



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf febrúar 2013

Frá yfirþjálfara

“Sundsamböndin og sundfélögin sem ná að gera frábært sundfólk úr árangursríkum krökkum eru þau sem setja skýrt fram forgangsröðun, gildi og viðhorf. Þau sem þekkja heimsklassa karakter og heimsklassa frammistöðu segja að hægt sé að ná þessu tvennu innan félagsins með stuðningi félagsins og sambandsins. Það geta allir orðið heimsklassa karakter og heimsklassa frammistöðu ná þeir sem hafa hæfileika sem eru nýttir í umhverfi sem hvetur til æfinga, keppni, jákvæðrar sjálfsmýndar, sjálfsábyrgðar og sérstaklega mikillar vinnusemi.” Tilvitnun úr greininni ‘the culture behind competitiveness’, C. Warner, Feb 7, 2013. Swimnews.

Eins og fjallað er um í textanum hér að ofan þá vitum við hérna í ÍRB að það getur ekki allt sundfólkið okkar unnið til verðlauna á Ólympíuleikunum en við vitum að allir geta haft hugarfar Ólympíusigurvegara. Þannig hugarfar kemur þeim til góða í öllu sem tengist lífinu og er kjarninn í hugmyndafræðinni á bakvið okkar þjálfun. Við leitumst eftir því að innræta gildi hjá íþróttafólkinu okkar eins og skuldbindingu, metnað, þrautseigju, virðingu, áreynslu, dugnað, skipulagningu, jákvæðni og sjálfstraust í gegnum stöðugar framfarir. Þessi hugmyndafræði er mikilvæg því á yngri árunum okkar er stöðugri framför hægt að ná með því að mæta alltaf á æfingar en seinna meir er viðhorf Ólympíusigurvegara eina leiðin til að halda áfram að bæta sig.

Skoðið alla greinina:

<http://www.swimnews.com/News/view/10078>



Aðaláherslan í greininni er sambandið milli íþróttar og velgengni í lífinu og einnig um hvernig menningin sem íþróttamaðurinn elst upp í getur haft áhrif á velgengni í íþróttinni. T.d. börn sem alast upp í löndum þar sem þau skortir ekkert er erfitt að kenna þeim gildi þess að leggja mikið á sig og það góða sem vinnan getur leitt af sér til langs tíma lítið. Á sama hátt eiga börn sem alast upp við erfiðar aðstæður auðveldara með leggja mikið á sig til að skapa tækifæri fyrir sig sem þau myndu annars ekki hafa.

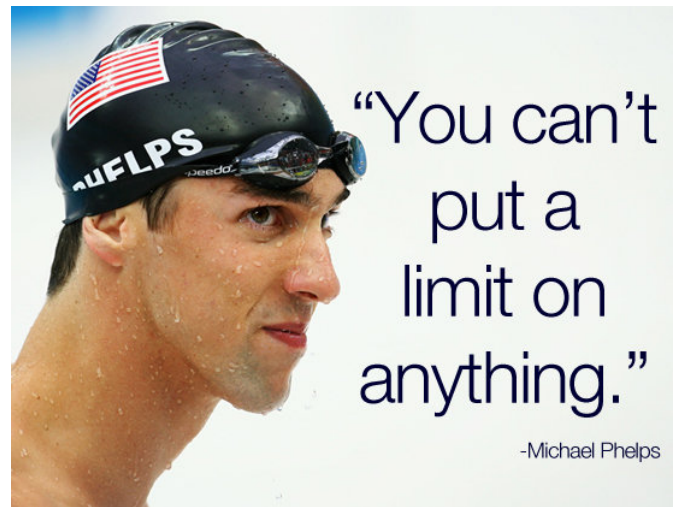
Síðastliðinn mánuð höfum við aukið kröfurnar í markmiðssetningu hjá elstu hópunum okkar og þurfa efstu tveir hóparnir að ljúka vikulegu andlegu æfingunum og æfingunum í markmiðssetningu til að geta æft í lauginni þá vikuna. Þetta lýtur kannski út fyrir að vera erfitt, en til að auka stöðugt þolmörk sundfólksins þarf það að þróa andlega hlutann jafn mikið og líkamlega hlutann. Vikulegu andlegu verkefni taka um 10 mínútur og markmiðssetningin, sem er gerð um tvisvar sinnum á

tímabilinu, getur tekið einhvers staðar á milli 30 mínútur og upp í nokkra klukkutíma. Það fer allt eftir því hve lengi það tekur sundmanninn að vinna úr upplýsingunum sínum.

Önnur tilvitnun úr greininni:

“Án úthugaðrar áætlunar munu sérsambönd veltast um í menningarheimi þar sem meðalmennskan verður þeirra útgáfa af framúrskarandi árangri. Þegar börn eru dæmd til að taka þátt í þannig menningarheimi og eru þátttakendur í miskunnarlausu og hlutlægu sundíþróttinni, munu þau fara á mis við það tækifæri að sjá mikilfengleika þeirra og uppgötva meistaran sem býr í þeim, sem þau myndu gera með því að synda á þeirra mestu mögulegu getu. Menning sem veitir innblástur hjá íþróttafólki tælir framþróun þeirra skapar áframhaldandi tækifæri sem verðlauna þessa lykilhugsun og mannbætandi ígrundun með því að ná markmiðum þeirra.”

Starf mitt sem yfirþjálfari hjá þessu félagi er að skapa umhverfi sem neyðir sundfólkið til að losa sig við minnimáttarkennd lítillar þjóðar. Starf mitt felst í því að fá þau til að trú þá að þau geti meira en það sem þau trú þá að þau geti gert og áframhaldandi þjálfun hugans er lykilatriði í því að ná árangri.



Ákvörðunin sem þau verða að taka til að verða eins góð og þau geta orðið er ákvörðun sem þau verða að taka sjálf og það að velja að ná árangri á keppnisdeginum og vellíðan sem fylgir því sé mikilvægara en þægindi dagsins í dag. Þægilegar æfingar (eða að liggja í rúminu þegar þið ætúð að vera á æfingum) lætur manni líða illa í keppnum og vanlíðan á bara eftir að aukast þegar sundfólkið verður eldra.

“Sundsamböndin og sundfélögin sem ná að gera frábært sundfólk úr árangursríkum krökkum eru þau sem setja skýrt fram forgangsröðun, gildi og viðhorf”.

Við höldum áfram að leggja áherslu á skuldbindingu, vinnusemi, sjálfshvatningu, markmiðssetningu, jákvæðni, þrautseigju og ást á verklaginu sem þarf til að verða betri.



“Þau sem þekkja heimsklassa karakter og heimsklassa frammistöðu segja að hægt sé að ná þessu tvennu innan félagsins með stuðningi félagsins og sambandsins. Það geta allir orðið heimsklassa karakter og heimsklassa frammistöðu ná þeir sem hafa hæfileika sem eru nýttir í umhverfi sem hvetur til æfinga, keppni, jákvæðrar sjálfsmýndar, sjálfsábyrgðar og sérstaklega mikillar vinnusemi.”

Við höldum áfram að láta gildin okkar ráða frekar en frammistöðu en höldum áfram að benda á að þeir sem eru með rétt viðhorf og

æfingagildi eru þeir sem eiga mestu möguleikana á því að ná sinu mögulega besta árangri. Hóparnir okkar eru valdir eftir viðhorfi og skuldbindingu okkar íþróttafólks og auðvitað árangri því það er miðpunkturinn hjá okkur.

Ég mun ljúka þessu með útskýringu á einu atriði. Ég er ekki að segja að árangur sé ekki mikilvægur. Í sundi er árangur ótrúlega mikilvægur. Það sem ég er að segja er að við verðum að einbeita okkur að útvíkkun huga, líkama og sálar til að þróast í heimsklassa karakter. Það geta allir þróast í þessa átt og þessi karakter mun ná árangri í sundlauginni og í lífinu.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Gullmót

515 bestu tímar og fyrstu tímar hjá ÍRB sundkrökkunum á Gullmóti KR!!!



Vááá þessi árangur er stórkostlegur. Hamingjuóskir til allra sundmanna sem voru á mótinu. Gullmótið er eitt lengsta mót ársins en krakkarnir voru kátir og lærðu heilmikið á því að taka þátt. Fjölmargir unnu til verðlauna og hin árlega KR Superchallenge stóð fyrir sínu. Í ár ákváðu elstu krakkarnir að taka ekki þátt og hvíla sig frekar fyrir sundin sín morguninn eftir en þó áttum við 12 sundmenn 12 ára og yngri sem voru með. Eiríkur Ingi Ólafsson vann silfur í 13-14 ára drengjaflokki en Ingunn Eva Júlíusdóttir vann brons í 13-14 ára telpnaflokki og óskum við þeim til hamingju. Næsta stóra mót fyrir flesta verður Páskamót ÍRB eftir tæpan mánuð og nú eru elstu sundmennirnir farnir að búa sig undir ÍM50 sem verður eftir minna en 60 daga. Bestu þakkir fyrir frábæra helgi til allra sem tóku þátt á einn eða annan hátt.

Æfingardagur 2

Eitt af því sem litlum sundkrökkum getur fundist ógnvekjandi er að synda í 50 m laug. Einu sinni á ári keppa yngstu krakkarnir á móti með 50 m laug og er það á Gullmóti KR. Í ár vildum við að þau væru betur undir þetta búin og gætu mætt á mótið með þeirri vissu að þau gætu vel klárað sundið sitt í stóru lauginni.



Markmið æfingadagsins að þessu sinni var einfaldlega að gera yngstu sundmennina öruggari í stóru, löngu lauginni. Hver sundmaður synti um 14 ferðir í lauginni, krakkarnir fóru í ýmsa skemmtilega leiki, tíminn var tekinn á þeim, stungur voru æfðar og svo fengu allir að leika sér í Vatnaveröld.

Allir krakkarnir lögðu sig mjög vel fram. Laugin er stundum full köld fyrir þau en flest létu það ekki á sig fá og það voru ansi mörg brosandir andlit á æfingadeginum.

Bestu þakkir fá þjálfararnir okkar þau Hjördís, Helga og Rúnar fyrir sinn þátt en dagurinn gekk vel í alla staði og markmiðunum var náð.



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.

Þetta er frábært myndband. Æfið mikið! Syndið hraðar! Raunveruleiki og draumar allra sundmanna. Þið eruð ekki þau einu. Vinnusemi borgar sig.

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

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

Þeir sem hafa náð TS lágmarkum

Eftirfarandi sundmenn hafa ná lágmarkum fyrir Target Squad. Þau geta mætt á æfingarnar merktar TS hjá hópnum fyrir ofan í æfingatöflunni. Enginn sundmaður má mæta á TS æfingu á öðrum dögum en þeim sem eru merktir sem slíkir.

Þessir sundmenn taka þátt í Target Squad æfingum til að kynna sundmönnum í hópnum fyrir ofan, læra hvað er að gerast á æfingum og til að kynna þjálfaranum áður en þeir færast um hóp í næstu hópaskiptum.

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Gabriel Snær Andrason

Sprettfiskar Akurskóla í Flugfiska

Guðrún Ósk Magnúsdóttir

Eva Júlía Ólafsdóttir

Alexander Freyr Sigvaldason

Sprettfiskar Heiðarskóla í Flugfiska

Natan Ivik Aguilar

Andrés Kristinn Haraldsson

Met

Gullmót

Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	50 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	100 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðríksdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	50 Flug (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	100 Flug (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	400 Fjór (50m)	Sveinar-Njarðvík
Sigmar Marjón Friðriksson	400 Fjór (50m)	Sveinar-Njarðvík
Anika Mjöll Júlíusdóttir	50 Bak (50m)	Meyjar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Skrið (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	50 Bak (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Kári Snær Halldórsson	200 Bringa (50m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB

Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Snótir-Keflavík
Bergþóra Sif Árnadóttir	50 Skrið (50m)	Snótir-Njarðvík

Stefanía Sigurþórsdóttir	4 x 50 Skrið (50m)	Meyjar-ÍRB
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		
Klaudia Malesa		

Aníka Mjöll Júlíusdóttir	4 x 50 Fjór (50m)	Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir		
Klaudia Malesa		

Íslandsmet
2004 and Before
2005 to 2009
2010 and after
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

Gullmót

Svanfríður Steingrímsdóttir – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull
Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull
Tristan Þór K Wium – Gull
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Silfur
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Eva Margrét Falsdóttir – Silfur
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Gabriel Snær Andrason – Brons
Sigmar Marijón Friðriksson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Gullmót

Sandra Ósk Elíasdóttir – Gull
Svanfríður Steingrímsdóttir – Gull
Sylwia Sienkiewicz – Gull
Jóna Halla Egilsdóttir – Gull
Karen Mist Argeirsdóttir – Gull
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Gull
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Gull
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Gull
Daníel Diego Gullien – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Silfur
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Silfur
Stefanía Sigurþórsdóttir – Silfur
Amelía Rún Vhilhelmsdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Ísól Hanna Guðmundsdóttir – Silfur
Ágústa Marý Einarisdóttir – Silfur
Diljá Rún Ívarsdóttir – Silfur
Sigrún Helga Guðnadóttir – Silfur
Birgitta Rún Vignisdóttir – Silfur
Þórunn Kolbrún Árnadóttir – Silfur
Berglind Björk Aðalsteinsdóttir – Silfur
Birna Hilmarsdóttir – Silfur
Elva Rún Davíðsdóttir – Silfur
Guðný Birna Falsdóttir – Silfur
Þórdís María Aðalsteinsdóttir – Silfur
Baldvin Sigmarsson – Silfur
Pröstur Bjarnason – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Magnþór Breki Ragnarsson – Silfur
Ingi Þór Ólafsson – Silfur

Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur
Gabriel Snær Andrason – Silfur
Tristan Þór K Wium – Silfur
Eva Margrét Falsdóttir – Silfur
Erla Sigurjónsdóttir – Brons
Aleksandra Wasilewska – Brons
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Brons
Berglind Björgvinsdóttir – Brons
Birta María Falsdóttir – Brons
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Brons
Hildur Írena Guðnýjardóttir – Brons
Rakel Ýr Ottósdóttir – Brons
Thelma Rakel Helgadóttir – Brons
Vigdís Júlía Halldórsdóttir – Brons
Birna Ýr Bragadóttir – Brons
Birta Líf Ólafsdóttir – Brons
Kolbrún Eva Pálmadóttir – Brons
Veronika Regína Hafþórsdóttir – Brons
Lína Sól Sigurðardóttir – Brons
Sóley Birta Ólafsdóttir – Brons
Eva Rút Halldórsdóttir – Brons
Elín Alda Hjaltadóttir – Brons
Sólveig María Baldursdóttir – Brons
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Brons
Hafdís Eva Pálsdóttir – Brons
Ása Gísladóttir – Brons
Nína Björg Ágústsdóttir – Brons
Rakel Ýr Þórðardóttir – Brons
Rebekka Marin Argeirsdóttir – Brons
Kristófer Sigurðsson – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Ólafur Garðar Reynisson – Brons
Sigmar Marijón Friðriksson – Brons
Jakub Cezary Jaks – Brons
Eðvarð Már Eðvarðsson – Brons
Gabriel Goði Ingason – Brons
Daniel Patric Riley – Brons
Kári Snær Halldórsson – Brons
Gunnar Már Björgvinsson – Brons
Fannar Snævar Hauksson – Brons
Óliver Andri Einarsson – Brons
Jónatan Magnús Guðmundsson – Brons
Guðmundur Leo Rafnsson – Brons

Sérsvaitin 2016 Tímabil 7

Við óskum meðlium sjöunda tímabils í Sérsvaitinni 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 4.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sjöunda tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
Pröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlium fimmta tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fimmta tímabili í Sérsvaitinni.

Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlium annars tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 1.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná á annað tímabil í Sérsvaitinni.

Sandra Ósk Elíasdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Jón Ágúst Guðmundsson – Landsliðshópur



Jón (hægra megin) með liðsfélaga sínum Þresti

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Ég hef æft sund frá því að ég var 6 ára.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
9 sundæfingar með 2 auka þrekæfingum.

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?
Ég fer í yoga einu sinni í viku og í þrek 5 sinnum í viku.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?
Að ná 700 Fina stigum og lágmarki á Mare Nostrum eða EMU

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?
Komast á háskólastyrk til Bandaríkjana í góðan skóla.

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?
Utanlandsferðirnar.

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?
Þrátt fyrir að hafa orðið fyrir meiðslum á mótinu og ekki verið að bæta mig neitt sérstaklega þá er örugglega áhugaverðasta mót sem ég hef farið á mótíð sem ég tók þátt í úti í Nýja Sjálandi.

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?
3 sætið í 400 metra Fjórundi á ÍM 25 2011 og 400 metra skriðsundið mitt á ÍM 25 2012 þar sem ég náði lágmarki inná NMU.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?
Því lengri sem sundið er því betri er ég í því svo bestu sundin mín eru 400 fjór og 400, 800 og 1500 skrið.

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?
Ég hugsa bara um að halda mætingunni minni góðri svo ég geti bætt mig.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?
Michael Phelps, Ryan Lochte og Sun Yang.

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?
Fjölskyldunnar minnar.

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?
Ítalíu.

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Bara að hvíla mig myndi ég segja.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Uppáhalds bókin mín er Gamlinginn sem skreið útum gluggann og

hvarf. Uppáhalds bíómyndin mín er The Bucket List.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Daim súkkulaði.

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
Rólegur.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Peter Griffin úr Family Guy.

Aleksandra Wasilewska – Keppnishópur



Aleks (miðjuni) með liðfélögum sínum Berglindi (vinstra megin) og Erlu

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Síðan ég var 4 ára.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
8-9 sundæfingar

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?
Þrek

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?
Ná 650 fina stigum

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?
700 fina, komast í landsliðshóp og landsliðsverkefni

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?
Allar utanlandsferðirnar

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?
Ekkert sérstakt ennþá, en held að það sé bara AMÍ 2010 þar voru mínar mestu bætingar

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?
800 skrið á AMÍ 2010

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?
800 og 400 skrið, 400 fjór og 200 flug

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?
Vekjaraklukkan

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?
Ryan Lochte

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?
Mömmu

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?
Borabora, París, Kína og Ástralía

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Elska að versla

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Ég er ekki mikið fyrir að lesa þannig að ég á ekki einhverja mína uppáhalds bók en bíómyndin er Dear John

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Peanut butter m&m

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
þrjósk, klikkuð og einstök var mér sagt

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Lúlli úr Ísöld

Landsliðhópur – Ant

Þegar þú lest þetta eru bara 6 vikur í ÍM50. Þetta er eitt mikilvægasta mótið á árinu og öll vinna þín núna mun undibúa þig fyrir mótið. Sundkeppnir eru miskunnarlausar og erfiðar og til að undirbúa sundfólk fyrir keppnir þurfa æfingarnar að vera jafn miskunnarlausar og erfiðar. Nú erum við að fara í aðalæfinga blokkina fyrir þennan hluta tímabilsins. Þetta þýðir, fleiri æfingar, meiri einbeiting, fleiri fórnir, meiri ákveðni og enn meiri jákvæðni heldur en venjulega. Sundfólkið verður þreytt, það er allt í lagi. Besta leiðin til að berjast á móti þreytuna er að missa ekki af æfingu heldur að vera viss um að þið fáið nógan svefn, nudd, mat og áframhaldandi umhirda líkamans.



Þennan mánuð höfum við haldið áfram að auka kröfurnar hvað varðar markmiðssetninguna, mætingarskyldu og umhirdu líkamans. Ef við stöndum okkur ekki frábærliga hér nær sundfólkið okkar ekki sínum besta árangri. Af hverju að taka þá áhættu? Hver sundmaður þarf að geta staðið á ráspól á keppnisdag og vitað að það var ekkert meira sem hann gert í undirbúningi sínum að mótinu. Verður þetta veruleikinn á ÍM50 fyrir alla í þessum hópi? Ég vona það. En þegar allt kemur til alls þá er hver einstaklingur ábyrgur fyrir sínum undirbúningi. Ég get aðeins leiðbeint þeim.

Sundmaður mánaðarins er Jón Ágúst Guðmundsson

Jón hefur algjörlega snúið við blaðinu til hins betra þennan mánuðinn. Eftir að hafa æft vel fyrir ÍM25 og náð framúrskarandi árangri í 400m skriðsundi, meiddst Jón á baki og þau meiðsi urðu mjög slæm stuttu seinna. Hann mætti aftur eftir jólafrí nánast æfingalaus og skiljanlega ekki með besta viðhorf í heimi, en eftir það hefur hann tekið sig mikið á og þennan mánuð hefur hann algjörlega rokkað. Vinnusemi hans hefur aukist í hverri viku og mæting hans hefur aukist mikið. Hann var með bestu mætinguna í öllu félaginu síðasta mánuð. Hann er nú þegar og reglulega að ná sínum markmiðum á æfingum og frammistaða hans og viðhorf á Gullmóti KR voru ljósárum betri en Reykjavíkurleikunum nokkrum vikum áður. Þetta er ótrúlega flottur ungur maður. Það þarf mikið hugrekki til að gera það sem hann er að gera. Ég dáist af þrautseigju og styrk hans til að lyfta sér aftur upp

eftir að fallið niður. Frábær ungur maður. Haltu áfram þessari frábæru vinnu Jón.

Keppnishópur – Ant

Spennandi hlutir eru að gerast í þessum hópi. Alltaf fleiri og fleiri eru að skilja hvað það þarf til að bæta sig og viðhorfið hjá flestum er ótrúlegt og hjá hinum er viðhorfið alltaf að verða betra. Bæði eru þetta frábærir hlutir og afleiðingin er ótrúleg bæting.

Ég er ekki að segja að allt í þessum hópi sé fullkomið. Mætingin er ennþá lítil hjá þriðjungi hópsins en meira en þriðjungur hópsins er með framúrskarandi mætingu. Markmiðssetning, sem var mjög erfið fyrir nokkra í hópnunum, var mjög vel gerð og eru nú allir með markmið sín á veggnum og geta einbeitt sér að þeim á æfingunum framundan.



Áreynsla hópsins á æfingum er enn upp og niður. Sundfólkið í þessum hópi þarf að ná stöðugleika í áreynslu á æfingum þegar lítið er á að ná markmiðum sínum á æfingum. Án alls vafa þá náðu allir í þessum hópi a.m.k. einni æfingu sem var ótrúleg en hvað var í gangi á hinum 30 æfingunum? Stöðugleiki er lykillinn.

Það eru bara tvö úrtökumót eftir fyrir ÍM50 sem er eftir 6 vikur. Fyrir ykkur sem ætlið að komast á mótið, það stærsta á Íslandi, eða þeir sem ætla fjölga greinum sem þið ætlið að keppa í, þá er tíminn að renna út. Það er kominn tími á að stimpla sig inn. Það er allt hægt ef viljinn er fyrir hendi. Plús vikurnar sem eftir eru munu yta á eftir ykkur, skuldbindið ykkur í verkefnið, leggið mikið á ykkur og þið munuð uppskera vel.

Sundmaður mánaðarins er Aleksandra Wasilewska

Aleks undirstrikar það sem er að gerast í hópnunum. Hérna erum við með eina þá elstu í hópnunum sem er búin að standa í stað í tvö ár. En á síðustu þremur mótum hefur hún verið að ná að bæta sína tíma og á síðasta mótið synti hún á sínum bestu tímum í nánast öllum sundum. Þetta er vitnisburður fyrir stórbætt viðhorf og stórbætta vinnusemi á æfingum allt þetta tímabil. Mætingin hennar er að batna sem er bara jákvætt fyrir hana og þó að mætingin sé ekki framúrskarandi þá veit ég að í hvert skipti sem Aleks mætir þá gefur hún allt í æfingarnar líkamlega og andlega og hafa sum settin hennar í síðasta mánuði frábær, sett stefnuna á markmiðin í hvert sinn. Aleks er að verða ung kona og mætir með þroskaðra viðhorf á æfingar sem munu koma henni á næsta stig. Þetta er mjög spennandi að sjá og er ég mjög glaður að sjá hana uppskera svona vel.

Framtíðarhópur – Eddi

Krakkarnir í Framtíðarhópi standa sig vel á æfingum nú sem endranær. Það er ríkjandi skemmtileg stemning og samkeppni á æfingum sem heldur okkar ungu og efnilegu sundmönnum á tænum. Framtíðarhópurinn tók þátt í Gullmóti KR þar sem þau stóðu sig virkilega vel og fóru af því móti með fjölmargar bætingar og verðlaun. Næst á dagskrá er vormót Fjölnis laugardaginn 2. mars og er stefnan að sjálfsögðu sett á flottar bætingar.

Sundmaður mánaðarins er Raket Ottósdóttir

Raket byrjaði að æfa með ÍRB í



ágúst og hefur sýnt framfarir á flestum sviðum sundíþróttarinnar síðan þá. Áhugi og eljusemi Rakelar er til fyrirmyndar og mun án nokkurs vafa skila sér í flottum framförum í nánustu framtíð.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Þennan mánuð mánuð sáum við áfram dugnað á æfingum hjá Hreiðari, Steinunni, Söndru og Agötu sem mæta á langflestar æfingar. Hreiðar, Steinunn og Agata kepptu á Gullmóti KR og áttu þau öll góð sund þar og náðu mörgum af sínum bestu tímum. Gummi keppti einnig á Gullmótinu og verða þau fjögur í eldínunni á Fjölnismótinu. Gangi ykkur vel! Munið að við uppskerum eins og við sáum.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór

Framfarir

Núna undanfarið höfum við farið á nokkur sundmót og flest öll náð finum framförum. Framfarir koma ekki af sjálfum sér, til þess að ná framförum þurfa margir þættir að haldast í hendur. Það þarf að mæta vel, taka vel eftir og framkvæma vel á æfingum. Mæting ein og sér er ekki nóg. Síðan þarf að passa að hvílast vel og nærast vel. Á hverri nóttu er 9- 10 tíma svefn algjörlega nauðsynlegur öllum þeim krökkum sem æfa hjá mér, og næringin þarf að síðan að vera samsett úr hollum og næringarríkum mat. Stundum er það þó þannig að framfarir koma í stökkum og ef það er stutt á milli móta og sömu greinar eru syntar, þá er ekki sjálfgefið að bæting náist á báðum mótunum. Líkaminn þarf alltaf aðlögun við álagi og síðan koma framfarir í framhaldi. Næsta mót er Fjölnismótið, þar ætlum við að mæta vel hvíld og vel nærð, með stefnu á að bæta okkur. Áfram ÍRB.



Sundmaður mánaðarins hjá **Háhyrningum** er **Gabriel Snær** **Andrason**

Gabriel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá **Sverðfiskum** er **Óðinn Örn Brynjarsson**

Óðinn mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá **Flugfiskum** er **Lína Sól Sigurðardóttir**

Lína mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá **Sprettfiskum** er **Azúl Björt Stefánsdóttir**

Azúl mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Heiðarskóli og Flugfiskur og Sverðfiskur Akurskóli – Hjördís

Krakkarnir fóru á Gullmót KR sem haldið var í Laugardalslaug. Þar stóðu sig allir með þryði. Alveg ótrúlega dugleg þessir flottu sundkappar. Nú fer að líða að Páskamóti ÍRB og eru krakkarnir farnir að hlakka til. Sverðfiskar ætla að fara á sundmót Fjölnis nú í byrjun mars en Páskamótið er um miðjan mars. Ég vil hrósa Sundmönnum Sverðfiska, Flugfiska og Sprettfiska fyrir hversu dugleg þau eru að mæta á æfingar. Á Gullmótinu hittu krakkarnir Íþrótaálfinn sem gaf þeim verðlaun fyrir flotta frammistöðu á mótinu.

Sundmaður mánaðarins hjá **Sverðfiskum** í **Akurskóla** er **Sólveig María Baldursdóttir**

Sólveig hefur verið alveg rosalega dugleg uppá síðkastið á æfingum. Hún er stundvís og mætir á allar æfingar. Hún er alltaf rosalega spennt fyrir æfingum og finnst rosalega gaman á æfingum. Hún er sko vel að titlinum komin.

Sundmaður mánaðarins hjá **Flugfiskum** **Akurskóla** er **Matthildur Emma Sigurðardóttir**

Matthildur keppti á Gullmóti KR og stóð sig mjög vel. Matthildur hefur verið dugleg að mæta og er rosalega dugleg á æfingum. Hún mætir stundvíslega. Hún er mjög dugleg að fara eftir fyrirætlum og er alltaf hress og skemmtileg á æfingum. Hún á hrós skilið fyrir framfarir í bringusundi.

Sundmaður mánaðarins hjá **Flugfiskum** í **Heiðarskóla** er **Ómar Magni Egillson**

Ómar er búinn að vera að standa sig með þryði. Ómar reynir alltaf að hlusta eins vel og hann getur á æfingu til þess að verða eins flottur sundmaður og hægt er. Hann Ómar synti skriðsund, bringusund og baksund á KR mótinu og stóð sig mög vel. Hans markmið í mars er að vinna í baksundinu.

Sundmaður mánaðarins hjá **Sprettfiskum** í **Heiðarskóla** er **Natan Ivik Aguilar**

Natan keppti í fyrsta skiptið í 50 metra laug á Gullmóti KR sem var í Laugardalslaug. Hann keppti meðal annars í 50m skriðsundi og þegar hann synti skriðsundið tryggði hann sér þátttökurétt í næsta hóp sem er Flugfiskar. Natan er duglegur ungur strákur. Hann er stundvís og er duglegur að mæta. Hann er rosalega jákvæður og kátur ungur strákur.



Frá Sundskólanum í Heiðarskóla: Það hefur verið mikið fjör þennan mánuðinn í Sundskólanum. Mæting hefur verið flott. Allir sundkapparnir í Sundskólanum eru að standa sig vel og eru líka einnig að læra eitthvað nýtt. Það sem hefur verið í miklu uppáhaldi síðasta mánuðin er "bleikadýnan" og mikið sport að hlaupa á henni og gera kollhnís.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Rúnar

Sundmennirnir eru duglegir að mæta og er alltaf mikið fjör í lauginni á meðan sundæfingin er. Áhuginn hjá krökkunum er svo mikill að þau gera allt sem er sagt þeim og gera það vel. Erum búin að vera æfa okkur í að synda alveg án hjálpartækja. Áhersla er lögð á að finna öryggi í sundlauginni, hafa gaman og læra að synda.

Sprettfiskur, Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Dagatal

Mars

- 1. – 3. Fjölnis mót
- 20. Páskamót
- 23. – 24. SH Mót
- 29. – 1. Páskar

Styrktaraðilar



Alexander Freyr Sigvaldson er sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla

Alexander er fyrirmyndarsundmaður, hann hefur metnað í að standa sig vel og leggur sig alltaf fram á æfingum. Hann er kurteis og fer alltaf eftir fyrir mælum. Hann stóð sig mjög vel á Gullmóti KR, þar náði hann lágmörkum fyrir Flugfiska og er þegar

farinn að mæta á TS-æfingar þar. Alexander er 6 ára og á því framtíðina fyrir sér í sundinu.

