sinn að sinni.

Það er áhugavert að skoða mætingar hjá sundmönnum í afrekshópnum okkar, Afrekshóp og Framtíðarhóp. Í þessum hópnum er fylgst mjög náið með mætingum og ákveðnum kröfum framfylgt. Fimm sundmenn ná markmiðum fyrir afrekssundmenn síðustu fimm mánuði með mótum meðtöldum í þessum hópnum. Ég held að það sé ekki tilviljun að þessir sundmenn; Erla Sigurjónsdóttir, Jóhanna Júlía Júlíusdóttir, Ólöf Edda Eðvarðsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir og Sunneva Dögg Friðriksdóttir voru allar efstar í sínum aldurshópi í XLR8 stigum á síðasta ári. Ástundun skiptir máli.

Þessir tveir afrekshópar eru nú að vinna í að bæta mætinguna sína og skuldbindingu þannig að þetta verði allavega á við það sem ætlast er til en margir, sérstaklega í Afrekshópi, eru að reyna að ná meiri mætingu og stefna á afreksmætingu. Síðustu vikur hafa sundmenn sannarlega bætt mætingar sínar og við hlökkum til að sjá þegar sundmenn sjá árangur erfðisins. Það verður þó að koma skýrt fram að þessi skuldbindingar ekki eitthvað sem er aðeins hægt að gera í eina eða tvær vikur, þetta er langtímamarkmið og skuldbinding sem skilar árangri í framtíðinni. Það eru engar skyndilausnir til þannig að maður verði fljótur í lauginni.

Ég hvet alla sundmenn í öllum hópnum að skoða þessa hugmynd og ég vona að hver og einn setji sér markmið og stefni að ákveðnu marki. Af hverju? Af því að þessi markmið veita þér aukni sjálfstraust í keppnum, þú færð betri færni og þú munt sjá að tímarnir þínir verða betri oftar. Að lokum er það vissan um að maður er að bæta sig sem lætur okkur halda áfram að koma í lauginna.

Nánari upplýsingar um árangur mætinga og mætingar almennt má finna á heimasíðu Bandaríska sundsambandsins.

<http://www.swimmingcoach.org/articles/9901/9901-1.htm>

Varðandi keppnir er gaman að segja frá því að lokastaða XLR8 og Ofurhuga fyrir árið 2010 er komin á netið og söfnun stiga og Ofurhuga fyrir 2011 er þegar hafin þar sem tvö mót hafa þegar verið haldin og 96 sundmenn þegar komnir á stigatöfluna. 96!! Á síðast ári í desember voru aðeins 83 sundmenn sem höfðu keppt fyrir ÍRB frá janúar til september og við erum strax búin að ná fleiri en þá. Þetta er frábært og segir til um hvað við erum með frábæra þjálfara,

sundmenn og foreldra og hve vel þeir vinna og hvaða hvatning er í gangi.

En af hverju ætti maður að keppa? Allir sundmenn í Selum og ofar ættu að keppa a.m.k. á tveggja mánaðar fresti. Sundmenn ættu að fá reynslu í að keppa í greinum bæði í 50m og 25m laugum. Þjálfararnir ykkar munu hjálpa ykkur við þetta. Sundmenn í Síli og Sæhestum eru oft hvattir til að keppa á ákveðnum mótum af þjálfurum sínum s.s. Jóna- og Páskamótinu og það var gaman að sjá hve margir sundmenn tóku ánægðir þátt í þessum mótum á síðasta ári. Sundmenn í Sílum sem standa sig vel munu einnig taka þátt í mótum eins og Vinamóti Breiðabliks og það var gaman að sjá marga sundmenn úr Sílum synda vel þar.

Sund er frábær íþrótt sem verður hluti af lífstíl sundmannsins. Mót og æfingar eru hluti af skemmtuninni, eyða tíma með vinunum, setja sér markmið og ná þeim, þetta allt leiðir til ánægju með sjálfan sig og að finna sinn innri kraft.

Alveg eins og að gott handboltalið getur ekki bjargað sér á aðeins einum eða tveimur góðum leikmönnum getur gott sundlið komist af með aðeins einum eða tveimur skuldbundnum sundmönnum. Það er viðleitni alls liðsins, allir hafa hlutverk, til að gera liðið frábært. Ég hlakka til að sjá ykkur öll á mótum á þessu ári.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Afrekshópur og Eldri hópur Klettklifur



Afrekshópur og Eldri hópur eyddu deginum saman í klettklifri og skemmdu svo allan árangurinn með pitsuáti!

Stærkt 30 manna lið var harðákveðið í að takast með öllum ráðum á við áskorunina –VEGGINN MIKLA- sem reyndist vera nokkuð erfiður, eða í raun mjög erfiður fyrir mig þar sem veggurinn hallaði á köflum 45° yfir sig. Auðvitað sýndu vinalegu leiðbeinendurnir okkar hversu auðvelt væri að komast upp, okkur til mikillar ánægju;) Allir skemmtu sér mjög vel og

hóparnir eru strax farnir að huga að næstu uppákomu.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Hákarla, Höfrungar og Selir Æfingadagur



Í gær hittust yfir 50 sundmenn frá Selum, Höfrungum og Hákörlum úr öllum sundlaugunum okkar og áttu saman frábæran dag.

Byrjað var á sundæfingu þar sem 6 þjálfarar, þau Eddi, Steindór, Jóna Helena, Ingi, Guðný og Anthony voru á bakkanum. Hlutfall þjálfara miðað við fjölda barna var mjög gott og því næg athygli fyrir alla.

Í lauginni var hópnum skipt í tvennt og unnu báðir hópar með ýms grunnatriði eins og straumlínu líkamans í vatninu, fótatök og snúninga.

Allir skilðu frábærri vinnu og voru nokkrir sem náðu í fyrsta sinn ýmsum mikilvægum áföngum eins og að snúa sér og snúa sér án þess að hofa á vegginn. Æfingin einkenndist af vandvirkni og gleði skein úr mörgum andlitum.

Á eftir sundæfingunni var haldið í íþróttahúsið þar sem farið var í skemmtilega leiki og allir sungu afmælisönginn fyrir Edda í tilefni dagsins.



Þjálfarar og sundmenn eiga bestu þakkir skilið fyrir að gera þetta að svo ánægulegum viðburði.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Vinamót



Annað Vinamót með Breiðablik var haldið í Kópavogi í þetta skiptið. Margir sundmenn frá Sílum, Selum, Höfrungum og Hákörlum fóru á þetta mót með góðum árangri. Margir náðu sínum bestu tímum. Vel gert ágætu þjálfarar Steindór, Guðný, Ingi, María Jóna og Sóley og frábært hjá öllum sundmönnum.

Áhugaverð grein frá foreldri sundmanns

Að vera foreldri sundmanns getur tekið á. Skoðið þessa grein.

http://www.amershamswimmingclub.co.uk/Coaches/CoachUsefulInfo/An_Open_Letter_to_Every_Swimming_Parent.pdf

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætjum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra Þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Ranomi Kromowidjojo – ein besta 50 og 100m skriðsundkona í heimi í dag. Hún er frábær tæknilega og hennar færni. Kafsundið hennar er framúrskarandi og hún langt á undan sínum keppinautum. Sigur kemur áreynslulaus að því er virðist.

http://www.youtube.com/watch?v=eRmPkTR_oIM

Ef þið finnið frábært myndband sem allir hafa gaman af sendið það þá á mig: adkattan@me.com.

Met

ÍRB Jólamót

Helgi Snær Elíasson 50 Skrið (25m) Snáðar-Njarðvík

Reykjavík International Games

Baldvin Sigmarsson 50 Flug (50m) Drengir-Keflavík

Breiðarblik Vinamót

Halldór Már Jónsson 50 Bak (25m) Snáðar-Njarðvík

XLR8 - Breytingar

Eftirtaldir sundmenn hafa færst upp um flokk í XLR8 stigum í þessum mánuði.

Reykjavík International Games

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir – Gull
Baldvin Sigmarsson – Gull
Hólmfríður Rún Guðmundsdóttir – Gull
Aleksandra Wasilewska – Gull
Einar Þór Ívarsson – Gull
Jóna Helena Bjarnadóttir – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Íris Dögg Ingvadóttir – Silfur
Erla Sigurjónsdóttir – Silfur
Jón Ágúst Guðmundsson – Silfur
Stefán Örn Ólafsson – Silfur
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Silfur
Alexander Páll Friðriksson – Silfur
Kristófer Sigurðsson – Silfur
María Ása Áspórsdóttir – Silfur
Gunnar Örn Arnarson – Silfur
Helga Kristín Sverrisdóttir – Silfur
Ólóf Edda Eðvarðsdóttir - Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

2010 Update

Birna Hilmarsdóttir – Brons
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Brons
Olga Nanna Corvetto – Brons

Reykjavík International Games

Baldvin Sigmarsson – Brons
Birta María Falsdóttir – Brons
Pröstur Bjarnason – Brons

Breiðarblik Vinamót

Guðný Birna Falsdóttir - Brons

Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

Kristófer Sigurðsson



1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Þegar ég var 5 eða 6 ára.

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

50, 100, 200 skrið og 100 fjór.

3) Hver hefur haft mest áhrif á þig í sundinu?

Foreldrar mínir og þjálfarar.

4) Hvað ferðu á margar æfingar á viku og hvað syndir þú langt á hverri æfingu?

Ég fer á 7-8 æfingar á viku og syndi 5-7km á hverri æfingu.

5) Ef þú gætir boðið einni manneskju í mat (lifandi eða dáinn) hver yrði það og hvers vegna?

Hef ekki hugmynd.

6) Hvert er mesta afrek þitt í sundi hingað til sem þú ert stoltust af?

Þegar ég var aldursflokameistari sveina.

7) Ertu með einhverja hjátrú eða hefðir sem þú ferð eftir fyrir keppni?

Nei.

8) Hver er uppáhaldsbókin þín og kvikmynd?

Ég hef ekki hugmynd hver er uppáhaldsbókin mín en allar Top gun myndirnar eru snilld!

9) Ef þú gætir farið hvert sem er í heiminum til að æfa hvert myndir þú þá fara og hvers vegna?

Ég væri mjög mikið til í að fara til Ástralíu vegna þess að mér hefur alltaf langað til að fara þangað eða eitthvert sem ég hef aldrei komið áður.

10) Ef húsið þitt væri að brenna hvaða eina hlut myndir þú bjarga?

Sjálfum mér.

11) Hver er uppáhaldsmaturinn þinn?
Humarsúpa, hamborgarhryggur og svo ananas frámas.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Ian Thorpe og Phelps.

13) Hvað hvetur þig til að vakna snemma og æfa svona mikið í hverri viku?

Að vita það að ég verð betri sundmaður.

14) Hver er áhugaverðasti staður sem þú hefur komið til vegna sundsins?

Spánn.

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Að öllu sem gerir mig að betri sundmanni.

16) Hver er uppáhaldsteiknimyndafígúran þín?

Homer Simpson.

Afrekshópur - Ant

Janúar var áhugaverður mánuður fyrir Afrekshóp. Í fyrsta lagi þá hóf ég mánuðinn á spítala sem þýddi að ég var ekki með hópnum. Sem betur fer þá höfðum við Edda og Inga til að taka við og var ég þakklátur fyrir það. Ég vona að báðir hafi haft ánægju af því að vinna með hópnum.

Um leið og ég kom til baka þá fórum við á Reykjavík International leikana. Okkar áætlun snérist um að þetta væri bara eitt mót á leiðinni á ÍM50. Það var aldrei ætlunin að setja met á þessu móti enda tókum við frí um jól og áramót í samræmi við það. Stundum þurfa sundmenn frí og fyrir þennan hóp var það meira andlega en líkamlega sem þeir þurftu fríð. Og það er óþarfi að taka það fram að árangur á RIG var frábær miðað við árstíma og 60 bestu tímar hópsins litu dagsins ljós. Síðustu þrjár vikur hafa verið þær bestu síðan ég kom. Mætingar og ástundun sundmanna hefur aukist gríðarlega og sundmenn eru núna fyrst að skilja til fulls hvað raunveruleg skuldbinding þýðir. Sundmennirnir eru miklu einbeittari á æfingum og vinna mun betur í tækniatriðunum. Það vantar kannski aðeins upp á smáatriðin en við

erum alltaf að þjálfra þau og verða þarna til staðar langt inn í sundferlinum. Það er alltaf eitthvað sem þarf að vinna í.



Á dagskránni eru tvö stór mót á leiðinni að ÍM50. Það fyrsta er Gullmót KR sem er í febrúar. Þetta er síðasta mótið þar sem sundmenn geta náð lágmarkum en fyrir aðra verður þetta mót kærkomið tækifæri til að æfa sig betur í ákveðnum greinum, fá ákveðna reynslu og ná bestu tímum. Það er líka margt skemmtilegt við Gullmótið annað en hefðbundin keppni og við hlökkum til þess. Í kjölfari kemur svo Bikarkeppni SSÍ þar sem bestu sundmenn ÍRB verða valdir til að keppa og fá FINA stig sem ráða úrslitum. Þetta mót snýst að mestu leyti stolt okkar. Við erum með ungt lið sem er enn að þroskast og meðalaldur í okkar liði er auðvitað miklu lægri en hjá þeim liðum sem við berum okkur saman við. Þrátt fyrir það þá er ég viss um að liðið um keppa af fullum krafti og sjá hvað það getur.

Það eru aðeins 10 vikur í ÍM50 og tíminn flýgur áfram. Sundmennirnir þurfa að huga að heilsu sinni, vera heilbrigðir bæði á sál og líkama. Við höfum fengið frábæra fyrirlestra frá næringarfræðingi, nuddið gengur vel og við höfum tekið ólík sundpróf með íþróttافرæðingnum. Það er mikilvægt að sundmennirnir séu hraustir og séu líkamlega sterkir þetta tímabil. Það eru nýjar hugmyndir að koma varðandi þrekkþjálfun og við getum hlakkað til þess.

Sundmaður mánaðarins er Kristófer Sigurðsson.

Þið getið lesið um Kristófer í Kastljósinu í þessu fréttabréfi. Kristófer hefur tekið miklum framförum síðasta mánuðinn. Mætingar hans eru á afreksmælikvarða og á hverri æfingu hugsar Kristófer meira og meira um smáatriðin, nálgunina og hvað hann er að gera. Við sjáum að hann er viljugri til að takast á við erfið sett, finna til og keyra áfram. Ég hlakka til að sjá til hans á næstu mótum og vona að hann haldi áfram að leggja sig fram eins og hann hefur verið að gera.

Síðustu helgi fórum við klettaklifur með Eldri hópi til að gera eitthvað skemmtilegt saman. Þetta hefur verið á dagskránni í nokkurn tíma og var mjög skemmtilegt. Meira um þessa ferð síðar.

Framtíðarhópur – Eddi



Æfingar hafa gengið ákaflega vel í byrjun árs og eru sundmennirnir til fyrirmyndar í æfingasókn. Eftir æfingu föstudaginn 4. febrúar, þ.e. kl. 17:00 ætlum við að drífa okkur í Keiluhöllina og spila einn leik og fá okkur síðan pizzu og kók. Fyrsta mót ársins er Gullmót KR sem fram fer 11. – 13. febrúar.

Sundmaður mánaðarins er Birta María Falsdóttir.

Birta hefur staðið sig mjög vel á mótum og æfingum. Birta mætir vel og er alltaf kát og glöð á æfingum og sinnir einstaka æfingaatriðum ákaflega vel. Birta María er til fyrirmyndar bæði í lauginni og á „bakkanum“. Flott stelpa.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Janúar var nokkuð rólegur mánuður fyrir sundmen í Eldri hóp. Margir sundmenn voru í burtu yfir hátíðarnar og stór hópur fór í útskriftarferð til Mexíkó – og það lítur út fyrir að allir hafi skemmt sér vel það.



Hér heima hafa þó sumir sundmennirnir verið að vinna mjög vel og mig langar að hrósa Brynjari og Hjördísi fyrir þeirra framlag og keppni á Reykjavík International leikunum. Þetta var þeirra fyrsta stórmót í langan tíma og það þarf hugrekki til að taka þátt og öllum á mótinu fannst liðið verða sterkara með þátttöku þeirra og jafnvel skemmtilegra, svo takk fyrir þetta. Það er líka gaman að segja frá því að Brynjar komst tvisvar í úrslit í 50 og 100 m bringusundi og við hlökkum til að fylgja með honum bæta sig enn meira á árinu. Hjördís er nú þegar farin að synda á sínum bestu tímum frá því að hún var að keppa sem unglingur og það er frábært að sjá.

Ég hlakka til að sjá marga sundmenn úr þessum hópi keppa á Gullmóti KR og vonandi á IM50. Um helgina förum við svo öll saman, eldri hóparnir, í klettaklifur og það var mjög skemmtilegt.

Hákarla & Höfrungar – Guðný

Höfrungar og Hákarlar í Akurskóla hafa verið mjög duglegir að æfa í janúar. Allir hafa bætt straumlinu sína í vatninu og greina má framfarir hjá öllum. Í mánuðinum var boðið upp á Föstudagsfjör fyrir alla Hákarla og Höfrunga í sundlauginni í Njarðvík. Þar var mikið fjör í lauginni og síðan var farið í leiki og hoppað á trampolíni í íþróttasalnum. Einnig förum við á sameiginlega æfingu með krökkum sem æfa í Njarðvíkursundlaug og Vatnaveröld og fengum við þar enn betra tækifæri til að kynnst samherjum okkar í ÍRB. Undirbúningur er í fullum gangi fyrir Gullmót KR í febrúar og mikil eftirvænting ríkir í hópunum. Allir ætla að gera sitt besta og eru staðráðnir í því að bæta tímuna sína.



Sundmaður mánaðarins í Hákörlum er Kristján Þórarinn Ingibergsson.

Kristján Þórarinn er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla. Hann hefur sýnt miklar framfarir í vetur, hefur sýnt aukinn

áhuga og mætir vel á æfingar. Hann er alltaf einbeittur á æfingum og hefur gaman af íþrótt sinni.

Sundmaður mánaðarins í Höfrungum er Ágústa Marý Einarsdóttir.



Ágústa Marý er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hún mætir einkar vel á æfingar og lætur þær ávallt ganga fyrir. Ágústa leggur sig fram á hverri æfingu og hefur bætt sundtækni sína. Hún fer alltaf eftir fyrirætlunum, er alltaf í góðu skapi og er alltaf vingjarnleg við alla.

Höfrungar and Hákarla - Gleði

Það var líf og fjör hjá sundkrökkunum í Hákörlum og Höfrungum á föstudagskvöldið. Þá förum við í íþróttahúsið í Njarðvík og brugðum á leik í lauginni og í salnum.

Myndirnar lýsa stemmingunni.



Hákarla, Höfrungar & Síli / Sæhestar - Steindór

Frá Hákörlum:

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Sandra Óskarsdóttir.

Sandra er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. Hún hefur náð miklum framförum undanfarið, og þá sérstaklega í baksundi. ☺

Frá Höfrungum:

Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Tristan Þór Wium.

Tristan er stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur náð miklum framförum undanfarið. ☺

Frá Sæhestum/Sílum

Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Fannar Snævar Hauksson.

Fannar er stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hann hefur undanfarið náð miklum framförum í öllum sundum. ☺



Selir – Sóley



Nýja árið fer vel af stað. Smá breytingar hafa átt sér stað hjá þessum hópi. Nú heitir hópurinn Selir en ekki Höfrungar/Selir og eru sundæfingar þrisvar sinnum í viku.

Örlitil fækkun hefur verið frá því fyrir áramót en núna eru 7 sundmenn að æfa með Selum en vonumst við eftir því að sjá fleiri mæta á æfingar ☺

Sundmennirnir hafa staðið sig mjög vel þar sem af er og gekk þeim mjög vel á seinna Vinamóti ÍRB og Breiðabliks sem haldið var 20. janúar. Þau sem tóku þátt voru; Eygló Ósk, Ísak Skúli, Jóhanna Lilja, Kristján Sindri og Steinunn. Einnig var haldinn æfingadagur þar sem allir sem æfa með Selum, Höfrungum og Hákörlum í ÍRB hittust í Vatnaveröld. Fyrst var sundæfing en eftir æfinguna var haldið í íþróttahúsið þar sem farið var í nokkra leiki. Þeir Ísak Skúli og Kristján Sindri mættu á æfingadaginn.

Það var einn sundmaður sem mætti 100% í janúar og er það Kristján Sindri Kristjánsson ©

Mestu framfarir í janúar sýndi Almar Óli. Hann hefur staðir sig mjög vel og tekið miklum framförum ©

Sundmaður mánaðarins í janúar er Eygló Ósk Pálsdóttir.

Eygló Ósk hefur staðir sig mjög vel í vetur og er að góðri uppleið. Á Vinamótinu stóð Eygló sig mjög vel og bætti hún sig um rúmar 10 sekúndur í 50m skriðsundi og 6 sekúndur í 50m bringusundi. Glæsilegt Eygló Ósk ©

Ég vil þakka þeim Maríu Jónu, Steindóri og Guðnýju Ester fyrir afleysingarnar í janúar © Takk kærlega

Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Frá Selum: Í janúar mánuði fór Selahópur á sitt fyrsta sundmót á árinu. Við fórum á Vinamót Breiðablik og stóðu sundkrakkarnir sig rosalega vel Margir voru að gera snúning í fyrsta sinn á móttinu og tókst þeim það frábærlega. Einnig höfum við lagt svolitla áherslu á í janúar að æfa öndunina, með því að anda í þriðja hvoru taki og tókst flest öllum að gera það.



Sundkrakkar til hamingju. Svolitil veikindi hafa verið að hrjá Selahóp í janúar og mætingin ekki alveg uppá það besta en þeir sem gátu mætt hafa mætt 100%. Í janúar fær Sigrún Helga Guðnadóttir viðurkenningu fyrir bestu ástundun og fyrir mestu framfarir í janúar mánuði ásamt því að vera sundmaður Selahóps í janúar er Erna Rós Agnarsdóttir en hún bætti sig t.d 15,31 sek frá síðasta móti. Innilega til hamingju stelpur.

Sundmaður mánaðarins er Erna Rós Agnarsdóttir.

Frá Sílum: Mjög góð mæting var hjá Sílahóp í janúar og var valið á þeim sem var með bestu ástundun og mestu framfarir mjög erfitt þar sem það eru svo margir búnir að standa sig svo vel í þessum mánuði.



Bestu ástundun er Eva Rut Halldórsdóttir með og fyrir mestu framfarir og sundmaður Sílahóps í janúar er Arna Rún Árnadóttir. Stelpur innilega til hamingju. Breyting varð á hópnum í byrjun ársins þar sem nokkrir færðust úr Sílahóp yfir í Selahóp og einnig þar sem aukning hefur einnig verið í hópnum og er hópurinn

orðin fullur núna. Krakkar haldið áfram að vera svona dugleg, sjáumst á næstu æfingu.

Sundmaður mánaðarins er Arna Rún Árnadóttir.

Frá Sæhestum: Hjá Sæhestahóp er einnig búin að vera mjög góð mæting í janúar og var valið á þeim sem var með bestu ástundun og mestu framfarir mjög erfitt þar sem það eru svo margir búnir að standa sig svo vel í þessum mánuði. En fyrir bestu ástundun í janúar fær Sigrún Birta Sigurgestsdóttir viðurkenningu og fyrir mestu framfarir fékk Rakel Yr Þórðardóttir. Einnig er búið að fjölga í hópnum og er hann orðin fullur í dag. Í janúar lærðu Sæhestar að gera snúning og tókst þeim það rosalega vel. Þetta er mjög duglegur sundhópur. Krakkar haldið áfram að vera svona dugleg, sjáumst á næstu æfingu.



Sundmaður mánaðarins er Rakel Yr Þórðardóttir.

Sundkrakkar ég vil ítreka ykkur að mæta með húfu með ykkur á sundæfingu. Febrúar mánuður er kaldur mánuður svo við skulum öll mæta með húfu þannig að við verðum ekki veik.

Síli og Sæhestar – Jóna Helena



Nú í janúar byrjaði ég að þjálf minn fyrsta hóp í sundi, Síli/Sæhesta. Hópurinn æfir tvisvar í viku á miðvikudögum og föstudögum 45 mín í senn. Hópurinn er ekki mjög fjölmennur eins og er en hann samanstendur af 7

stelpum en vonandi fjölgar í hópnum með tímanum. Ég er ofan í lauginni núna fyrst til að byrja með til að hjálpa þeim að ná tókum á grunnatriðunum. Stelpurnar hafa verið duglegar að mæta og standa sig vel.

Sundmaður vikunnar er Stefanía Ösp Ásgrímsdóttir. Hún er mjög dugleg, hlustar og tekur vel eftir.

Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

Um áramótin varð til smá tilfærsla á milli hópa hjá okkur. Þeir Kári og Helgi fóru úr Selum í Höfrunga, Gunnar, Halldór og Gabriel fóru úr Sílum í Höfrunga og þær Sólveig og Dagrún fóru úr Sæhestum í Síli. Þau eru öll að standa sig með mikilli þryði í nýju hópnum sínum og óskum við þeim til hamingju með gott gengi.

Annars fór árið af stað með því hjá Sæhestum og Sílum að við fórum aftur í grunnatriðin eins og að fara í kaf, fljóta, anda og renna, það er alltaf gott að vinna í þessum atriðum, því þau skipta svo miklu upp á allt sem á eftir kemur.

Selirnir hafa líka bakkað aðeins og farið í grunnsundtökin á öllum sundum, auk þess sem aukin áhersla er á spyrnur, sporð og stungur, og annað sem við þurfum að nota til að synda hratt á sundmótum. Núna eru m.a. 12 farnir að stinga sér af pallinum og fara beint í að gera sporð.

Um miðjan mánuðinn tóku Selirnir þátt í Vinamóti Breiðabliks og ÍRB í Kópavogi. Nokkrir Selir voru að keppa á sínu fyrsta móti og tókst það vel eins og ÍRB sundmönnum er vant að gera. Næstum allir aðrir sem kepptu bættu fyrri árangur sinn verulega, virkilega vel gert.

Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er stelpa sem mætir vel á æfingar og hefur mikla hæfileika til að synda vel.

Hún er dugleg að hlusta og mjög dugleg að fara eftir fyrir mælum enda að verða flugsynd á öllum sundum. Hún heitir Nina Björg Ágústsdóttir (efsta mynd).

Sundmaður mánaðarins í Sílum, er einn af þeim sem er alltaf mættur og alltaf duglegur að hlusta, enda eru framfarirnar eftir því og það sést munur á honum í hverri viku. Hann heitir Patrekur Einar Jónsson (mynd í miðju).

Sundmaður mánaðarins í Selum er, alltaf brosandí, alltaf jákvæð og alltaf dugleg. Hún hefur sýnt miklar framfarir undanfarnar vikur og hún heitir Birgitta Rún Vignisdóttir (neðsta mynd).



Þá er nýtt tímabil hafið hjá sundskólanum. Breytingar voru gerðar á nöfnum sundskólans frá því áður og heita hóparnir sem hér segir;
Laxar 4-6 ára
Silungar 3-5 ára
Gullfiskar 2-3 ára

Frá sundskólanum í Heiðarskóla er það að fréttu að fullt er í Laxa og Silunga hópana en laust er í Gullfiska ☺

Frá sundskólanum í Njarðvíkursundlaug er það að fréttu að fullt er í Laxa/Silunga hópinn ☺

Ég vil þakka þeim Marínu Hrund Jónsdóttur og Margréti Lilju Margeirsdóttur fyrir afleysingarnar í janúar ☺ Takk stelpur. Sóley



Fjölgun hefur orðið í sundskólanum frá því fyrir áramót. Aðeins 2 hættu og nokkrir nýir bættust við. Núna er 11 krakkar í Löxum og 10 í Silungum.

Krakkarnir eru dugleg að mæta og framfarir eru miklar. Það er alltaf líf og fjör í lauginni og finnst krökkunum skemmtilegast þegar þau fá að hoppa af pöllum út í djúpu lauginu og svo vekja dótadagarnir alltaf mikla kátínu. Þá fá þau að koma með dót að heiman. Helga.



Dagatal

Febrúar

11. – 13.
15.

Gullmót KR
Foreldrafundur vegna Bikarkeppni SSÍ



nettó
Ódýrt fyrir heimilið!

speedo 