



# ÓFURHUGI

## Sundráð ÍRB Fréttabréf Júlí 2011

### Frá yfirþjálfara

Nú er tímabilinu næstum lokið hjá okkur í ÍRB en því lýkur með því að Erla Dögg fer á Heimsmeistaramótið og Ólöf Edda á Ólympíudaga æskunnar. Þetta hefur verið gott tímabil með mörgum skemmtilegum úrslitum og við í ÍRB hættum sem Aldurflokkameistarar, unnum AMÍ 2011. En hvert höldum við núna?

Markmið okkar allra hlýtur að vera að næsta tímabil 2011/2012 verði jafnvel enn betra. Það krefst þess að við séu enn jákvæðari, trúum enn frekar á það sem við erum að gera og setjum okkur enn fleiri markmið og höfum metnað til að ná þeim.

Á bakvið tjöldin hefur verið unnið mikið verk við búa til leiðir til að liðið okkar nái þangað sem því er ætlað. Nýir hópar og skipulag munu taka gildi við upphaf nýja tímabilsins og meiri upplýsingar um það eru hér í þessu fréttabréfi. Nýtt skipulag við skráningu mun einnig verða tekið í notkun og við munum auka fagmennsku á öllum sviðum og auka þjónustu við þá sem eru í félaginu.

Allir hópar munu fá fleiri æfingartíma og fá þannig meira fyrir peningin þ.e. klukkutíminn mun kosta minna. Hóparnir hafa verið settir þannig upp að þeir komi til móts við þá sem munu vilja leggja meira á sig til að ná hámarksárangri til langs tíma liðið. Til að ná árangri þegar þú verður eldri verður þú að byrja snemma að æfa af kappi og þá er ekki átt við afrekin heldur því yngri sem þú ert því meira er hægt að kenna þér hluti eins og tækni, hæfni og grunnvinnu. Næsta ár verður áherslan á yngri sundmennina okkar.

Nú þegar Ólympíuleikarnir 2012 nálgast óðfluga erum við að setja upp skipulag sem tryggir að sundmennirnir okkar eigi möguleika á að ná lágmarkum 2016 og 2020. Þeir sem ná lágmarkunum 2012 eru nú þegar á heimsmeilivarða og þurfa að halda áfram að vinna af krafti að markmiðum sínum. Undirbúningur fyrir mót eins og þetta tekur mörg ár og á leiðinni eru mörg minni markmið og lágmark sem þarf að ná. Við eigum nokkra sundmenn sem hafa verið að ná þessum markmiðum á þessu ári og þrátt fyrir ungan aldur eru þeir strax farnir að huga að Ólympíuleikunum 2016.

Með breytingum kemur óryggi en ÍRB verður áfram þetta frábæra samfélag sem það hefur alltaf verið. Það er aðeins verið að skerpa á ákveðnum hlutum og setja í ákveðinn farveg til að tryggja að við getum haldið áfram að vaxa, gera okkur samkeppnishæfari bæði innanlands og utan og vera í þeirri aðstöðu að geta enn frekar stutt við sundmennina okkar.

Vinsamlega lesið meira um breytingarnar og hvað er í vændum í þessu fréttabréfi.

Hlakka til frábærs nýs sundárs.

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

### Breytingar á hópum

Hópaskipan verður öðruvísi á næsta ári. Hætt hefur verið við nokkra hópa til að tryggja að lágmarksfjöldi í hverjum hópnum og halda þannig kostnaði í lágmarki, það er dýrt að vera með hálfótta hópa. Sundmenn vilja vera í hópum þar sem nægjanlegur fjöldi er og við vonum að við náum því þetta árið.

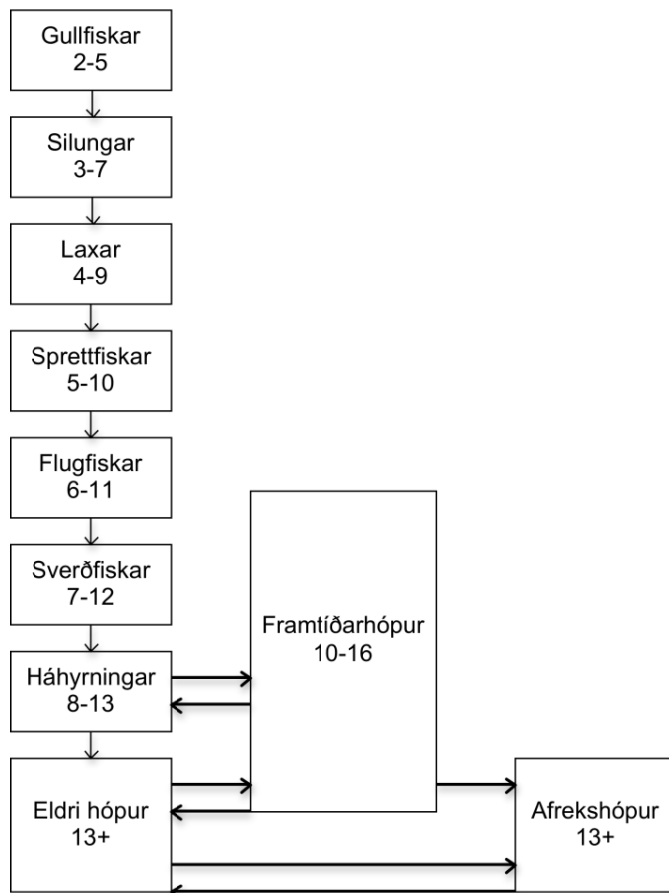
Tilfærsla á milli hópa hefur einnig verið einfölduð en við höldum áfram að flytja sundmenn á milli hópa þrisvar sinnum á hverju ári, í kringum

jólin, í kringum Landsbankamót og í upphafi hvers tímabils. **Kröfur fyrir hvern hóp má nú finna á heimasíðum félaganna. Sundmenn verða aðeins færðir á milli hópa þegar þeir hafa náð þeim skilyrðum sem sett eru.**

Þar sem einhverjir sundmenn höfðu ekki sýnt að þeir hefðu náð þessum skilyrðum á síðasta tímabili geta þeir sem ekki eru sáttir við hópinn sinn látið meta sig um leið og við metum nýja meðlimi.

Aðlögun verður einnig í gangi fyrir valda sundmenn þar sem sundmenn fá að synda einu sinni til tvisvar með hópnum fyrir ofan sig. Þetta mun gilda um þá sundmenn sem ná kröfum fyrir næsta hóp og munu færast upp við næstu tilfærslu. Aðlögunin fer fram á fyrirfram ákveðnum æfingum og aðeins þeir sem hafa náð lágmarkunum mega mæta á þessar æfingar.

## ÍRB – Tilfærsla á milli hópa



### Skráningar og matsdagar

Í ár verða allar skráningar rafrænar í nýju kerfi.

Sundmenn **KEFLAVÍKUR** fara inná: [www.keflavik.is/sund](http://www.keflavik.is/sund) og smella á skráningarkarlinn vinstra megin.



Sundmenn **UMFN** fara inná: [www.umfn.is/sund](http://www.umfn.is/sund) og smella á skráningarkarlinn hægra megin.

Skráðu þig hér!

Iðkendur verða að vera skráðir og hafa gengið frá greiðslu til að geta byrjað að æfa og verða að sýna þjálfara sínum afrit af kvittuninni á fyrstu æfingu.

Enginn sundmaður byrjar að æfa án kvittanna.

Skráningar verða í þrennu lagi í ár.

- 1) **Skráning hefst 1. ágúst fyrir núverandi sundmenn í Framtíðarhópi, Eldri hópnum og Afrekshópi** og þarf skráningu að vera lokið áður en æfingar hefjast 8. ágúst síðdegis. Aðstoð fyrir þá sem lenda í einhverjum vandræðum eða geta ekki greitt með kreditkortu eða einni millifærslu verður miðvikudaginn 3. ágúst í Vatnaveröld kl. 16:30-17:30. Allir eru hvattir til að borga með kreditkortu eða

einni millifærslu til að auðvelda allar skráningar og umsýslu. Þeir sem eru ekki með kreditkort og geta ekki gengið frá greiðslu með einni millifærslu eru beðnir um að semja um greiðslu æfingargjalda við eftirfarandi aðila: gjaldkera Keflavíkur Hjördísi, netfang [hjordskrist@gmail.com](mailto:hjordiskrist@gmail.com) eða Sigurbjörgu hjá Keflavík, netfang [sigrob@simnet.is](mailto:sigrob@simnet.is) og hjá Umfn er gjaldkeri Herdís Andrésdóttir, netfang [sunddeild.umfn@gmail.com](mailto:sunddeild.umfn@gmail.com)

- 2) **Skráning hefst 8. ágúst fyrir þá sundmenn sem hafa æft áður með ÍRB.** Þetta gildir um alla sem syntu með okkur á síðasta tímabili og eru í öðrum hópum en nefndir eru í lið 1. Allir sundmenn sem voru með okkur í fyrra hafa verið settir í nýja hópa miðað við getu þeirra þá. Sjá lista á heimasíðum. Ef einhver er ekki sáttur við þann hóp sem hann/hún er í verður matsdagur í vikunni á eftir, þann 17. ágúst. Aðstoð fyrir þá sem lenda í vandræðum, geta ekki greitt með kreditkortu eða gengið frá æfingargjöldum með einni millifærslu verður miðvikudaginn 10. ágúst í Vatnaveröld kl. 16:30-17:30. Núverandi sundmenn eru beðnir um að skrá sig fyrir föstudaginn 12. ágúst. Athugið að hópar geta fyllst og verður þá settur upp biðlisti. Æfingar fyrir þessa sundmenn hefjast mánudaginn 22. ágúst.

Allir eru hvattir til að borga með kreditkortu eða einni millifærslu til að auðvelda allar skráningar og umsýslu. Þeir sem ekki eru með kreditkort og geta ekki gengið frá greiðslu með einni millifærslu eru beðnir um að semja um greiðslu æfingargjalda við eftirfarandi aðila: gjaldkera Keflavíkur Hjördísi, netfang [hjordskrist@gmail.com](mailto:hjordiskrist@gmail.com) eða Sigurbjörgu hjá Keflavík, netfang [sigrob@simnet.is](mailto:sigrob@simnet.is) og hjá Umfn er gjaldkeri Herdís Andrésdóttir, netfang [sunddeild.umfn@gmail.com](mailto:sunddeild.umfn@gmail.com)

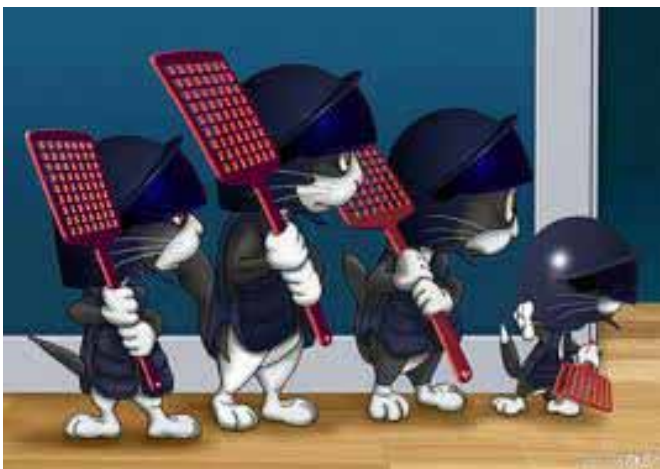
Reikningsnúmer og kt. Sunddeildar KEFLAVÍKUR: 0121-26-13000 kt. 500894-2379  
Reikningsnúmer og kt. Sunddeildar UMFN: 0147-26-1806 kt. 531095-2519

- 3) **Nýir meðlimir** verða metnir af þjálfara miðvikudaginn 17. ágúst í Vatnaveröld. Allir nýir sundmenn þurfa að koma á matsdaginn og enginn getur byrjað að æfa eða skráð sig nema vera metnir. Þeir þurfa að skila matsblaði og kvittun fyrir skráningu og greiðslu á fyrstu æfingu. Aðstoð fyrir nýja meðlimi verður í boði þennan dag, 17. ágúst frá kl. 16:30-18:00.

Nýja kerfið geri foreldrum kleift að ganga frá öllum upplýsingum heima í tölvunni.

Við hlökkum til að sjá þig við upphaf nýs tímabils!

#### Sérsvaitin - Hvatningarkerfi



#### Sérsvaitin

Til að koma til móts við afrekssundmennina okkar sem leggja mjög mikið á sig til að ná árangri á alþjóðavettvangi bjóðum við á næsta tímabili upp á nýtt hvatningarkerfi, Sérsvaitina. Svipuð kerfi má finna allstaðar í heiminum og styður við þá sem sýna þá miklu skuldbindingu sem krafist er til að ná frábærum árangri í sundi. Sérsvaitin er valmöguleiki sem allir sem æfa af fullum krafti með Afrekshópi eiga möguleika á.

Í afrekshópunum okkar fylgjumst við nú þegar mjög náið með mætingum sundmanna þar sem ætlast er til að sundmenn mæti á eins margar æfingar á hverjum tveimur vikum og aldur þeirra segir til um. Þeir sem eru 12 ára eiga að mæta á 12 æfingar á 2 vikum og þeir sem eru 15 ára eiga að mæta á 15 æfingar á tveimur vikum. Eins og sundmennirnir okkar hafa uppgötvað þetta árið þá þarftu að gera meira til að vera meðal þeirra bestu. Við erum með flokk fyrir þá sem gera meira en ætlast er til sem kallast afreksmæting sem er aldur sundmannsins plús ein æfing eða meira á hverjum tveimur vikum.

Þeir sundmenn sem ná stöðugt þessari afreksmætingu fá afslátt af æfingargjöldum sem fer beint í sundsjóð sundmannsins. Sundsjóðinn má nota í sundtengd verkefni innanlands og utan. Að ná þessari mætingu stöðugt þýðir að það er ekki nóg að ná þessu einn og einn mánuð heldur gildir meðaltal alls tímabilsins. Fyrsta mánuðinn gildir aðeins sá mánuður en þann næsta gilda fyrstu tveir og svo koll af kolli.

Mót teljast ekki með þegar þessar mætingar eru reiknaðar út og að sjálfsögðu hafa veikindi og leyfi þau áhrif að meðaltalið fer niður. Sundmenn fá 0,25 æfingu fyrir hverjar 30 mínútur sem þeir æfa. Þeir sundmenn sem fara snemma eða mæta of seint fá því ekki alla æfinguna metna. Mæting verður reiknuð frá 8. ágúst í 48 vikur (12 fjögurra vikna tímabil).

Þetta framsækna kerfi mun sannarlega nýstast þeim sem eru að stefna á að synda á alþjóðlegum vettvangi og verðlaunar þá fyrir þá gríðarlegu skuldbindingu sem þeir leggja á sig til að ná þangað. Í hvert skipti sem sundmaður nær í Sérsvaitina afsláttur þeirra, byrjar í 1.000 kr í fyrsta skipti og fer upp í 9.000 kr síðasta mánuðinn.

Fyrsta skipti	1.000	Sjöunda skipti	4.000
Annað skipti	1.500	Áttunda skipti	5.000
Þriðja skipti	2.000	Níunda skipti	6.000
Fjórdja skipti	2.500	Tíunda skipti	7.000
Fimmta skipti	3.000	Ellefta skipti	8.000
Sjötta skipti	3.500	Tólfta skipti	9.000

Þrátt fyrir að þetta kerfi sé aðeins í boði fyrir þá sem eru í Afrekshóp geta sundmenn í öðrum hópum átt von á því að geta nýtt sér þetta kerfi þegar þeir færast upp um hópa með mikilli vinnu og þegar ferðalög og mót tengd sundinu verða enn dýrari.

Gangi ykkur öllum vel.

#### Þjálfara næsta tímabil

Við erum ánægð með að geta boðið upp á gott skipulag og afburða þjálfara.

**Anthony Kattan** heldur áfram að þjálfa Afrekshóp og Eldri hóp á ákveðnum dögum.

**Eðvarð Þór Eðvarðson** heldur áfram að þjálfa Framtíðarhóp og Eldri hóp á ákveðnum dögum.

**Steindór Gunnarsson** verður með nýjan hóp, Háhyrninga í Vatnaveröld, sem er mitt á milli Hákarla og Framtíðarhóps í skipulagi síðasta árs. Hann þjálfar einnig nýja hópa Sprettfiska og Flugfiska í Njarðvíkurskóla en þessir hópar koma í stað Sila og Sela.

**Sóley Margeirsdóttir** verður með nýjan hóp, Sverðfiska í Vatnaveröld, sem er mitt á milli Höfrunga og Hákarla í skipulagi síðasta árs. Hún mun vinna náið með Steindóri þar sem Sverðfiskar og Háhyrningar æfa á sama tíma. Einnig verður Sóley með sundskólann í Heiðarskóla og Njarðvíkurskóla. Í ár verða Laxar sá hópur sem lærir að keppa í 25m greinum og kemur í stað Sæhesta.

**Hjördís Ólafsdóttir** bætist nú við þjálfarateymið okkar eftir að hafa sagast æ meira inn í starfið á síðasta ári fyrst sem sundmaður og síðar sem leiðandi félagi þar sem hún tók m.a. að sér fararstjórn á AMÍ. Hún mun þjálfa nýja hópa Sprettfiska, Flugfiska og Sverðfiska í Akurskóla. Hún mun einnig sjá um að meta nýja sundmenn sem skrá sig.

**Marín Hrund Jónsdóttir** bætist einnig í þjálfarateymið okkar en hún hefur verið að leysa af í Akurskóla sl. ár. Marín er búin að vera lengi í ÍRB og er afrekssundkona. Hún eins og Hjördís hafa enn ánægju af að synda og mun núna hafa enn meira að bjóða liðinu sem þjálfari. Marín verður með Sprettfiska og Flugfiska í Heiðarskóla.

**Helga Eiríksdóttir** heldur áfram með Sundskólann í Akurskóla þar sem við getum vonandi bætt við Gullfiskum þetta tímabilið en það er hópur fyrir okkar yngstu sundmenn.

## Jóhanna synti vel á sínu fyrsta EMU!

Jóhanna Júlía synti á sínu fyrsta EMU fyrir skömmu, á góðum tíma, aðeins 0.9 sek frá sínum besta tíma sem hún náði á ÍM50. Mót af þessari stærðargráðu getur verið krefjandi fyrir ungan sundmann sem hefur ekki glímt við eins harða samkeppni áður. Jóhanna þurfti að bíða í 3 heila daga áður en kom að sundinu hennar og það að halda einbeitingu og halda sér í formi þennan tíma er alltaf erfitt. Jóhanna stóð sig greinilega vel í þessu og synti af öryggi. Jóhanna eini kvenkyns keppandinn í liðinu sem getur tekið þátt í þessu móti á næsta ári og við óskum henni velfarnaðar í undirbúningi fyrir mótið sem er hátindur ársins hjá henni.



Til hamingju Jóhanna!

## 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 æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Frábært bringusund hér hjá heimsmethafanum Liesel Jones. Skoðið vel myndirnar af höndunum í kafi u.þ.b. 56 sekúndur inn í myndbandinu.

[http://www.youtube.com/watch?v=26WXA2b\\_Wo4&playnext=1&list=P\\_L2BECC7443F616226](http://www.youtube.com/watch?v=26WXA2b_Wo4&playnext=1&list=P_L2BECC7443F616226)

Ef þið finnið frábært myndand sem allir hafa gaman af sendið það þá á mig: [adkattan@me.com](mailto:adkattan@me.com).

## Kastljósið – Eldri sundmaður mánaðarins

### Þróstur Bjarnason



Þróstur (t.v.) ásamt liðsfélaga sínum Davíð á Landsbankamótinu 2011.

1) Hvenær byrjaðir þú að synda?

Ég var þriggja ára þegar ég byrjaði hjá Óla Þór.

2) Hverjar eru uppáhaldsgreinar þínar?

400m skrið og 200m skrið.

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

Þjálfarinn minn

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

7-8 æfingar á viku og ég syndi 5-7 km 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 stoltastur af?

Þegar ég komst á AMÍ bara 9 ára.

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

Nei, enga.

8) Hver er uppáhalds bókinn þín og kvikmynd?

Á mér enga uppáhalds bók en kvikmynd Titanic

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

Ég myndi fara til Ameríku

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

Tölvunni minni

11) Hver er uppáhalds maturinn þinn?

Pizza

12) Hvaða sundmaður er fyrirmynd þín?

Michael Phelps.

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

Mamma mín.

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

Benidorm

15) Að hverju ertu núna helst að vinna að?

Bringusunds fótatakinu mínu

16) Hver er uppáhalds teiknimyndafígúran þín?

Stitch

## Afrekshópur - Ant

Æfingar hafa gengið vel hjá Afrekshópi þar sem næstum allir sundmenn hafa verið að mæta vel síðasta mánuðinn. Þrátt fyrir að helgarferðir og sumarfrí hafi gert sumar vikurnar glopóttar hefur flestum tekist að skila því sem til er ætlast í lauginni.

Þetta hefur verið mjög ánægjulegt og einnig eru allir mjög jákvæðir og mjög ákafir. Stemmningin í hópum hefur svo sannarlega verið góð og við hlökkum öll til góðs árangurs á nýju tímabili. Vinnan sem unnin er núna mun spila stórt hlutverk í því hve tilbúin við verðum við upphaf nýs tímabils. Því tilbúnari sem sundmaðurinn er því fljótari er hann að koma sér í form og heldur áfram að bæta tímána sína.

Það er mjög ánægjulegt að fá Jóhönnu til baka eftir góðan árangur á Evrópumeistaramóti unglunga. Ólöf Edda hefur einnig verið mjög dugleg á æfingum þar sem hún fer á Ólympíudaga æskunnar í endaðan júlí. Báðar halda þær áfram að sýna afreksmætingu.

Sundmönnum var bent á að þeir þrjú sundmenn sem eru með bestu mætinguna, Jóhanna, Ólöf og Jóna, voru þeir þrjú sundmenn sem náðu lágmarkum inn í landsliðið. Þeim var einnig bent á að allir sundmenn í hópnum hafa möguleika að ná þessum árangri líka ef þeir leggja sig fram og mæta eins og þær hafa gert á síðasta ári.

## Sundmaður mánaðarins er Þróstur Bjarnason

Þróstur er búinn að eiga frábæran mánuð í lauginni og hefur svo sannarlega breytt æfingunum sínum og fært sig þannig upp á næsta stig. Hann er stöðugt að færa sig lengra og lengra með jákvæðu og

einbeittu hugarfari. Þröstur hefur einnig sýnt hópnum hvernig á að æfa og stígur upp á hverri æfingu. Það hefur verið frábært að sjá þetta og hann hefur unnið mjög vel, ekki bara í sínum sterkum hliðum heldur einnig hinum veikari. Hann hefur oft og iðulega valið að vinna í veikari aðferðum sínum þegar hann hefur fengið val um í hverju hann vill vinna. Það þarf mikla einbeitingu hjá svona ungum sundmanni til að vinna í veikleikum sínum heldur en styrkleikum sem oft er miklu auðveldara. Þetta er ánægjulegt að sjá og veit á gott í framtíðinni fyrir þennan unga mann.

### Framtíðarhópur – Eddi



Krakkarnir hafa verið duglegir að æfa í júlí en það kemur örugglega til með að skila sér á næsta tímabili. Ég vil þakka kærlega fyrir ánægjuleg og uppbyggileg samskipti við sundmenn og forráðamenn þeirra sundtímabilið 2010 – 2011.

**Sundmaður mánaðarins er Guðrún Eir Jónsdóttir.**

Guðrún hefur sýnt góðar framfarir í vetur og hefur alla burði til að ná enn betri árangri í nánustu framtíð. Guðrún er sérlega góður félagi og er alltaf í góðu skapi.

### Eldri Hópur – Ant og Eddi

Meðlimir Eldri hóps hafa verið að mæta lítið í þessum mánuði en við erum samt að njóta þess að hafa enn nokkra sem koma reglulega. Við viljum bjóða Elfu Ingvadóttur velkomna aftur eftir árshlé. Við hlökkum til að byrja aftur í ágúst og hitta alla aftur.

### Sumarsund með ÍRB

Nú í sumar bauð Sundráð ÍRB upp á sundnámskeið í samstarfi við þær Sóleyju Margeirsdóttur og Jónu Helenu Bjarnadóttur. Námskeiðið fór fram í sundlaugum Akurskóla og Heiðarskóla.



Það voru 113 hressir framtíðar sundmenn sem sóttu námskeiðið á aldrinum 3-10 ára. Mikið fjör og gaman var á námskeiðunum. Krakkarnir lærðu mikið og þau stóðu sig mjög vel.



Einnig var gaman að sjá framfarirnar hjá þeim á þessum tveimur vikum.

Sóley og Jóna Helena

### Dagatal

Ágúst

3. Aðstoð við skráningu fyrir eldri sundmenn
8. Æfingar hefjast hjá afrekshópum
10. Aðstoð við skráningu fyrir núverandi yngri sundmenn
17. Matsdagur og skráning fyrir nýja meðlimi
22. Æfingar hefjast hjá yngri sundmönnum

### Sponsors



Landsbankinn

nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF