



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf ágúst 2014

Frá yfirþjálfara

Nú þegar nýtt tímabil er að byrja þá er allt að komast í réttar skorður. Hópar eru að fyllast og Eddi, Steindór, Hjördís og Helga verða aftur í þjálfarateyminu okkar og Ólöf Edda ein af okkar eldri sundmönnum mun taka að sér einhverja af yngstu hópunum. Ólöf hefur lokið fyrsta þjálfarastigi hjá ÍSÍ og hún hefur verið með þjálfun hjá okkur yfir sumartímamann við mjög góðan orðstír.

Þetta er fimmta tímabilið mitt með liðið og við höfum séð liðið vaxa og bæta sig mikið. Ég hlakka til besta ársins okkar til þessa. Við erum með frábært lið og ef við höldum einbeitingunni og skiljum að þetta er íþrótt sem er stundum erfið þegar við ætlum að ná árangri. Við munum halda áfram að setja markið hátt og ná því.

Eldra sundfólkið okkar byrjaði að æfa í lok júlí með frábærri æfingaferð til Calella sem þið getið lesið um í næstu grein. Allir hópar eru nú byrjaðir að æfa og er undirbúningur farinn á fullt fyrir okkar fyrsta mót sem verður í lok september.

Verið velkomin til baka!

Bestu kveðjur
Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Frábær æfingaferð til Calella



40 sundmenn og 7 starfsmenn fóru til Calella á Spáni í næstum tvær vikur um mánaðarmótin júlí/ágúst sem var stærsta æfingaferð sem ÍRB hefur farið frá upphafi. Æfingaaðstaðan var í hæsta gæðaflokki með útisundlaug með 10 brautum og gestgjafarnir okkar sýndu mikla gestrisni. Hótelíð sem við gistum á framreiddi frábæran mat og var með frábæra aðstöðu fyrir okkur.

Sundmennirnir æfðu tvisvar á dag alla dagana nema dagsferðadagana tvo. Sá fyrri var til Barcelona þar sem farið var í skoðunarferð í Ólympíuþorpið, Guerre garðinn, Sagrada Familia og verslað smá. Síðari ferðin var farin í vatnsleikjagarð. Báðar ferðirnar voru mjög ánægjulegar.

Hópurinn fékk góðan frítíma í ferðinni á milli æfinga og voru flestir sem eyddu honum annað hvort á ströndinni eða við laugina á hótelinu. Einnig var margt annað gert eins og t.d. Sund Idolið.



Sérstakar þakkir fá Guðmunda Róbertsdóttir, Gunnrún Theodórsdóttir, Falur Helgi Daðason og Hilmar Örn Jónsson fyrir þeirra gríðarlega miklu vinnu að sjá um krakkana í ferðinni. Einnig vil ég þakka þjálfurunum Edda og Anthony fyrir að skipuleggja og stjórna ferðinni og einnig þakkir til Gunnars og hans stuðning alla vikuna.



Sunneva á Ólympíuleikum æskunnar



Eftir að hafa verið fánaberi Íslands á glæsilegri opunarhátíð beið Sunneva í nokkra daga eftir fyrsta sundinu sínu og svo aftur í nokkra daga eftir seinna sundinu. En hún var annar tveggja keppenda frá Íslandi.

800 skrið var fyrsta sundið og það synti hún heldur varlega. Það er stór breyting að synda fyrir framan 10 þúsund áhorfendur og mikil pressa sem okkar sundmenn eru ekki vanir. Tíminn hennar var 1 sek á hverja 50 m frá hennar besta tíma (16 sek í allt). 400 m skriðsundið á lokadeginum var mun betra sund og þá var hún aðeins 0.37 sek á hverjum 50 m frá sínum besta tíma (3 sek í allt). Þetta sýnir að þessi unga sundkona tók tímann milli sundanna til þess að hugsa og kom til baka í næsta sund tilbúin í keppni.

Það er aðdáunarvert að Sunneva þurfti að æfa ein fyrir mótið vegna tímasetningar þess og hvernig það passaði við frídaga félagsins og æfingaferðina til Calella. Það má ekki vanmeta hve erfitt það er! Sunneva notaði sama æfingaplán og fyrir ÍM50 og var með stuðning frá Örnú Þórey á sumum æfingum. Arna hrósar Sunnevu mikið og segir að viðhorf hennar sé frábært.

Þetta líkar okkur svo sannarlega að heyr!

Frábært Sunneva!

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.

Líklega ein ótrúlegasta unga dama sem þið eigið eftir að sjá. Þetta myndband verður þú að sjá.

<http://m.wimp.com/amazingstory/>

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

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

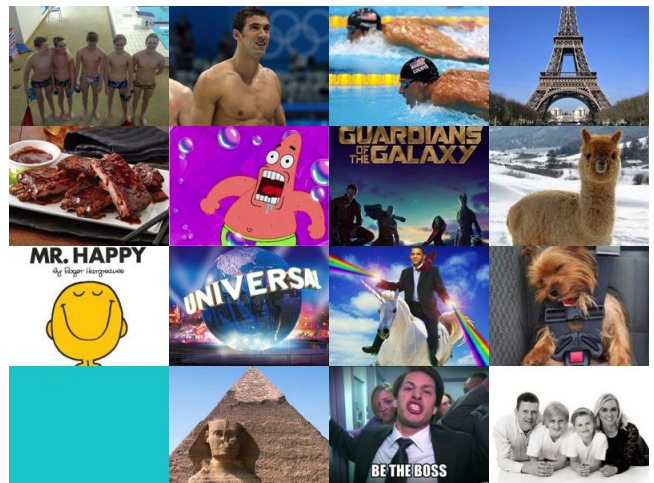
Í hverjum mánuði mun einn sundmaður úr elstu hópunum mun koma með myndavegg af þeirra uppáhalds hlutum. Myndirnar byrja efst vinstra megin og halda áfram til hægri.

- 1) Vinur
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Frábært sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds mynd eða þáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða herramaður ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur komið á
- 11) Eitthvað random
- 12) Uppáhald fyrir utan sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór
- 16) Fjölskylda

Ingi Þór Ólafsson – Landsliðshópur



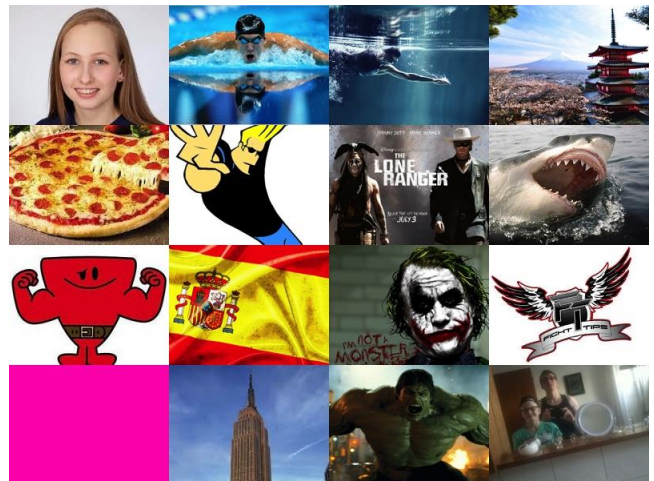
Myndaveggur Inga Þórs



Sigmar Marijón Friðriksson – Úrvalshópur



Myndaveggur Sigmars



Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Æfingaferðin var frábær. Hún var tækifæri fyrir okkar elstu hópa að koma sér virkilega í æfingagírinn án allra truflana sem sundmenn verða fyrir hérna heima. Æfingarnar hafa verið mjög erfiðar síðan við byrjuðum aftur og komst hópurinn að samkomulagi á fundi í byrjun tímabilsins um aðgerðaáætlun í byrjun tímabilsins. Mánuður er í Bikarmótið og bara tveir mánuðir í ÍM25 og er gríðarlega mikilvægt fyrir alla að byggja sterkan grunn fyrir tímabilið.

Á meðan við vinnum að grunninum þá er aðalfókusinn á tæknina. Sundmennirnir viðurkenna að það er mjög erfitt að hugsa um tæknina undir pressu en eins og í keppni þá snýst þetta mikið um pressu og að standa sig vel undir pressu, þegar preytan fer að segja til sín og að halda tækninni í lagi er lykilatriði.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Ingi Þór Ólafsson

Ingi heldur áfram að standa sig frábærlega. Hann hefur komið sér í hóp 1 á æfingum og hefur staðið sig vel þar og heldur áfram að setja markað herra. Hann heldur áfram að koma jákvæður á æfingu og vera góð fyrirmynd, þrátt fyrir ungan aldur. Þetta tímabil ætti að vera mjög gott hjá honum ef hann heldur áfram á sömu braut og það mun vera mjög spennandi að fylgjast með. Haltu áfram Ingi!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Sigmar Marijón Friðriksson

Sigmar færðist upp í Úrvalshóp í æfingaferðinni. Síðan þá hefur hann haldið áfram að standa sig vel. Hann er með mjög jákvætt viðhorf og hefur hann tekið vel á því á æfingum. Hann er farinn að skilja hvernig það er að vera á æfingum elstu hópanna og hann leggur sig fram á öllum sviðum. Hann mætir vel, vinnur bókavinnuna vel og setur markið hátt á hverjum degi. Frábær vinna Sigmar!



Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóla – Hjördís

Akurskóli: í Akurskóla eru Sverðfiskar og Flugfiskar. Þetta eru hópar sem æfa mánudaga, miðvikudaga og föstudaga. Sverðfiskar æfa einnig á laugardögum. Krakkarnir sem eru núna komnir í hópana eru frábærir krakkar og verður gaman að sjá hvernig þau munu standa sig á komandi tímabili. Við höfum verið að fara yfir grunnatriðin sem mikilvægt er að nota við sundiðkun. Ég er aðallega að tala um að synda frá bakka og synda að bakka.



Heiðarskóli: í Heiðarskóla eru Flugfiskar og Sprettfiskar að synda. Flugfiskar synda þrisvar í viku en Sprettfiskar tvisvar. Líkt og hóparnir í Akurskóla vorum við að æfa okkur í grunnatriðum. Við gerðum skemmtilegar tilraunir. Hvernig er best að spyrna sér frá frá bakka og komumst við að þeirri niðurstöðu að straumlinulögun sé það sem kemur okkur lengst. Krakkarnir í Heiðarskóla hlakkar mikið til að fara á fyrsta mótið sem verður í lok september.



Sundskóli Heiðarskóla: Sundskóli Heiðarskóla samanstendur af þremur hópum. Gullfiskum, Silungum og Löxum. Hver hópur getur innihaldið 10-12 sundmenn. Misjafnt er hverjar áherslurnar eru fyrir hvern hóp. Í þessum yngstu hópum reynum við að hafa mikinn leik og mikið fjör. Þegar líða fer að jólum ættu flestir í Laxahóp að vera tilbúnir að taka þátt í Jólamóti ÍRB og eiga þá möguleika að ná lágmörkum fyrir næsta hóp. Krakkarnir í Sundskólanum hafa byrjað vel á þessu sundári og er alltaf gaman að mæta á æfingar.

Hjördís Ólafsdóttir

sími: 8490213

bibbifreysi@gmail.com

Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóla - Helga

Sundárið fer vel af stað í Akurskóla. Gullfiska- og Silungahóparnir fylltust strax og komust færri að en vildu. Nú hafa losnað nokkur pláss í Silungahópnum eftir að mér tókst að færa nokkra silunga upp í Laxa. Einnig eru laus pláss í Löxum og Sprettfiskum. 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 framförunum. Einnig hvet ég foreldra til að senda tölvupóst á

Keppnishópur – Ant og Eddi

Sundfólkið í Keppnishópi naut þess að vera í æfingaferðinni og eru einnig komin á fullt á æfingum eftir að þau komu heim. Tæknin er alltaf að verða betri á þessu byrjunartímabili eins og vinnusemi þeirra.



Sundmaður mánaðarins í Keppnishópi er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn heldur áfram að vekja athygli á æfingum en hún er að bæta sig heilmikið á öllum sviðum. Hún hefur tekið það að sér að vinna bókavinnuna og er að gera hana mjög vel. Steinunn er virkilega að hella sér út í sundið og það sést vel í lauginni. Það er frábært að sjá einhvern nýta sér þennan hóp til að ná fram sínu besta og hún Steinunn er að standa sig frábærlega.

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar fara vel af stað og hafa gengið vel í ágúst, krakkarnir eru búnir að vel ágætlega og sýna fína takta á æfingum. Æfingabúðirnar í Calella heppnuðust mjög vel. Haustmót Ármanns er fyrsta mótið sem við ætlum að keppa á sundárið 2014 – 2015 og fer það fram í lok september. Annars er góður hugur í sundmönnum



Framtíðarhóps og eiga þeir eflaust eftir að gera góða hluti á næstu mótum. Áfram ÍRB!

Sundmaður mánaðarins er Birta Líf Ólafsdóttir

Birta Líf hefur bætt sig mikið upp á síðkastið og verið til fyrirmyndar í æfingasókn. Birta Líf er

alltaf kát og ánægð og á eftir að verða hörkugóð sundkona.

Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvík – Steindór

Kæru sundmenn og foreldrar,

Mikið var gott að sjá ykkur mæta eftir sumarfríð með bros á vör og tilbúin að takast á við æfingar vetrarins. Við ætlum að halda áfram á sömu braut og verða í framtíðinni bestu sundmenn Íslands. Hlakka til skemmtilegs vetrar með ykkur :-). Sundkveðja, Steindór :-)

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 Eiriksdóttir þjálfari
s:824-3182



Dagatal

September

20. Æfingabúðir fyrir yngri 1
26. – 28. Ármanmót

Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF