



Sundráð ÍRB Fréttabréf ágúst 2013

Frá yfirþjálfara

Hér er komið fyrsta fréttabréf ÍRB sundtímabilsins 2013/2014.

Tímabilið fer vel af stað og gengur skráning betur en í fyrra og eru margir hópar fullskipaðir nú þegar. Við þurftum einnig að stofna nýja hópa því eftirspurnin var svo mikil. Á meðan nokkrir hópar eru fullskipaðir þá eru nokkrir hópar fámennir og það má jafnvel hugsa um að leggja á sig smá keyrslu svo barnið þitt fái mun meiri athygli í fámennari hópunum. Þjálfarinn á mun auðveldar með að veita barninu þínu fulla athygli í átta manna hópi frekar en 30 manna hópi.

Það er margt sem hægt er að hlakka til á þessu tímabili fyrir ÍRB. Að sjálfsgöðu eru hin hefðbundnu mót hérna á Íslandi sem við tókum þátt í. Einnig munu eldri flokkarnir fara í æfingaferð til Calella á Spáni í júlí 2014 og einnig verður farið á sterkt mót, Evrópumótið í Luxemborg í febrúar 2014. Mismunandi kröfur eru settar til að taka þátt í þessum ferðum og verða þær örugglega mjög árangursríkar og ánægjulegar ferðir. Ofan á þetta bætast auðvitað ánægjustundirnar, ekki aðeins í lauginni heldur utan hennar, með sundfélögnum. Sund snýst ekki bara um lengdir. Það snýst um að eyða tíma með frábæru fólki, búa til sterk vinatengsl og þroskast á svo marga vegu í gegnum þessa frábæru íþrótt.

Við erum með frábært þjálfaralið þetta árið með Edda, Steindór og Helgu áfram frá því í fyrra. Ester og Heiðbrá bætast í hópinn en Hjördis verður ekki með í ár því hún er að einbeita sér að nýju hlutverki sem móðir þó án efa mun hún láta sjá sig í kringum liðið. Við óskum henni góðs gengis með nýja hlutverkið. Einnig viljum við bjóða Ester og Heiðbrá velkomna í hópinn og hafa þær byrjað af miklum krafti með sína hópa.

Ég hef haldið foreldrafund með foreldrum hópa minna og einnig með þeim í Framtíðarhópnum sem höfðu áhuga á að mæta. Það voru um 40 manns sem mættu á fundinn sem hafði yfirskriftina „Hvernig komum við ÍRB upp á næsta stig“. Við höfum náð nokkrum árangri síðustu ár og höfum haldið áfram að bæta frammistöðuna okkar á landsvísu á hverju ári. En spurningin er hvernig náum við enn meiri árangri?

Á fundinum, horfðum við á, hlustuðum á og lásam af mörgum miðlum viðtöl við sundmenn, heimsklassa þjálfara, greinar úr íþróttablöðum, vísindagreinar og útgefnar ritgerðir um sund. Það er oft sagt að kröfurnar á sundfólk séu miklar og fyrir marga Íslendinga þá eru þær geðveikislega miklar. En það sem við komumst að þarna á fundinum var að allir sem eru í hæsta gæðaflokki segja allir það sama, hvort sem það eru sundfólkið sjálf, þjálfararnir eða foreldrar íþróttafólksins. Það þurfa að vera margar fórnir, það þarf að leggja mjög mikið á sig, það var mjög erfitt, það var krefjandi en þegar vilji er fyrir hendi þá finnum við leið.

Á þessu ári höfum við endurbætt sundmaður mánaðarins hlutanum okkar og það hefur slegið í gegn. Í hverjum mánuði munu sundmennirnir okkar koma með 10 tengla á myndbönd sem eru allt frá því að sýna uppáhaldssundmanninum þeirra í lauginni, til uppáhalds sumarleyfisstað og einnig uppáhalds uppskriftir. Án efa eitthvað fyrir alla. Í þessum mánuði mælti einn sundmaður mánaðarins með þessu myndbandi – hver það var kemur seinna í ljós.

http://www.youtube.com/watch?v=o4HDp9_PS74

Í þessu myndbandi sýnir Ruta Meilutye frá Litháen, aðeins 16 ára, okkur hvernig lífið hennar er í Englandi. Hún fór frá fjölskyldunni sinni

til að æfa 30 tíma á viku og vera nemandi í fullu námi. Að sjálfsgöðu er það erfitt en ef það er vilji þá er leið.

Í myndbandi hérna að neðan segir Natalie Couglin okkur frá því þegar hún var 16 ára og var að æfa eins og brjálaðingur, 12 sinnum í viku og synti oft yfir 100 km á viku en varð fyrir því óláni að meiðast stuttu fyrir valið í liðið fyrir Ólympíuleikana. Hún varð þá að endurbýggja upp formið sitt og hafði hún mikla trú á prógraminu í háskólanum sínum þar sem hún synti í kringum 75 km á viku og bætti einnig inn lyftingum á lóðum, jóga og jafnvel kick-boxing. Hún varð heimsmeistari og vann til gullverðlauna bæði á Ólympíuleikunum og Heimsmeistaramótinu. Mjög erfitt en þar sem er vilji þar er leið. Þetta myndband er ótrúlegt – ekki missa af því.

<http://www.youtube.com/watch?v=AUIzm8Jvs7w>

Ástralía sem er ein stærsta þjóðin í sundinu áttu hrikalega Ólympíuleika í London á síðasta ári (að þeirra mati). Eftir leikana voru gerðar miklar breytingar hjá sambandinu bæði á atarfsfólki og hugsun og árangurinn á Heimsmeistaramótinu var mun betri hjá Ástralíu og þeir stóðu sig frábærlega á Heimsmeistaramóti unglunga og unnu til gullverðlauna í Ítalíu. Eins og Cate Cambell – heimsmeistari frá Barcelona og ein af reyndustu sundmönnum Ástralíu, segir:

„Satt best að segja þá hefur verið algjör viðsnúningur hjá okkur. Ég er svo spennt að vera hluti af þessu liði. Andrúmsloftið er ótrúlegt. Stuðningurinn í kringum sundfólkið, þjálfarana og starfsfólkið er tífaldr miðað við hvað hann var. Liðið er orðið mun sameinaðra. Ég held að allir viti mörkin og allir innan hópsins vinna innan þessara marka. Þegar mörkin eru ekki skýr þá erum við eins og hjörð án grindverka. Allir fara sína leið og sameiningin er engin. Núna erum við öll í takti og það er mikill styrkur í því. Ein kind lifir ekki af á eigin spýtur.“

<http://www.news.com.au/sport/more-sports/australian-swimming-team-is-revived-and-hungry-after-london-olympics-low/story-fndukor0-1226694740179>

Hér hjá ÍRB þá erum við með mjög skýr mörk í prógraminu okkar og viðfangsefnin eru mjög skýr þannig að allir vita hvað sé ætlast til af þeim. Þegar sundmenn verða betri og eldri þá verða kröfurnar meiri í eldri hópunum. Þó að ekki allir sundmenn eiga eftir að synda hratt á heimsmeistikvarða þá geta allir sundmenn þróað með sér persónuleiginleika í hæsta gæðaflokki. Það mun koma þeim vel í framtíðinni.

Eitt af því sem við ætlumst alltaf til af sundmönnum okkar er að hafa stjórn á því sem við getum haft áhrif á. Hæfileikar, líkamsbygging og styrkur, andleg þrautseigja er eitthvað sem við fæðumst með. Þó að flestir íþróttamenn geta bætt þrautseigjuna sína og aukið styrk sinn upp að vissu marki en það eru alltaf takmörk á því. Það sem hver íþróttamaður getur gert til að hafa áhrif á það sem hægt er að stjórna. Skoðið þá þessa grein:

<http://www.sportscoachingbrain.com/winning-and-losing/>

Let's look at a list of just 20 (and there are hundreds) of the key factors in preparation that you as an athlete or as a coach have complete control over and therefore have complete responsibility for:

1. You are responsible for every mouthful of food you eat;
2. You are responsible for every drop of fluid you drink;
3. You are responsible for every drop of alcohol you drink (or don't drink);
4. You are responsible for both the quantity and quality of your sleep;
5. You are responsible for your level of commitment to and engagement with your training program;
6. You are responsible for studying your sport and understanding who / where the benchmarks are in all aspects of planning, preparation and performance;
7. You are responsible for the way you interact with and communicate with team members, support staff, members of the public and other people involved in your Club / organisation;
8. You are responsible for the way you look (i.e. dress codes, personal standards – "professionalism");
9. You are responsible for your attitude to training, preparation and playing;
10. You are responsible for saying "no" at times which can impact negatively on your preparation and performance (e.g. mid to late evening in social situations – saying "no" to alcohol, reduced sleep etc);
11. You are responsible for managing your own travel stress, i.e. eating, drinking, sleeping, etc during travel periods;
12. You are responsible for your recovery program;
13. You are responsible for the attention to detail to skills practices and learning;
14. You are responsible for maintaining a balanced lifestyle and keeping mentally healthy;
15. You are responsible for the attention to detail and a methodical systematic approach to planning your preparation and competition program;
16. You are responsible for your level of passion, drive and enthusiasm;
17. You are responsible for being consistent in preparation;
18. You are responsible for managing your own time;
19. You are responsible for understanding who you are and living according to your own set of personal values;
20. And... you are responsible for out-preparing in every aspect, your opponent.

Ög að lokum er hér eitt sem hvert foreldri getur gert til að hjálpa sundmönnum í mótum. Skoðið þessa grein. Látið þjálfarana um þjálfunina og notið þess að fylgjast með barninu þínu taka þátt í

Þessari frábæru íþrótt. Skoðið þetta! 7 orð – Ég elska að horfa á þig synda.

<http://www.handsfreemama.com/2012/04/16/six-words-you-should-say-today/>

Takk fyrir frábæran fyrsta mánuð hjá ÍRB á tímabilinu 2013/2014.

Bestu kveðjur
Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Unglingalandsmót UMFÍ



Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Höfn í Hornafirði í ár. Meðþáttaka var frá Keflavík en 14 keppendur tóku þátt í sundkeppninni en liðið skipuðu 10 sundmenn frá Sunddeild Keflavíkur en auk þess tóku 4 fimleikastelpur úr Fimleikadeild Keflavíkur þátt í sundkeppninni. Á vegum Sunddeildar Njarðvíkur kepptu 2 sundmenn.



Mótið var tveggja daga keppni þar sem keppnisgreinar voru 50m og 100m skriðsund, 50m og 100m bringusund, 50m flugsund, 50m baksund og 100m fjórsund en auk þess var keppt í boðsundum en greinarnar þar voru 4x50m fjórsund og 4x50m skriðsund en í boðsundum var heimilt að blanda liðum og má segja að hugmyndaflugið hafi fengið að njóta sín í nafngiftum liðanna.



Þurrt var í veðri en þó var mikið rok en það létu keppendur ekkert á sig fá. Keppendur voru að standa sig vel þar sem fjölmörg verðlaun komu í hús. Allir keppendur komu heim með verðlaun þó aðalatriðið væri að hafa gaman og taka þátt. Mótið var hið skemmtilegasta og

greinilegt að keppendur, foreldrar og systkini skemmtu sér vel á þessu flotta móti en Unglingalandsmótin gera börnum og unglingum kleift að taka þátt í íþróttagreinum sem þau stunda ekki að jafnaði og tóku sundmenn einnig þátt í keppni í körfubolta, knattspyrnu og frjálsum íþróttum. Við þökkum Hornfirðingum fyrir gott skipulag og skemmtilega keppni.

Skemmtilegt bíómararþon



Meira en 40 sundmenn vöknuðu snemma á laugardagsmorguninn til þess að horfa á þrjár Mighty ducks myndir sem voru gerðar áður en flest þeirra voru fædd. Takk Eddi fyrir að gefa okkur aðgang að salnum í Myllubakkaskóla.

Sundmennirnir komu með dýnur, kósýföt og snarl til þess að láta fara vel um sig meðan þau horfðu öll saman á þessar myndir sem einmitt fjalla mikið um íþróttandann og vinskap.

Í hádeginu fengum við okkur pitsu og frábæra eftirrétti sem Sylwia kom með í tilefni afmælis síns.

Morguninn var frábær og allir skemmtu sér vel.

Tilfærsla á milli hópa

Eftirfarandi sundmenn hafa náð lágmarkum fyrir næsta hóp og flytjast yfir:

Úrvalshópur í Landsliðshóp

Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Aleksandra Wasilewska

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.

Sannur innblástur og frábær tilmæli frá Lauren Boyle sem hefur gengið svo vel síðustu vikur á Heimsmeistaramótinu.

Hún vann tvö gull á Heimsmeistaramótinu næstu viku á eftir í 25m laug aðeins 0,16 sekúndur frá heimsmetinu í 800 og 0,5 sekúndur frá heimsmetinu í 400 sem var slegið vikuna á undan af Spánverjanum María Bellemonte.

Horfið á viðtalið sem var sjónvarpað í síðasta mánuði og var tekið upp í hjá gamla félagi, Anthony Kattan og takið vel eftir hve mikla vinnu hún þurfti að leggja á sig og hvað hún þurfti að hugsa um til að komast á næsta stig. Frábært efni!

Til að setja í samhengi þá synti Þróstur Bjarnason mest af okkur 2380km á síðasta tímabili en hann æfir fyrir sömu sund og Lauren. Horfið á myndbandið og sjáið hve langt Lauren synti á síðasta ári.

Það er ekki hægt að neita þeirri staðreynd að það þarf að leggja gríðarlega mikla vinnu á sig til að verða á meðal þeirra BESTU!

Hve mikið er barnið þitt tilbúið að leggja á sig? Hve mikið er fjölskyldan þín tilbúinn að styðja við bakið á barninu til að ná þessum draumi?

<http://www.3news.co.nz/Lauren-Boyle-on-her-three-World-Champ-medals/tabid/817/articleID/310008/Default.aspx>

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

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 1

Við óskum meðlimum fyrsta tímabils í Sérsvaitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvaitin er hvatningarkerfi þar sem hægt er að fá endurgreiðslu af hluta æfingargjalda vegna góðrar mætingar í þeim tilgangi að leiða sundmenn á braut til frábærs árangurs í sundi. Þessir sundmenn fá allir 1.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu fyrsta tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Aleksandra Wasilewska
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Björgvín Theodór Hilmarsson
Daníel Diego Guillen
Erla Sigurjónsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Olafsson
Íris Ósk Hilmarisdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngeirsdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Rakel Yr Ottósdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Pröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Landsliðshópur – Íris Ósk Hilmarisdóttir



Íris (miðja) með liðsfélögum, Guðrúnu Eir (vinstri) og Birtu Maríu (hægri).

1. Sjáið eitt af sund idolum Írisar í lauginni að slá heimsmet:
<http://www.youtube.com/watch?v=AMZr6dJxev0>
2. Sjáið myndband með einu af idolum Írisar að tala um lífið sitt sem sundmaður:
http://www.youtube.com/watch?v=o4HDp9_PS74
3. Sjáið sundið sem virkilega kemur Írisi í gang og gerir hana spennta fyrir sundinu:
<http://www.youtube.com/watch?v=sxy920Nd7yY>
4. Sjáið uppáhalds tónlistarmyndbandið hennar:
<http://www.youtube.com/watch?v=2zNSqSzhBfM>
5. Hvaða kvikmynd elskar Íris?
<http://www.youtube.com/watch?v=VfJAVIA9aJY>
6. Hvert langar Írisi að fara? Það tengist í raun einu sundmóti:
<http://www.youtube.com/watch?v=3Se7yz60zGY>

7. Komist af því hver er uppáhalds teiknimyndapersónan hennar Írisar:

<http://www.youtube.com/watch?v=3JGNqyy5LFA>

8. Langar þig til að hlæja? Íris er með myndband fyrir þig:
<http://www.youtube.com/watch?v=-c3m3Y5iq4c>

9. Þarftu á hjálp að halda í eldhúsinu – skoðuðu þetta matreiðslumyndband sem Íris mælir með:
<http://www.youtube.com/watch?v=TTaqMrBZ1z8>

10. Og að lokum er það óvænta myndbandið:
http://www.youtube.com/watch?v=v7ArLHp_hG0

Úrvalshópur – Ólöf Edda Eðvarðsdóttir



Ólöf (miðja) fulltrúi Íslands í Póllandi með liðsfélögum Írisi (vinstri) og Kristni (hægri) sem syndir fyrir Fjölni.

1. Getur þú giskað á hver er sund idol Ólafar í þessu frábæra sundi?
<http://www.youtube.com/watch?v=AMZr6dJxev0>
2. Sjáðu myndband með einu af idolunum hennar Ólafar þar sem hann sýnir sína einstöku tungumálhæfileika:
<http://www.youtube.com/watch?v=cO4IG6tRAHs>
3. Ólöf skorar á ykkur að horfa á þetta myndband og verða ekki spennt yfir því að verða sundmaður:
<http://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEMannQ>
4. Á hvað hlustar einn besti sundmaður Íslands? Skoðið uppáhaldið hennar Ólafar:
<http://www.youtube.com/watch?v=4JKaid8Z-rA>
5. Ólöf hlakkar til að sjá þessa mynd og næstum allir sem sjá þetta myndbrot. Búðu þig undir að hlæja mikið:
<http://www.youtube.com/watch?v=0Vsv5KzsieQ>
6. Ertu þreyttur á íslenska sumrinu? Láttu þetta myndband fara með þig á draumaáfangastaðinn hennar Ólafar.
<http://www.youtube.com/watch?v=y1glz0EF-7Y>
7. Ein besta Disney kvikmyndin – Hvaða mynd elskar Ólöf??
<http://www.youtube.com/watch?v=hibYrCaTyl0>
8. Viltu hlæja? Ólöf skorar á þig að hlæja ekki:
<http://www.youtube.com/watch?v=XvKAvDNI19E>
9. Ólöf mælir með hefðbundnum íslenskum rétti og þetta myndband sýnir hvernig eigi að matreiða hann:
<http://www.youtube.com/watch?v=w0hxAU1FbQ4>
10. Og svo er það óvænta myndbandið:
http://www.youtube.com/watch?v=v7ArLHp_hG0

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Það er frábært að vera byrjuð aftur og á hverju tímabili sem við byrjum aftur þá er hópurinn sterkari, bæði andlega og líkamlega. Landsliðshópurinn nuna, eins og nafnið gefur til kynna, inniheldur 10 sundmenn sem hafa allir verið í landsliðinu á einhverjum tímavarki á síðustu árum og eru öll að vinna að því að vera valin á þessu ári. Þau

eru öll búin að skuldbinda sig verkefnum, eru mjög jákvæðir og vinnusamir ungir einstaklingar.

Úrvalshópurinn er búinn að byrja frábærlega á þessu nýja tímabili. Með 15 einstaklinga í hópnum, þá er frábært andrúmsloft í þessum hópi. Þarna eru staðfastir einstaklingar og hlakka ég mikið til að fylgjast með þróun þessara sundmanna á þessu tímabili. Margir í þessum hópi eru að synda jafnvel og ég ætlast til af meðlimum í Landsliðshópnum og ég er handviss um að þeir mundi komast í þann hóp og keppa fyrir Íslands hönd.



Fyrsti mánuðurinn er búinn að vera skemmtilegur. Það er búið að vera athyglisvert að sjá nýja leiðtoga fæðast. Ekki á þann veg að þeir séu að skipa öðrum fyrir heldur í viðhorfi þeirra á æfingum, hvað þeir

eru að gera og það sem meira skiptir máli hvað þeir eru að gera aukalega til að verða betri en jafningjar þeirra. Það eru þó nokkrir sundmenn sem vinna vinnuna sína hljóðlega, einfaldlega að sýna hvernig á að gera þetta og það er yndislegt að sjá. Leiðtogarnir eru ekki alltaf þeir elstu eða þeir fljótustu heldur eru margir að sýna góða leiðtoga gæði. Allir meðlimir hópsins geta spilað hlutverk í því að hópurinn verði enn betri.



Við erum að núna að gíra okkur upp fyrir fyrsta mótið okkar, Ármannsmótið, þar sem liðið mun vinna að nokkrum greinum og þar sem hópurinn er allur að keppa saman. Það mun vera mjög gott. Við munum einnig fara í þessum mánuði í fjallgöngu og einnig synda okkar árlega Ljósanætur sjósund og það er eitthvað sem við hlökkum til.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Íris Ósk Hilmarsdóttir

Þetta var ekki erfið ákvörðun. Í hópi með gríðarlega metnaðarfullum og jákvæðum sundmönnum hefur Íris staðið upp úr í þessum mánuði. Vinnusemi hennar hefur verið gríðarleg þennan mánuð og hefur hún mætt á allar æfingar sem í boði voru. Hún er að hugsa vel um líkamann sinn og gefur sér góðan tíma í hvíld á milli æfinga sem gerir henni kleift að gera þetta. Bókavinnu hennar hefur verið frábær og einnig er hún búin að bæta við auka fyrirbyggjandi (prehab) æfingu, frauðrúllunni við theraband æfinguna. Íris hefur verið eftir þegar æfingar eru búnar og unnið í nokkrar mínútur í tækninni hjá sér og hafa nú nokkrir farið að gera slíkt hið sama. Íris er farin að sýna sanna íþróttamanns eiginleika ásamt leiðtoga eiginleika. Haldi hún áfram á sömu braut þá mun þetta verða mjög spennandi tími fyrir hana. Haltu áfram á sömu braut, Íris.

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Ólöf Edda Eðvarðsdóttir

Ólöf átti frábæran mánuð og byrjun á tímabilinu, svo góða að hún er nú þegar komin í Landsliðshóp. Ekki er það bara mætingin hennar sem hefur verið framúrskarandi heldur hefur orkan hennar á æfingum og andlega viðhorfið hennar einnig verið það í þessum mánuði. 5km tímatakan hennar var mikill sigur fyrir hana þar sem tíminn hennar var á meðal bestu stelpnanna í félaginu. Ólöf hefur verið að leggja sig mjög mikið fram á öllum sviðum með auka teygjum, rúllum og upphitunaræfingum áður en æfingar byrja og einnig með aukæfingum eftir að æfingar eru búnar. Einnig hefur bókavinnan hennar endurspeglad vel æfingar hennar og undirbúningur góður. Góð

skipulagning tekur bara nokkrar aukamínútur en ég er sannfærður um að það mun borga sig á keppnisdaginn. Þetta er viðhorf á sönnum íþróttamanni og uppkomandi ungum leiðtoga. Haltu áfram.

Ég mæli sterklega með því að þið skoðið nýja þáttinn okkar í sundmanni mánaðarins þar sem þið sjáið skemmtileg myndbönd stelpnanna og þar er alveg örugglega eitthvað fyrir alla.

Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópurinn var endurskipulagður fyrir þetta tímabil til að auka sveigjanleika þannig að enn fleiri gætu tekið þátt í keppnissundi án allra skuldbindinga frammistöðuhópanna.

Í þessum hópi eru 9 skráðir og eru allir að æfa reglulega. Þessi hópur er allur um val og er það frábært að sjá að nokkrir í hópnum hafa valið að skrifa niður æfingarnar sem mun hjálpa þeim andlega að undirbúa sig og einnig fara yfir sundin. Einnig hafa flestir í hópnum valið að leyfa þjálfurunum að ráða skráningu í mótin sem gerir hlutina oft erfiðari fyrir sundmennina því þau keppa þá ekki alltaf í sínu uppáhaldssundi. Þessi vilji að hafa trú á þjálfurum þeirra fyrir sína eigin þróun mun hafa jákvæð áhrif seinna meir í aðalsundgreinunum þeirra þegar þau eru búin að auka sjálfstraustið með mikilli áskorun í mörgum sundum.



Eitt þannig dæmi var 5km tímatakan, sem allir tóku þátt í á einni æfingunni. Flest voru þau hrædd en allir sem voru þarna luku keppni og voru þau öll með sterka tíma. Þetta var mjög spennandi og sýndi þeim að þau eru miklu seigari en þau halda.

Sundmaður mánaðarins er Hreiðar Máni Ragnarsson

Hreiðar er virkilega farinn að hafa áhuga á sundi. Hann er alltaf að verða sterkari og sterkari á síðastliðnu ári og hefur sýnt mikla staðfestu þennan mánuð. Hreiðar ákvað að nota leiðarabókina og hefur skilað henni í hverri viku á réttum tíma og vel unninni. Þessa aukavinnu mun skila honum betri tímum í lauginni á keppnisdegi. Æfingarnar hans eru alltaf að verða betri og hann klárar reglulega erfiðari æfingarnar. Viðhorfið hans er mjög gott og hann er jákvæður liðfélagi. Frábær vinna Hreiðar. (Hreiðar er vinstra megin á myndinni með liðsfélagum Eiríki og Inga)

Framtíðarhópur – Eddi

Tímabilið fer vel af stað. Sundmennirnir eru vel stemmdir og mæta vel. Líkt og á síðasta ári verður farið á fjölda móta en hægt er að sjá niðurröðun móta á atburðardagatali sem finna má á síðu Framtíðarhóps á heimasíðum félaganna. Það er alveg á hreinu að góður árangur á AMÍ hefur jákvæð og góð áhrif á alla. Næsta haust ætlum við síðan að demba okkur í æfingaférfið til Calella á Spáni. Calella er vinsælasti æfingastaður í Evrópu um þessar mundir sem



hlýst af því að æfingaaðstæður er góðar og hótelið sérhæfir sig í móttöku íþróttamanna. Gangi ykkur vel í vetur.

Sundmaður mánaðarins er Stefania Sigurbórsdóttir

Stefanía fer ákaflega vel af stað og það er augljóst að hún ætlar sér stóra hluti í vetur. Annars er Stefania að jafnaði mjög dugleg á æfingum og veit alveg upp á hárf að það þarf að leggja á sig til að uppskera. Hérna er einn skemmtilegur punktur. Stefania var með nöfn nánast allra sigurvegara á HM í sumar á hreinu. Að mínu mati ber það vott um mikinn áhuga. Til hamingju Stefania.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Það eru þrír sundmenn skráðir hjá okkur í Áhugahóp sem er byggður upp á klippikorta aðferð fyrir alla sundmenn yfir 18 ára aldri. Þeir geta

komið á hvaða sundæfingu eldri hópana sem þeir vilja með annaðhvort Edda eða Anthony og geta verið í 1 eða 2 klukkutíma í einu. Það er áhugi í þessum hópi á Bikarmótinu sem verður í vetur þar sem allir sundmenn sem eru með nógu góðan tíma geta tekið þátt. Frábært að hafa svona sveigjanlegan hóp fyrir eldri sundmennina okkar sem hafa ekki tækifæri til að skuldbinda sig að fullu sundinu en vilja ennþá koma og njóta þess að synda.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

Frábært tímabil

Kæru sundmenn og foreldrar. Nú er sundtímabilið hafið og ætlum við sameiginlega að gera þetta að ykkar besta tímabili frá því þið byrjuðuð að æfa sund.

En hvernig gerum við það ?

Við pössum uppá að mæta vel og stundvíslega, hlustum vel á þjálfarann og framkvæmum vel og vandlega það sem hann biður okkur um. Við þurfum að passa vel uppá að borða hollan mat og síðast og ekki síst þurfum við að passa uppá svefninn okkar. Við þurfum að fá nægan svefn til þess að við stækkuum og þroskumst, öðruvísi höfum við engan kraft til þess að koma okkur áfram í lauginni. Þessi orð hafið þið oft heyrt en kannski ekki alltaf farið eftir þeim 100%.

Nú skora ég á ykkur að gera þetta tímabil afar minnstætt, fara nákvæmlega eftir þessum atriðum. Þá verður útkoman frábær og þið munuð verða einkar ánægð með ykkur.



Rikke Möller Pedersen eftir að hafa sett heimsmet í 200m bringusundi. Hún var meðalsundmaður sem ákvað að breyta um áherslur, æfði alltaf 100% og passaði vel uppá næringu og hvíld, og uppskar samkvæmt því.

Sverðfiskur og Flugfiskur Akurskóli – Heiðbrá

Flottur hópur af krökkum hefur hafið æfingar í Sverðfiskum og Flugfiskum. Margir nýir iðkendur hafa bæst í hópana og bjóðum við þá hjartanlega velkomna. Það er alltaf gaman þegar börn hafa fundið sig í íþrótt og eru tilbúin að leggja sig fram til þess að ná góðum árangri. Haustið leggst alveg svakalega vel í okkur og mikill spenningur er að fá að keppa á fyrsta móti annarinnar.

Sverðfiskar taka þátt á móti helgina 27. september á Ármannsmótinu. Krakkarnir hafa verið duglegir að mæta á æfingar af því sem komið er og auðvitað viljum við halda því áfram þannig. Það eru þrír hlutir sem þurfa að vera í lagi til þess að ná góðum árangri, það er hvíld, næring og hreyfing. Vel nærður og hvíldur kroppur áorkar svo miklu meira heldur en ónærður og þreyttur. Munum því að reyna að fara snemma í háttinn á hverju kvöldi og borða hollan og góðan mat.



Heiðarskóli & Gullfiskar, Silungar/Laxar NVS - Ester



Tvær vikur eru liðnar og ég er ennþá spennt af því að vera þjálfari hjá ÍRB. Kærar þakkir til allra sem hafa tekið vel á móti mér.

Við erum að byrja tímabilið rétt og eru allir sundmennirnir okkar að leggja mikið á sig nú þegar. Það er búið að vera mjög spennandi að sjá hve áhugasöm þau eru að læra nýja hluti – bara á þessum tveimur vikum er ég stolt af vinnunni í hópnum. Ég er mjög spennt yfir þeim vexti sem ég mun sjá á þessu ári – ég hef á tilfinningunni að enn stærri hlutir eigi eftir að gerast hjá ÍRB á þessu ári.

Við höfum verið að vinna í því að fullkomna tæknina okkar í að hlusta og höfum við blandað því saman við leiki sem nýfast okkur. Allir tímar hafa flogið frá okkur og erum við alltaf jafn hissa þegar tímarnir eru búnir. Það er frábært að sjá hve mikið krakkarnir leggja á sig en hafa samt mjög gaman af.



Foreldrar: Ekki gleyma sundhettunum. Það er best fyrir alla að vera með sundhettu og sérstaklega þeir sem eru með það sitt hár að það fer fyrir augun. Og endilega muna eftir því að senda mér stuttan tölvupóst ef barnið ykkar er veikt eða kemur ekki á æfingu. esterellen@gmail.com

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga



Sundárið fer vel af stað í Akurskóla. Gullfiskahópurinn er þegar orðinn fullur og komast færri að en vilja. Silunga, Laxa og Sprettfiska hóparnir eru við það að fyllast. Krakkarnir eru mjög áhugasamir og skemmta sér vel í lauginni. Efniviðurinn er góður og vænti ég mikils af krökkunum. Ég vil hvetja foreldra til

að mæta stundvíslega og vel með börnin, þá mun ekki standa á framförum. Einnig hvet ég foreldra til að senda tölvupóst á helga.eiriksdottir@akurskoli.is eða senda SMS ef veikindi eru eða óska þarf leyfis. Ég hlakka til að vetrarins með von um gott samstarf. Helga Eiríksdóttir þjálfari. s:824-3182



Dagatal

September

6.	Ljósanætur sjósund
20. – 22.	Sprengimót Óðins
27. – 29.	Ármanmót

Styrktaraðilar



nettó

speedo

