



ÓFURHUGI!

Sundráð ÍRB Fréttabréf mars 2011

Frá yfirþjálfara

Fyrir mánuði síðan var ég á móti þar sem árangur sundmanna var það besta sem gerst hefur síðan ég kom. Nú aðeins mánuði síðar bætti liðið enn árangur sinn og þá er rétt að líta um öxl og sjá hvað hefur verið að gerast hjá okkur í ÍRB.



Margt innan félagsins er að breytast, en afhverju? Hvað er það sem skiptir mestu í þessum breytingum? Ég myndi segja að andlegi þátturinn og aukin skuldbinding sundmanna væru þeir tveir þættir sem skiptu mestu máli við þann árangur sem sundmenn eru að ná, sérstaklega eldri sundmenn. Hjá yngri sundmönnum er það bætt þjálfun, samvinna þjálfara, hvatningarkerfin og markmiðssetning sem hafa ýtt undir bætingar og við erum svo sannarlega að sjá bætingar þar.

Þegar sundmenn eru að bæta sig andlega eru þeir í raun að bæta viðhorf sitt, laga keppnisáætlun sína og útfærslu, beita jákvæðari hugsun og markmiðssetningu og þá eru aðeins fáir þættir nefndir. Þegar ég skoða millitíma frá Bikarkeppninni er ég mjög ánægður, ekki aðeins með tímana sem slíka heldur HVERNIG sundmenn syntu sundin því þar var samsetning keppinnar augljós.

Snúum okkur þá að skuldbindingunni. Fyrir aðeins tveimur mánuðum benti ég að skuldbinding sundmanna í liðinu væri ekki í samræmi við þann árangur sem við væntum. Í raun var aðeins um tvo hópa að ræða. Í fyrri hópnum eru þeir sem syntu eins og þetta væri dægurstytting og í hinum eru svo þeir sem syntu til að sýna framúrskarandi árangur. Það sem ég var í raun að benda á var að þetta miðjumoð hinna er í raun mjög hættulegt þar sem sundmenn eru að setja of mikinn tíma í sundið til að telja það eingöngu til tómsundagamans en ekki nægan tíma til að það hafi áhrif á keppnisdegi. Þetta miðjumoð hefur í för með sér pirring og að lokum hætta margir í íþróttinni vegna þessa.

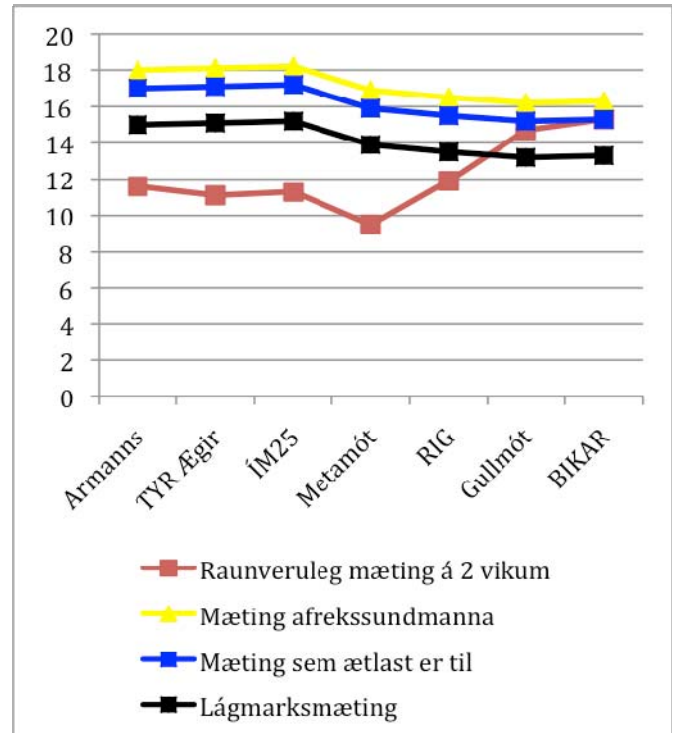
Og aftur vil ég minna á að sund er erfið íþrótt; sundmaðurinn þarf að vinna vel, viðstöðulaust og eyða miklum tíma í sundið. Það er ekki nóg alltaf að mæta á æfingar heldur þarftu að vinna vel á hverri æfingu, vinna í þeim þáttum sem þurfa þess með, einbeita þér og stefna að markmiðum þínum.

Til að setja þetta í samhengi læt ég meðfylgjandi myndrit fylgja með. Myndritið sýnir meðaltal mætinga í hópnum mínum, Afrekshópnum

innan ÍRB og án efa er það sá hópur sem leggur mest í íþróttina og eyðir flestum klukkustundum í lauginni. En hvernig var mætingin áður og hvernig er hún núna?

Í Afrekshóp æfum við í fjórar vikur og keppum síðan. Það sem þið sjáið í þessu myndriti er rauð-bleika línan sem sýnir meðalmætingu áður en við förum á þessi mót. Bláa línan er sú lína þar sem mætingin ÆTTI að vera, þess sem til er ætlast. Svarta línan sýnir minnstu mögulega mætingu þegar tekið hefur verið tillit til veikinda og þess háttar. Gula línan er þar sem við vijum að allir afreksmenn séu. Eins og þið sjáið þá náðu sundmennirnir LOKSINS gulu línunni mánuði fyrir Bikar, en þar ætlumst við til að sundmennirnir séu. Tölurnar til vinstri er fjöldi æfinga sem sundmenn synda á hverjum tveimur vikum, meðaltal hópsins, sumir gera meira og aðrir minna.

Getum við þá tengt saman sundmenn sem eru að ná að mæta eins og við ætlumst til af afrekssundmönnum og besta árangri til þessa????? Já, heldur betur.



Skoðum þetta á einstaklingsgrundvelli. Þegar þetta er skrifað hefur enginn sundmaður náð að vera á gulu línunni sem einstaklingur á þessu tímabili. En þegar við teljum mót með sem mætingu þá hafa tveir sundmenn náð gulu línunni. Þessir sundmenn eru Jóhanna Júlía og Ólóf Edda. Það kemur því kannski ekki á óvart að báðir þessir sundmenn hafa náð lágmarkum í unglingslandslíðið, óstaðfest að vísu. Ég segi óstaðfest því að þær verða að ná þessum lágmarkum á Íslandsmótinu í apríl en þær hafa þegar náð þessum tímum og eru þær einu sem hafa gert það. Þannig að einu sundmennirnir sem eru með afreksmætingu eru þeir einu sem hafa náð lágmarkum fyrir unglingslandslíðið. Tilviljun? Kannski, en enn og aftur þá gildir það yfirleitt að því meiri vinnu sem þú setur í eitthvað, því fleiri æfingar sem þú mætir á því betri verður þú svo að við skulum ekki halda að þetta sé aðeins tilviljun.

Þennan mánuð hefur flensan herjað á okkur eins og aðra. Í flestum hópnum hefur helmingur sundmanna veikt og stundum í þrjár vikur í senn. Við verðum að huga að því að þetta mun hafa neikvæð áhrif á mótum sem framundan eru. Hvað getum við gert við þessu? Við verðum að setja okkur ný markmið fyrir mót sem eru handan við hornið, gera markmiðin raunhæf. Kannski er rétt að miða við að reyna að ná aftur gömlu tímum okkar, það er góð byrjun. Það kemur alltaf annað mót.

Veikindi ásamt meiðslum, hvort sem það er brotinn fingur, meiðsli í mjóðm eða sár öxl, hafa gríðarleg áhrif á frammistöðu. Sundmenn eru stöðugt hvattir til að mæta snemma, tryggja vel, synda sig niður, gera æfingarnar sínar, borða vel, fara snemma að sofa og láta athuga meiðsli strax. Afhverju skiptir líkaminn svona miklu máli? Jú, ef líkaminn er ekki í toppstandi og verkjalauz geta sundmenn ekki gert sitt besta þann daginn. Líkaminn er musterið og þá sérstaklega fyrir sundmenn því án hans geta þeir ekki náð árangri!

Ég er viss um að þessir punktar gefa ykkur eitthvað til að hugsa um. Það skiptir ekki máli á hvaða aldri þú ert eða hvernig sundmaður þú

ert, þú uppskerð eins og þú sáir. Stattu þig vel, hugsaðu um sjálfan þig, huga, líkama og sál og þú munt uppskera vel.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

BIKAR

Kvennaliðið á Bikar

Váááá, ekkert smá mót sem stelpurnar okkar áttu. Að segja að þær hafi endað í 2. sæti er bara ekki réttlátt og lýsir ekki árangri þeirra á sanngjarnan hátt. Þegar mótinu lauk náðu stelpurnar 99.96% af FINA stigum sem Ægisstúlkur fengu en þær urðu bikarmeistarar. Á síðasta ári var munurinn miklu meiri og FINA stigin hafa að sjálfsögðu verið uppfærð á þessu ári til samræmis við ný heimsmet sem gerir það enn erfiðara að ná þessum stigafjölda. Þrátt fyrir þetta náði liðið okkar 590 fleiri stigum nú en í fyrra og var EINA kvennaliðið sem bætti við sig stigum í 1. deild á milli ára!!!! Með mikilli ákefð, ákveðni og liðsheild náðu stelpurnar fram jafntefli fyrir síðustu grein frá því að vera 200 stigum fyrir neðan þegar síðasti hlutinn hófst. Síðasta greinin, 4x100m skriðsund er ekki okkar sterkasta boðsundsgrein og því vissum við að við yrðum að sætta okkur við annað sætið en liðsheildin og krafturinn hjá stelpunum í síðasta hlutanum var ótrúlegur. Ólöf Edda fær hrós fyrir Íslandsmet sitt í 200m flugsundi telpur og bæði hún og Jóhanna Júlía hafa óopinberlega náð lágmarkum fyrir íslenska liðið sem fer til Lúxemborg. Fyrirliðarnir Jóna Helena og Soffía Klemenz leiddu lið sitt vel bæði í lauginni og á bakkanum og settu fjögur ÍRB kvennamet í leiðinni.

Af 24 sundum stúlkanna voru 19 af þeim bestu tímar en þá eru ekki talin með boðsundsprettir eða millitímar. Við áttum þrjú fyrstu sæti, Jóna Helena í 400m og 800m skrið og Jóhanna Júlía í 200m bringu. Hæstu FINA stigin fékk Jóna Helena 673 stig fyrir 400m skrið.



Karlaliðið á Bikar

Það fylgdi strákunum smá óheppni í þessari keppni sannast sagna. Liðið var mjög ungt þar sem við misstum nokkra lykilsundmenn á síðasta ári en einnig settu meirslí og veikindi strik í reikninginn. Strákarnir byrjuðu frekar illa þar sem aðeins nokkrir sundmenn voru að ná sínum bestu tímum á fyrsta degi. En með hverjum hluta sóttu þeir í sig veðrið og lokahlutinn var frábær. Um tíma leit út fyrir að strákarnir myndu tryggja sér þriðja sætið en því miður þýddu nokkur mistök ógildingar og strákarnir enduðu í 5. sæti en aðeins 220 stigum á eftir liðinu í þriðja sæti. Það sem við sáum til þessa unga liðs var frábært, við sáum nokkur frábær sund og miklar framfarir. Þetta lið verður sterkt í íslensku sundlífi í framtíðinni, strákarnir þurfa bara tíma til að þroskast. Þakkir til Gunnars Arnar og Rúnars Inga því þrátt fyrir persónulega erfiðleika náðu þeir að skapa skemmtilegt andrúmsloft og jákvæðan þrýsting á aðra liðsmenn um að standa sig og láta hvert sund telja.

Af 24 sundum drengjanna voru 18 af þeim bestu tímar en þá eru ekki talin með boðsundsprettir eða millitímar. Tvö önnur sund voru einnig bestu tímar en voru því miður dæmd ógild. Hæstu FINA stigin fékk Gunnar Örn fyrir 200m fjórsund, 535 stig.

Keppni kynjanna

Til að auka gleðina byrjuðum við þetta árið með keppni á milli stelpna og stráka; Keppni kynjanna. Bikarkeppnin snýst öll um liðsheildina svo hvað er betra til að auka hana en smá innanhússkeppni? Sundmenn fengu stig fyrir bestu tíma og sæti miðað við þá 12 sem

kepptu í hverri grein. 5000 bónusstig voru svo í boði fyrir það lið sem var jákvæðara, samheldnara og sýndi mestan stuðning.



Að lokum fór það svo að stelpurnar hreptu bikarinn þar sem bónusstigin réðu úrslitum.

Til hamingju stelpur.

Strákar, sjáum við þið gerið á næsta ári!

Ótrúleg augnablik

Það voru mörg ótrúleg sund á Bikar og góðir tímar en það er tvennt sem mun lifa lengst í minningunni.

Mambó í bleika pífukjólnum á fullu að styðja stelpuliðið! Vááá! Brynjar að synda 400m fjórsund – eitthvað sem hann hefur aldrei gert fyrr í 50m laug og vissi ekki einu sinni hvort að hann gæti klárað sundið. Dyggur stuðningsmaður liðsins og ekki aðeins kláraði hann sundið heldur gerði það vel og var innblástur fyrir alla.

Skipulag

Mig langar að þakka stjórninni og foreldrunum sem störfuðu á mótinu og skiluðu mjög vel heppnuðu móti á heimavelli. Allir kunna vel að meta þetta. Það ríkti vinalægur andi á mótinu og allt gekk eins og vel smurð vél, þannig eiga mót að vera. Takk aftur.

Einnig langar mig að þakka öllum þeim sem komu til að styðja liðið. Meðal stuðningsmanna sem komu til að sjá hvernig þetta er gert voru nokkrir ungir liðsmenn ÍRB sem munu skipa bikarlið ÍRB í framtíðinni. Það eru frábærir tímar framundan þar eins og annars staðar hjá ÍRB.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Vormót Fjölnis

Krakkarnir í ÍRB stóðu sig vel á Vormóti Fjölnis. Alls unnu sundmenn ÍRB 45 verðlaun þar af 13 gull, 12 silfur og 20 brons auk þess að vinna stigakeppni mótsins. Allir stóðu sig með þrýði, langflestir bættu tíma sína og sumir náðu AMÍ lágmarkum það voru því glaðir krakkar sem tóku við glæsilegum bikar í mótslok sem stigahæsta lið mótsins.



Youtube myndbönd mánaðarins

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

Michael Phelps, sennilega besti sundmaður allra tíma, sýnir hér baksundstækni sína.

http://www.youtube.com/watch?v=J5d2_iquQMc&feature=related

Aaron Piersol, sérfræðingur í baksundi og margfaldur heimsmeismethafi, sést hér sýna frábæra tækni.

<http://www.youtube.com/watch?v=UpLr5YwXKKg>

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

Met

Fjölnismótið

Ísól Hanna Guðmundsdóttir 50 Skrið (25m) Hnátur-Njarðvík

BIKAR

Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	400 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Jóna Helena Bjarnadóttir	800 Skrið (50m)	Konur-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Soffía Klemenzdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Soffía Klemenzdóttir	100 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Soffía Klemenzdóttir	100 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Drengir-ÍRB
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (50m)	Drengir-Keflavík

XLR8 - Breytingar

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

Fjölnismótið

Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Ísak Daði Ingvason – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Brons

BIKAR

Kristófer Sigurðsson – Gull

Gullmót – viðbót

Erla Sigurjónsdóttir – Gull

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Fjölnismótið

Sylwia Sienkiewicz – Gull
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Thelma Rakel Helgadóttir – Silfur
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Silfur
Stefanía Sigurþórsdóttir – Silfur
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Silfur
Karen Mist Arngeirsdóttir – Silfur
Sandra Óskarsdóttir – Silfur
Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Silfur
Svanfríður Steingrimsdóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur

Sigmar Marijón Friðriksson – Silfur
Jakub Cezary Jaks – Brons
Birna Hilmarisdóttir – Brons
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Brons
Ester Borgarsdóttir – Brons
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons
Magnús Guðjón Jensson – Brons
Kjartan Óli Guðbjartsson – Brons
Eiríkur Beck – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Anton Vigfús Guðmundsson – Silfur
Ingi Þór Ólafsson – Silfur

BIKAR

Erla Sigurjónsdóttir – Gull
Sveinn Ólafur Lúðvíksson – Gull
Einar Þór Ívarsson – Gull
Stefán Örn Ólafsson – Gull
Íris Dögg Ingvadóttir – Silfur
Jóna Helena Bjarnadóttir – Silfur

Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

Alexander Páll Friðriksson



Alexander Páll með félagu sínum Helgu Kristínu.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

5 ára hjá Hrafnhildi.

2) Hverjar eru upphalds greinar þínar?

100 og 200 bak.

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

Anthony.

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

8-11 sinnum, 5-7 km á æfingu.

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

Woody Harrelson, einn af mínum upphalds leikurum.

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

Synda á 2.27 mín. í 200 bak.

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

Nei.

8) Hver er upphaldsbókin þín og kvikmynd?

Harry Potter bækurnar og svo Troy, deep blue sea og Zombieland.

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

Er ekki viss.

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

Zombieland myndinni minni.

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Grjónagratgur.

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Phelps.

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

Þetta gerir mig að betri sundmanni.

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

Caella.

15) Að hverju ertu núna helst að vinna?

Baksundinu mínu.

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Tasmaníuskollinn.

Afrefkshópur - Ant

En sá mánuður, frá hæstu hæðum niður í djúpa dali. Það besta við þennan mánuð – frábær Bikarkeppni þar sem allir sundmenn náðu bestu tímum og miklum bætingum í uppbyggingu keppnisgreina. Það sem var ekki gott í mánuðinum var að meira en hálfur hópurinn lagðist í flensu en það besta var að allir komu aftur og berjast áfram í átt að ÍM50.

Það eru nokkrir sundmenn sem stóðu upp úr í mars. Mæting þeirra var frábær, þeir mættu á réttum tíma, viðhorf þeirra var alltaf frábært, markmið vel skilgreind og skilað inn á réttum tíma, ákefð þeirra á æfingum frábær og heilindi þeirra til fyrirmyndar. Þetta eru Jóna Helena, Kristófer, Aleksandra, Alexander, Stefán og Hólmfríður Rún.

Við verðum að hrósa Hólmfríði Rún og Aleksöndru fyrir að ná mætingu í þessum mánuði miðað við afrekssundmenn í fyrsta skipti. Þetta er mikilvægt skref í að skuldbinda sig sundinu á afrekssviði. Haldið svona áfram.

Nú eru aðeins nokkrir dagar í ÍM50. Mikil vinna hefur verið lögð í undirbúning hjá liðinu og allir verða að trúa á að sú vinna skili sér. Allir sundmennirnir hafa verið að vinna að því að vera í sínu besta formi tæknilega, líkamlega og andlega. Við getum líka hlakkað til að fá okkar þrjá sundmenn sem synda erlendis heim til að keppa, þau Erlu Dögg, Árna og Davíð. Ég er viss um að nærvera þeirra og forysta mun hafa áhrif á aðra til að synda enn betur. Við hlökkum til frábærra keppnisdaga með jákvæðu hugarfari, miklum krafti og miklum stuðningi liðsins.

Sundmaður mánaðarins er Alexander Páll Friðriksson.

Alexander hefur undanfarna þrjá mánuði bætt sig gífurlega. Hann fer frá því að mæta aðeins eins og lágmarks kröfurnar eru í það að mæta eins og til er ætlast síðastliðna þrjá mánuði. Þetta hefur ekki aðeins aukið áhuga hans á íþróttinni heldur hefur hann einnig bætt alla tíma sína og er farinn að spyrja og velta fyrir sér hlutum sem allir þjálfarar vilja. Á æfingum hefur hann bætt sundið gífurlega. Hann var sá sem átti í vandræðum með að halda í við hina en leiðir nú í sumum settum og í einhverjum er að hann að verða bestur. Þetta er markverður árangur á svona stuttum tíma. Árangur hans á Bikar var góður og við hlökkum til að sjá frekari bætingar hjá þessum unga manni.

Framtíðarhópur – Eddi

Hópurinn hefur æft vel og tók hluti hans þátt í Vormóti Fjölnis meðan að aðrir meðlimir voru á fullu að undirbúa ÍM-50 sem fram fer 7. – 10.



apríl. Árangur á Fjölismótinu var góður og sigraði ÍRB stígakeppni mótsins með miklum yfirburðum. Laugardaginn 26. mars gerðu sundmenn sér glaðan dag eftir æfingu með því að horfa á skemmtilega grínmynd og narta í smá vítamín- og steinefnabætt nammi.

Sundmaður mánaðarins er Guðlaug Anna Arnardóttir.

Guðlaug hefur sýnt fádæma framfarir í æfingasókn síðan í haust og er mikil fyrirmynd í þeim efnum. Guðlaug hefur einstaklega skemmtilega persónu að geyma og er ætíð í góðu skapi sem einnig hefur jákvæð áhrif á aðra í æfingahópnum. Einstaklega vönduð og skemmtileg stúlka.

Eldri Hópur – Ant og Eddi

Mánuðurinn hefur verið frábær hjá sundmönnum í Eldri hópi. Hópurinn hefur stækkað aðeins og það er gaman að sjá hve margir grípa þetta tækifæri til að byrja að synda aftur eða halda áfram að synda á nýjum vettvangi.

Við vorum heppin að fá að njóta krafta fjögurra sundmanna úr Eldri hópi á Bikar. Marín, Elín, Mambó og Brynjar voru mikilvægir meðlimir liðsins og það var frábært að hafa þau með okkur. Brynjar varð sá sundmaður sem var okkur mikilvægastur þegar á reyndi á mótinu þegar hann lauk við að synda 400m fjórsund (grein sem hann hafði aldrei synt í 50m laug þegar hann æfði sem mest) og náði mikilvægum stigum inn fyrir karlaliðið þegar einn var svo óheppinn að gera ógilt í því sundi. Bestu þakkar til ykkar allra.

Nú þegar ÍM50 nálgast þá hafa 4 af 5 sundmönnum í Eldri hópi náð lágmarkum til að keppa þar sem er frábært. Elín, Mambó, Marín og Jóna Margrét munu allar synda á meistaramótinu og verða einnig með lið í boðsundunum 4x100m skrið og 4x100m fjórsund. Það verður frábært að hafa ykkur með stelpur!

Þrátt fyrir að okkur finnst frábært að hafa þann sveigjanleika sem Eldri hópur býður upp á þá er mikilvægt fyrir ykkur öll að kappkosta við að mæta á réttum tíma og byrja á réttum tíma. Þið eruð að synda með tveimur mjög einbeittum hópum og þetta er það eina sem við förum fram á svo að allt geti gengið upp án vandkvæða.

Njótið næsta mánaðar!

Hákarlar & Höfrungar – Guðný



Hákarlar og Höfrungar í Akurskóla hafa verið mjög dugleg að æfa í marsmánuði. Krakkarnir mæta vel á æfingar og þeir eru alltaf tilbúnir að taka vel á. Um miðjan mánuðinn fórum við í skautahöllina í Reykjavík og var það mjög skemmtileg ferð. Allir skautuðu í rúmar tvær klukkustundir og skemmtu sér konunglega. Nú er stefnan sett á páskamót ÍRB sem haldið verður um miðjan apríl en Hákarlar og Höfrungar eru staðráðnir í því að gera sitt besta þar.

Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum er Karen Mist Arngeirsdóttir.



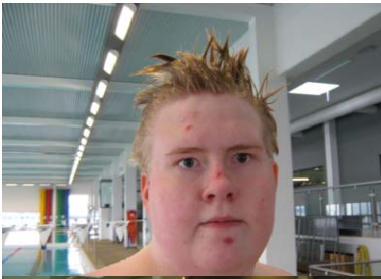
Karen Mist Arngeirsdóttir er sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum í Akurskóla.

Hún mætir vel á æfingar, er stundvís og leggur sig ávallt fram við æfingarnar.

Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Benjamín Kristján Jónsson.

Benjamín Kristján Jónsson er sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum í Akurskóla. Hann mætir vel á æfingar, er jákvæður og duglegur. Benjamín Kristján hefur sýnt miklar framfarir í vetur.

Hákarlar, Höfrungar & Síli/Sæhestar - Steindór



Sundmaður mánaðarins hjá Hákörlum eru Ívar Egilsson.

Ívar er stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel, er með jákvætt viðhorf og er alltaf hress. ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Höfrungum er Diljá Rún Ívarsdóttir.

Diljá er stundvís, dugleg og vinnusöm, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf, hún hefur sýnt mjög miklar framfarir í flugsundi sem henni finnst skemmtilegt sund. ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum og Sílum er Óliver Andri Einarsson.

Óliver er stundvís, duglegur og vinnusamur, hlustar vel og er með jákvætt viðhorf. Hann hefur sýnt miklar framfarir undanfarið. ☺

Selir – Sóley

Í mars höfum við verið að leggja áherslu á tækni í öllum sundum, stungur, snúninga og frásprunur og finna leiðir til að bæta okkur enn frekar.



Í lok mars var farið á sundæfingu í Vatnaveröld. Það var mikið fjör og var byrjað á því að fylgjast aðeins með eldri krökkunum sem eru að æfa hjá Edda. Þá var farið ofan í laugina til að synda og fengum við helminginn af grynri endanum þar sem Hákarlar hjá Steindóri voru á sama tíma og við. Það voru glaðir sundmenn og þjálfari sem voru að synda saman og síðan

var farið í útilaugina þar sem var verið að leika sér og fara í rennibrautina ásamt því að slaka á í pottinum.

Næst á dagskrá hjá okkur er páskamót ÍRB og verða vonandi bætingar þar sem mikið kapp hefur verið lagt á æfingar í mars, bæði tækni og hraða.

Selir, Síli, Sæhestar - María Jóna

Frá Selahópi: Í marsmánuði byrjuðum við á að taka stóru tímatökuna okkar sem við ætlum að taka alltaf einu sinni í mánuði til að kanna þolið hjá okkur sem er 400 m skriðsund, reyndar með froskalöppum. Allir sundmennirnir náðu að gera þessa tímatöku, flott hjá ykkur krakkar. En viðurkenningu fyrir bestu ástundun í mars fær Vigdís Halldórsdóttir.

Sundmaður mánaðarins í Selum er Alexander Eiríksson.

Viðurkenningu fyrir mestu framfarir og er einnig sundmaður Selahóps í mars er Alexander Eiríksson. Vigdís og Alexander innilega til hamingju og haldið áfram að vera svona dugleg.



Frá Sílahópi: Í Sílahópi erum við búin að synda mikið af tækniæfingum og fara í reglur hvað má og hvað má ekki gera á sundmótum. Við erum byrjuð að synda lengri vegalengdir í einu en áður og mikið hefur verið lagt í snúninga. Í þessum mánuði þá er Baldvín Máni Grétarsson með bestu ástundun.

Sundmaður mánaðarins í Sílum er Gunnlaugur Björn Guðmundsson.

Viðurkenningu fyrir mestu framfarir og er sundmaður Sílahóps er Gunnlaugur Björn Guðmundsson. Strákar innilega til hamingju og haldið áfram að vera svona duglegir. (Því miður er ekki mynd af Gunnlaugi í þessu fréttabréfi).

Frá Sæhesthópi: Sæhestarnir eru orðnir rosalega duglegir og eru flest allar sundæfingarnar okkar þannig að við syndum út í djúpu lauginni sem er mjög gott miðað við að vera bara 6 ára. Við erum búin að vera rosalega dugleg að stinga okkur í þessum mánuði og læra reglurnar sem gilda þegar maður er að keppa í sundi t.d að koma með báðar hendur í bakkann í bringusundi. Sá sem fær viðurkenningu fyrir bestu ástundun í Sæhestahóp er Clifford.



Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum er Eidiur Daði Sigurðsson.

Viðurkenningu fyrir mestu framfarir og er einnig sundmaður Sæhesta í marsmánuði er Eidiur Daði Sigurðsson. Strákar Innilega til hamingju og haldið áfram að vera svona duglegir.

Síli og Sæhestar – Jóna Helena

Marsmánuður hefur verið góður. Krakkarnir verið duglegir að mæta og standa sig vel á æfingum. Nú erum við aðeins byrjuð að æfa okkur í að synda í djúpu lauginni. Svo höfum við verið að bæta flugsundsfótatökum inn hjá okkur, og krakkarnir hafa náð því mjög vel.

Sundmaður mánaðarins er Sonja Marie Rebekkuðóttir.

Sundmaður Síli/Sæhesta í mars er Sonja Marie Rebekkuðóttir. Sonja mætir vel á æfingar, hlustar vel og er mjög dugleg og einnig hefur hún náð miklum framförum. Til hamingju Sonja ☺



Selir, Síli og Sæhestar – Ingi Þór

Miklar framfarir hafa verið hjá langflestum sundkrökkunum á síðustu vikum. Öryggið vex með hverri æfingunni og í kjölfar þess eykst færnin í réttu hlutfalli við þá ánægju sem krakkarnir hafa af sundinu. Það er sama á hvaða hóp litid er og í raun sama hvaða aldur á í hlut þetta fylgist alltaf að. Það eru samt nokkur atriði sem þarf að minna betur á, svo við verðum ennþá betri.

Í sundpokanum þurfa að vera sundgleraugu sem passa. Á hverjum tíma eru um það bil tvenn gleraugu sem hægt er að fá lánuð ef þau gleymast heima eða ef t.d. teygjan slitnar en undanfarið hafa ansi margir verið að synda gleraugnalausir sem er ekki gott. Það þarf líka að koma með sundföt og handklæði og stelpur með sitt hár þurfa að

vera með fléttur eða sundhettu. Svo má líka aðeins skerpa á mætingunni sem datt aðeins niður þegar fallegir dagar með hvítum snjó komu reglulega en mætingin hefur reyndar aftur batnað eftir að sleðarnir fóru inn í geymslu.

Fljótlega mun svo öllum krökkunum í öllum hópunum standa til boða að keppa á páskamótinu og vonum við að sem flestir sjái sér fært að koma og sýna hvað framfarirnar hafa verið miklar síðan um jólin. Mótið verður auglýst þegar nær dregur.

Sundmaður mánaðarins hjá Sæhestum er Viktoría Sól Tryggvadóttir.

Sundmaður mánaðarins í Sæhestum er kröftug stelpa sem mætir vel á æfingar og hefur sýnt mikinn dugnað við að bæta færni sína, en það reyndist henni ekki auðvelt í byrjun. Núna eftir að öryggið er komið verða gríðarlegar framfarir í hverri viku. Hún er alltaf glöð og jákvæð og það er alltaf gaman að hafa hana á æfingum.

Sundmaður mánaðarins í Silum er Elín Alda Hjaltadóttir.

Sundmaður mánaðarins í Silum er ein af þeim sem er alltaf brosandí en lætur fara lítið fyrir sér. Vinnur sín verk samviskusamlega og af mikilli elju og er að uppskera eftir því og hafa framfarirnar verið mjög hraðar á síðustu vikum.

Sundmaður mánaðarins í Selum er Lovísa Lind Krístrúnardóttir.

Sundmaður mánaðarins í Selum er alltaf brosandí, alltaf jákvæð og alltaf dugleg. Hún hefur sýnt miklar framfarir jafnt og þétt í allan vetur og ekki síst undanfarnar vikur.

Laxar, Silungar og Gullfiskar – Sóley og Helga

Frá Akurskóla: Í mars var „sundmót“ hjá Löxum. Krakkarnir syntu eina ferð skriðsund og baksund. Þeir höfðu mjög gaman af og vildu synda aftur og aftur.



Þetta eru krakkarnir í Laxahópnum; Matthildur, Antonía, Hafdís, Elísabet, Bergþóra, Ármann, Jónatan, Adrian og Ottó. Það vantar Ester Júlíu, Atla, Kristján og Helgu á myndina. Krakkarnir í Löxum eru öll mjög dugleg að mæta og eru framfarirnar miklar. Þau eru öll farin að bjarga sér í djúpu lauginni og synda eina laugarlengd í skrið- og baksundi.



Þetta eru krakkarnir í Silungum; Ástrós, María Rún, Kristín Embla, Katla, Álfrún, Styrmir, Ivan, Daniel og Alexander. Á myndina vantar Hauk og Unu Rós. Þau eru svakalega dugleg. Mörg þeirra kafa niður á botn og stökkva kútalaus í djúpu lauginna.



Frá Heiðarskóla og Njarðvíkurskóla: Sundhóparnir í Heiðarskóla og Njarðvíkursundlaug hafa í nógu að snúast og hafa nokkrir verið að bætast í hópinn að undanförunu. Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjór í lauginni á meðan sundæfingin er.



Eins og er þá finnst mörgum skemmtilegast að vera í djúpu lauginni og synda langar ferðir. Í mars var haldin dótasundæfing og mættu krakkarnir með sitt eigið dót á æfingu ásamt því að ég mætti með mitt dót og nýjar endur ☺



Það voru bæði stórir og smáir hlutir sem fengu að mæta með. Áhersla er enn lögð á að finna öryggi í sundlauginni, hafa gaman og læra að synda grunntökin © Sóley M.



Dagatal

Apríl

7. – 10.	ÍM50
11.	ÍRB Langsundmót í 50m laug
13.	Páskamót
16. – 17.	Vormót Ármanns
22. – 25.	Páskar
29.	ÍRB Æfingadagur hjá yngri sundmönnum
29. – 30.	CIJ LUX

Styrktaraðilar



Landsbankinn

nettó

speedo