



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf febrúar 2015

Frá yfirþjálfara

Ef að félag ætlar að vera leiðandi á sínu sviði, hvort sem það er á Íslandi, í Evrópu eða í heiminum þá má félagið aldrei verða sátt við stöðuna eins hún er og vera sátt við allt sem það hefur lært og að hætta að vera leiðandi á einhverjum sviðum.

Við þurfum að halda áfram að skoða hvað er að gerast erlendis og afla okkur upplýsinga og koma þessum mikilvægu upplýsingum eins mikið í verk og við getum. Víska án gjörða er ónothæf.

Eins og þið munuð lesa um í grein hérna í fréttabréfinu þá tók eldri hópurinn okkar þátt í einu erfiðasta og einu best sóttá móti í Evrópu fyrr í þessum mánuði. Það var tækifæri að keppa og læra af þeim bestu. Sundfólkið okkar var skilið eftir í lauginni. Sumum finnst þetta vera niðurlægjandi en ég vil horfa á þetta sem raunveruleika, uppvakning og frábært tækifæri sem þarf að horfa á jákvætt til að virkilega læra af þessu. Tækifæri til að skoða stöðuna og dreyma stærra. Ég get með sanni sagt að flest sundfólkið okkar sá þetta þannig. Mikil aðdáun á meðan mótinu stóð, mikil spennan að tala við stjórnurnar og heyra hver væru þeirra leyndarmál í sundinu.

Það fyndna var að flest „leyndarmál“ sem þau heyrðu var eitthvað sem þau hafa heyrt áður.

Yngri strákarnir spjölluðu við Paul Biedermann um þjálfun:

Ingi Þór Ólafsson spurði: Hvort er mikilvægara magn eða gæði? Paul sagði æfðu mikið þar til það verður auðvelt fyrir þig og þá getur þú einbeitt þér að gæðunum.

Eiríkur Ingi Ólafsson spurði: Hvað æfir þú mikið? Paul sagði að hann æfir tvisvar á dag tvo tíma í senn og að auki tvo tíma í þreki á viku.

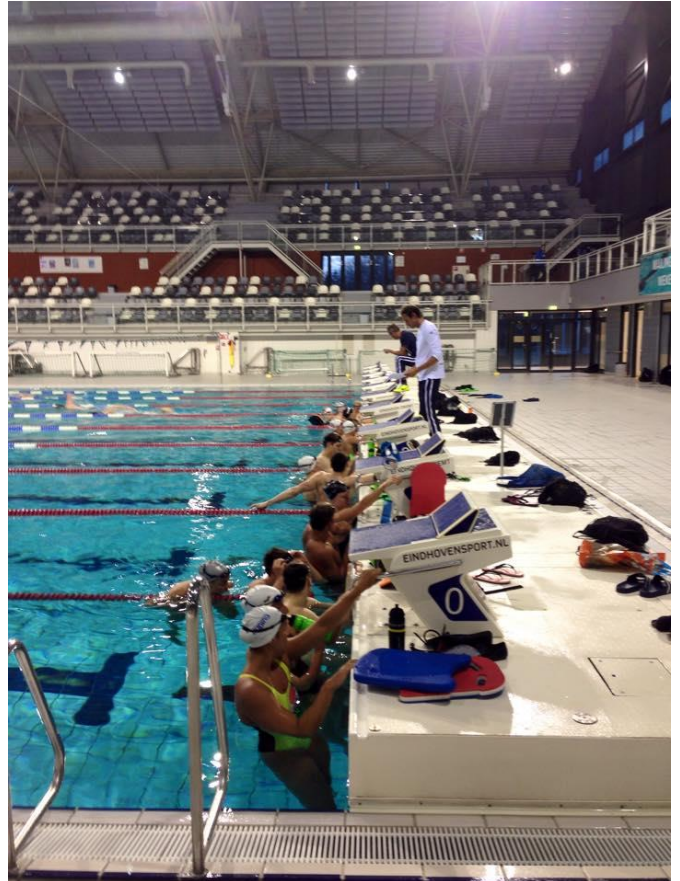


Í elsta hópnunum okkar þá bjóðum við upp á 11 æfingar á viku fyrir þá skuldbundnustu og 10 æfingar fyrir meirihlutann af hinum. Flest nýta sér aðeins 7 æfingar á viku en staðreyndin er að við bjóðum upp á prógram sem er viðurkennt á alþjóðlegum skala. Sjó á viku á sex dögum er bara tvær æfingar einn dag. Berið þetta saman við æfingaáætlunina hjá Paul sem syndir tvær á dag.

Eftir Euro Meet fór ég til Hollands í viku til að vinna í æfingasetri hollenska sundsambandsins í Einhoven, annað af tveimur

æfingasetrum sundsambandsins þar en hitt er staðsett í Amsterdam. Frægasta nafnið sem nýtir sér þessa aðstöðu er núverandi tvöfaldur Ólympíumeistari Ranomi Kromowidjojo (næst okkur á myndinni hér að neðan) og fyrrum Ólympíugóðsögnin Pieter van den Hoogenband, sem að aðstaðan er nefnd eftir.

Það var frábært að vinna með þessum hópi í viku. Uppsetningin þarna er hreint ótrúleg. 22 sundmenn á aldrinum 14-28 ára vinna með þremur þjálfurum, hópi af íþrótafræðingum, lífafræðingum, lífeðlisfræðingum, sjúkrapjálfurum, einkapjálfurum, læknum, tannlæknum, sálfræðingum og félagsstýrkjandi umhverfi. Stór hluti sundfólksins eru ekki frá svæðinu og flytja þangað, allt niður í 14 ára aldur, til að búa nálægt sundlauginni og verða atvinnusundmenn og geta stundað nám á samhliða. Þau eru gríðarlega vel studd af sundsambandinu en mikill kostnaður leggst einnig á foreldrana.



Ég var sérstaklega hrifinn af viðhorfi allra í hópnunum. Ég varð mjög hissa þegar ég heyrði aldur þeirra í hópnunum en með sundmenn alveg niður í 14 ára gamla sem höfðu flutt að heiman og bjuggu nú með öðru sundfólki til þess að synda. Frammistöðu standardinn á æfingum var gríðarlega hár og allir í hópnunum fóru á 10 æfingar á viku, 3 æfingar í þreksalnum og 6 yoga/teygju æfingar. Ég heyrði aldrei neitt neikvætt alla vikuna og öll mættu á æfingu með tilgang.

Með þessu landsliðsverkefni eru svæðaverkefni í gangi hjá hollenska sambandinu sem eru á milli æfinga hjá félögum og svo landsliðsins. Það verkefni felur í sér 12 sundmenn á aldrinum 14-19 ára sem allir æfa 8-9 sinnum í viku með þrjár æfingar í þreksal og 6 yoga og teygjuæfingar á viku. Það eru þrjú svæði í landinu og hljóta þau öll stuðnings sundsambandsins en ekki eins mikinn og landsliðsverkefnið. Þar er einnig sundfólk sem þarf að flytja að heiman til að fara í þetta verkefni og stefnir á að færast upp í landsliðsverkefnishópinn.

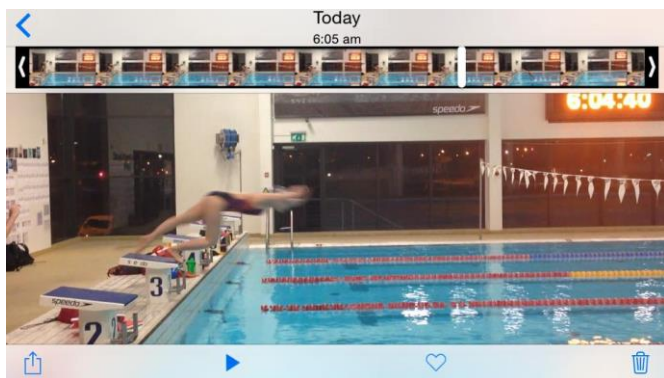
Ég var það heppinn að taka þátt í mörgum mismunandi verkefnum í ferðinni. Ég tók þátt í æfingum í lauginni og einnig í þreksalnum og yoga og teygjum, mjólkursýruprófum í lauginni þar sem blóðsýni voru tekin og niðurstöður ræddar og einnig myndbandsgreining þar sem notuð var myndavél bæði yfir vatnsyfirborðinu og undir yfirborðinu. Þar gat sundfólkið fengið greiningu á t.d. byrjuninni í sundinu með lífafræðingi. Ég hitti margt sérmenntað fólk með mikla þekkingu og hitti einnig framkvæmdastjóra unglíngalandsliðsverkefnisins til að ræða þeirra sýn og landsliðsverkefnisins og hvernig þetta getur allt unnið saman. Prógramið er ótrúlega vel sett saman þar sem gríðarlegur stuðningur er veittur en sú hugsun að allt er ekki fyrir alla en öllu er mögulegt að fá fyrir þá sem eru viljugir að vinna og skuldbinda sig alla leið.

Eftir ferðina hef ég ákveðið að breyta aðeins áherslum í elsta hópnum. Ég hef tekið allt út sem heitir skylduæfingar með það í huga að æfingarnar eru hérna í boði alla vikuna fyrir þá sem virkilega vilja nýta sér þær.



Þegar við sjáum æfingarnar sem tækifæri sem ekki má missa af þá nýtum við okkur þær til hins ýrasta og mætum með einbetingu sem þarf til að bæta okkur sjálf. Skyldurækni leiðir einungis til sjálfssætti en ekki til hámarks viðleitni.

Við höfum tekið út tveggja tíma tækniæfingar og valið að dreifa þeim yfir vikuna með 20 mínútna tækniæfingar í litlum hópum á hverri æfingu þar sem sundfólkið getur notað símana sína og spjaltdölvur til að framkvæma myndbandsgreiningu og virkilega læra. Hér fyrir neðan er skjáskot sem tekið var af myndbandi þar sem verið var að vinna í startinu á mánudeginum. Ég sé það að sumir æfa minna núna en þeir sem virkilega vilja nýta sér það sem er í boði munu gera það. Fyrir þá sem vilja þá er þetta mjög spennandi.



Þessi mánuður er erfiður mánuður í æfingum þar sem ÍM50 nálgast fyrir þau elstu og svo nálgast Landsbankamótið okkar sem er hápunktur margra.

Nýtum öll þessi tækifæri sem við höfum til að verða betri og komum okkur í laugina.

Eigið frábæran mánuð.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Mikilvæg reynsla fyrir afrekshópa

Það er mikilvægt fyrir sundmenn í afrekshópum að fá tækifæri til þess að keppa á alþjóðlegum mótum við sterka sundmenn á sínum aldri. Euromeet veitir sundmönnum okkar slíka reynslu en þar keppa sumir af bestu sundmönnum heims í opnum flokki og efnilegir sundmenn víðsvegar að úr Evrópu. Á mótinu er keppt í þremur aldursflokkum en þeir eru svipaðir og aldursflokkarnir sem notaðir eru í landsliðum Íslands. Lágmrörkin á mótið eru þung og aðeins bestu sundmenn Íslands eiga möguleika á að vinna til verðlauna þarna. Það er nóg af mótum á Íslandi þar sem sundmenn fá tækifæri til þess að vinna til verðlauna svo það er ekki neikvætt að það sé erfitt að vinna verðlaun á mótinu. Að keppa á svona sterku móti kennir sundmönnum að það er meira við sund en það að vinna verðlaun. Sund snýst um að bæta sig. Laugin er sú sama, vatnið og vegalendin. Það ert þú sem ert að keppa við klukkuna. Til viðbótar við þetta fá sundmenn svo tækifæri til þess að horfa á og jafnvel spjalla við sundmenn á heimsmeilivörðum.



Aðeins lítið brot þeirra 800 sundmanna frá 26 löndum með 3500 stórt náði að komast í úrslit og enn færri að vinna verðlaun. Enginn okkar sundmanna náði í úrslit í opnum flokki en margir náðu að vera í topp 10 í sínum aldursflokki í bestu greinum sínum.

Stefanía Sigurþórsdóttir vann brons í 200 bringu og náði besta árangrinum af okkar sundmönnum. Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti sitt eigið ÍRB kvenna og stúlknamet í 100 skrið og setti nýtt ÍRB met í kvenna og stúlknaflökki í 200 m skriðsundi sem Soffía Klemensdóttir átti áður.



Á kvöldin áttu sundmenn frí frá keppni og nutu þess að horfa á úrslitin og hvíldu sig á símunum sínum á meðan. Þau notuðu tækifærið til þess að horfa á suma bestu sundmenn Evrópu keppa, skiptast á sundhettum, hitta sundmenn frá hinum ýmsu Evrópulöndum og sumir í hópnum veðjuðu meira segja desertinum sínum um hver myndi vinna í sumum greinum. Sundmennirnir urðu ekki fyrir vonbrigðum með upphalds sundmenn sína þá Viktor Bromer (danskur sundmaður sem æfði með hópnum á síðasta ári þegar liðið hans kom í heimsókn) og Paul Biedermann (þýskur heimsmeðafi) en þeir unnu til gullverðlauna og gáfu sér tíma til að spjalla við sundmenn okkar.



Mótið var svo sannarlega gríðarleg reynsla fyrir okkar fólk. Það er ekki hægt að fá neitt í líkingu við þetta á mótum á Íslandi og ekki heldur á öðrum mótum erlendis þar sem standardinn er lægri en á þessu móti. Þó þau gætu unnið verðlaun slíkum mótum myndu þau ekki hitta þar fyrir sundmenn á heimsmeilivörðum og sjá styrk eins margra sundmanna á þeirra aldri og þau gerðu þarna. Ef við viljum verða betri verðum við að viðurkenna að sundmenn annarsstaðar í Evrópu og víðar æfa á herra plani en við og ákveða svo að gera eitthvað í því.

Bestu þakkar til Magneu og Hilmars sem voru fararstjórar og Sigurþórs sem fór með til þess að dæma á mótinu og aðstoða hópinn. Þetta var svo sannarlega mjög skemmtileg og jákvæð helgi.

Reykjavík International Games



Í ár fór aðeins einn sundmaður frá ÍRB á Reykjavíkurléikana en það var hún Erna Guðrún Jónsdóttir.

Erna vann gull í sínum aldursflokkum í 400 fjór og brons í 400 skrið og bætti tíma sína í öllum greinum.

Til hamingju Erna!

Framtíðarhópur stóð sig vel á Gullmóti KR



Ungu og efnilegu sundmennirnir okkar í Framtíðarhópi stóðu sig vel á Gullmóti KR. Krakkarnir voru með mjög flottar bætingar á tímum sínum og stóðu þau sig líka vel aldursflokkunum sínum. Eva Margrét hélt áfram að slá ÍRB met í mörgum greinum og Fannar Snævar náði nokkrum Njarðvíkurmetum í sveinaflokkum en hann er nýkominn upp í aldursflokkinn og á enn 2 ár eftir í honum til þess að ná enn fleiri metum.

Til hamingju öll!

Flottur æfingadagur hjá ungum sundkrökkum



Síðasta laugardag var haldinn flottur æfingadagur fyrir unga sundmenn í þeim tilgangi að undirbúa þau fyrir mótið næstu helgi.

Markmiðin voru tvö. 1) Að verða örugg í 50 m lauginni 2) Að læra að bíða eftir startinu.

Þjálfararnir Hjördís, Helga, Ólöf og Anthony sáu um æfingadaginn sem gekk mjög vel.

Allir krakkarnir prófuðu að keppa í 50 m grein og fengu svo leiktíma í lokin í Vatnaveröld.

Takk allir sem komu!

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 myndband frá sundmanni mánaðarins í Landsliðshópi í síðasta mánuði Sylwio Sienkiewicz þetta er virkilega flott

hvatningarmyndband þar sem talað um hvað þarf að gera til að verða best.

<https://m.youtube.com/watch?v=biwVRqzeN-c>

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

Met

Euro Meet

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík

Langsundsmót 50

Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	400 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	800 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík

Gullmót KR

Fannar Snævar Hauksson	50 Skrið (50m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Bak (50m)	Sveinar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	100 Flug (50m)	Sveinar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Flug (50m)	Hnátur-Keflavík

Íslandsmet

2004 og fyrr

2005 til 2009

2010 og nýrri

Nýtt met

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 7

Við óskum meðlimum 6. 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. 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.

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Olafsson
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Karen Mist Arngæirsdóttir
Kolbrún Eva Pálmadóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópnum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velja sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til

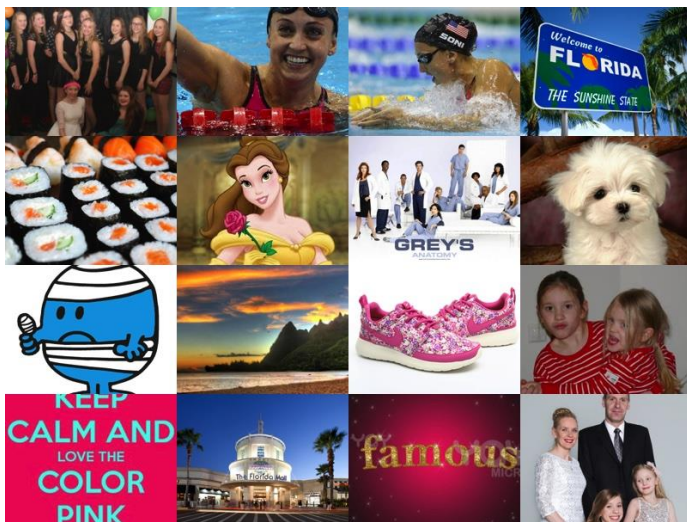
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bímynd eða sjónvarpsáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

Karen Mist Arngeldsdóttir – Landsliðshópur



Karen (miðja), með vinum, Eyðisi, Gunnhildi, Söndru og Stefaníu.

Myndaveggur Karena

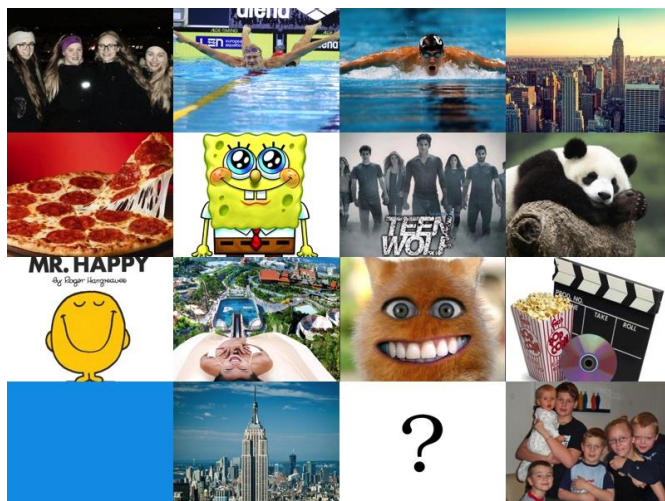


Sandra Ósk Elíasdóttir – Úrvalshópur



Sandra (önnur til vinstri) með félögum Kláudiu, Eyðisi og Gunnhildi með Dananum Viktor Bromer.

Myndaveggur Söndru



Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Að sjálfsögðu var hápunktur mánaðarins hjá þessum hópi ferðin til Luxemborgar að keppa á móti mörgum af bestu sundmönnum í heimi á Euro Meet mótinu. Þið getið lesið allt um mótið í byrjun fréttabréfsins. Þá var líka hápunktur hjá mér að vinna með sumum af þeim bestu í heiminum í Hollandi sem varð mjög fræðandi vika fyrir mig en þið getið lesið um þetta í pistli mínum í byrjun fréttabréfsins.

Veikindi herjuðu á hópinn eftir ferðina og hafa sumir verið frá vegna veikinda í heila viku. Nú styttest hratt í ÍM50 og þá þurfum við öll að einbeita okkur að koma okkur í reglulegar og stöðugar æfingar. Aðalfókusinn okkar er að synda gæðasund. Margar auðveldar æfingar með mikilli tæknivinnu. Ofan á þetta erum við að vinna í litlum hópum þar sem við tókum upp á myndband og greinum tæknilegu hliðina. Allar hliðarnar verða endurteknaðar á nokkra vikna fresti en til að ná árangri þarf sundfólkið að mæta reglulega til að taka þátt í þessum æfingum. Þetta eru skemmtilegir og spennandi tímar.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Karen Mist Arngeldsdóttir

Karen hefur átt nokkuð erfitt síðan í nóvember vegna hnémeiðsla – sem er alltaf erfitt fyrir bringusundskonu. Það var mjög svekkjandi fyrir hana að meiðslin skyldu taka sig aftur upp á Euro Meet, eftir að hafa ekkert fundið til í nokkurn tíma og eftir að hafa synt á 11 sekúndna bætingu í 400 fjór. Karen tókst á við þetta vandamál eins og meistari þar sem hún hvíldi sig í einn dag og synti svo mjög sterkt 100 bringusund síðasta daginn þar sem hún var aðeins tveimur sekúndum frá sínum besta tíma þar sem hún bætti Íslandsmet í sínum aldursflokki í fyrra.

Á þessum tíma hefur Karen verið stöðugt ein af þeim bestu á æfingum og hefur ávallt verið mjög jákvæð. Hún leggur hart að sér á öllum sviðum sundsins og er mjög einbeitt, leitar eftir aðstoð varðandi hnéið og vinnur með þjálfurunum sínum að aðlaga prógramið til að ná sem bestum bata. Mjög þroskuð ung dama, sem setur markið hátt og hefur frábært vinnusiðferði. Frábær vinna Karen!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Sandra Ósk Elíasdóttir

Sandra átti stórkostlegt Euro Meet mót, þar sem hún kom út úr skelinni, fór upp á næsta stig og gerði svolítið sérstakt. Það var frábært að sjá hana í sinni lókustu grein, 200m, þar sem hún synti fram úr fjórum á síðustu 50m. Virkilega gaman að horfa á vel framkvæmt sund. 100 flugið hennar var einnig frábært sund þar sem hún bætti tíma sinn um tvær sekúndur og er hún núna með betri tíma í fluginu heldur en 100skrið! Sandra er stöðugt á meðal þeirra sem eru að mæta á flestar æfingar og er bókavinna hennar mjög úthugsuð. Einbeitingin hennar á æfingum er alltaf að aukast og það er frábært að sjá vinnuna hennar bera árangur. Sandra þarf að halda áfram að trú á það sem hún getur og skora á sín takmörk reglulega. Það er mjög spennandi að sjá hvað er í vændum fyrir þessa ungu dömu. Haltu áfram að standa þig Sandra!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Þetta hefur verið mjög rólegur mánuður hjá Keppnishópnum. Allir í hópnum tóku þátt í Langsundsmótinu og bættu Hreiðar og Steinunn sína tíma.

Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn heldur áfram sínu frábæra viðhorfi á æfingum og mætir stöðugt á æfingar. Steinunn á mikla möguleika á að verða enn betri sundkona með aðeins meiri einbeitingu og skuldbindingu á æfingum. Steinunn er þroskuð dama og vel liðin í hópnum og það er alltaf gaman að hafa hana á æfingum. Vel gert Steinunn.



Steinunn (miðja) með félagum í æfingabúðunum í Calella.

Framtíðarhópur – Eddi



Fjögurur mánuður búinn. Sundmennirnir í toppstandi. Æfingarnar hafa gengið mjög vel og eru sundmennirnir alveg með á nótunum og stefna hátt á vormánuðum. Sundmönnum gekk ákaflega vel á Gullmóti KR þar sem þeir bættu tímana sína og nældu sér í fjölda verðlauna. Næsta mót eru Sundmót Ármanns sem fram fer í lok mars.

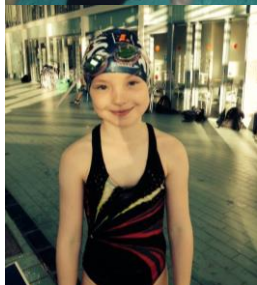
Sundmaður mánaðarins er Guðný Birna Falsdóttir

Guðný Birna er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún hefur bætt sína verulega undanfarið og er hvergi nærri hætt. Guðný er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóla – Steindór

Undirbúningur fyrir sundmót

Þegar farið er af stað á sundmót er margt sem þarf að hafa meðferðis, sundföt, sundgleraugu, handklæði, nesti, upphitunarfátnað, bæði á bakka og í laug og sumt er betra að fara vel yfir eins og t.d. gleraugun. Mikilvægt er að koma á réttum tíma, ekki vera á síðustu stundu eða jafnvel of seinn, en það getur haft neikvæð áhrif á árangur. En það sem mestu máli skiptir er að vera vel undirbúin bæði líkamlega og andlega. Mikilvægt er að borða ávallt hollan og góðan mat, og það mikilvægasta er að fara snemma að sofa síðustu dagana fyrir mót. Þannig er líkaminn fullur orku eins og full hlaðinn sími © Síðast en ekki síst er gott að muna að hafa gaman, hugsa jákvætt og sjá alltaf það jákvæða, einbeita sér að verkefninu og vera búin að sjá það fyrir sér, en jafnframt að passa að ofhuga ekki viðfangsefnið. Þannig og bara þannig verðum við líka tilbúin andlega. ©



Háhyrningum er Aron Fannar Kristjánsson

Sundmaður mánaðarins hjá

Aron mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Elísabet Jóhannesdóttir

Elísabet mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum/Sprettfiskum er Kara Sól Gunnlaugsdóttir

Kara mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis



Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóla – Hjördís

Flugfiskar og Sverðfiskar í Akurskóla hafa verið í undirbúningi fyrir Fjölnismótið sem er fyrsta mót ársins og er það haldið í Laugardalslaug. Þetta er fyrsta mót ársins sem haldið er í 50m laug. Sum þeirra eru að fara að keppa í fyrsta skipti í svo stórra laug. Til gamans má geta að 50m laug er um það bil eins og þrjár Akurskólalaugar, því eru þetta mikil viðbrögð en undirbúningurinn hefur verið góður fyrir þetta mót.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Beata Jakubauskaié

Hún er með góða mætingu, er dugleg á æfingum og stendur sig alltaf vel. Henni hefur ferð mikið fram núna uppá síðkastið.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Denas Kazulis

Hann er með fyrirmyndar mætingu og er duglegur á æfingum. Hann er mikill keppismaður.



Flugfiskar og Sprettfiskar Heiðarskóla hafa verið að leggja áherslu að að vinna upp fótaþol. Það getur verið mjög mikilvægt að nota fæturnar vel á æfingum til að ná upp góðum hraða og til að synda sem hraðast í keppni.

Mikill undirbúningur hefur verið fyrir fyrsta mót ársins sem er Fjölnismótið og er það haldið í Laugardalslaug. Mótið verður í 50m laug, en lengdin er eins og fjórar sundlaugar í Heiðarskóla. Þetta getur því verið mikil viðbrögð fyrir þessa sundmenn að keppa í svo stórra laug.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Kristján Pétur Ástþórsson

Hann er með góða mætingu, er duglegur á æfingu og er kappsamur.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Petrea Mist Sólmundsdóttir

Hún er með fyrirmyndar mætingu og er dugleg á æfingum. Henni hefur farið fram í sundinu núna síðastliðinn mánuð.



Krakkarnir í **Sundskólanum** hafa verið í miklu stuði núna í febrúar. Því miður hefur þó verið mikið um veikindi, en alltaf mæta þó nokkrir í tímana. Gullfiskarnir eru orðnir svo klárir að hoppa sjálf í vatnið, blása á vatnið og sprikla fast. Silungar eru að vinna sig upp í að geta synt löngu leiðina og er þau aðeins að synda með núðlur. Laxarnir eru nú farin að æfa sig fyrir komandi páskamót og er því farin að synda án hjálparkækja í vatninu.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóla – Ólöf Edda



Febrúarmánuður var góður. Góð mæting og allir stundvísir. Allir hressir og kátir á æfingu og vilja alltaf læra meira og meira. Erum búin að vera að æfa okkur í bringusundi og gengur það vel.

Dagatal

Mars

21. - 22.	SH Mót
25.	Páskamót
27. - 28.	Ármanmót

Styrktaraðilar



nettó

speedo



Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akuskóli - Helga

Það var líf og fjör í lauginni í febrúar. Flensan hefur sett strik í reikninginn hjá Gullfiskum og hefur verið frekar fámennt í lauginni. En þeir sem hafa mætt hafa haft gaman af og hafa bætt sig verulega í að kafa og synda. Það hafa bæst nokkrir strákar í hópin hjá Silungum og er það góð viðbót við flottu Silungana sem fyrir voru. Silungar hafa tekið miklum framförum upp á síðkastið. Laxar og Sprettfiskar voru sameinaðir og hefur það komið vel út. Sprettfiskar fóru á Fjölnismótið og stóðu sig vel. Þeir fengu góðan undirbúning í Vatnaveröld þann 21. á æfingadegi hjá yfirþjálfara. Laxar eru að verða keppnishæfir og verða flottir á páskamótinu þann 25. mars.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Baltasar Óðinn Sigurmundarson

Baltasar Óðinn hefur mætt vel. Hann hefur tekið góðum framförum í skrið-, bak- og bringusundi. Þá náði hann góðum tókum á snúningi í skriðsundi. Hann er alltaf glaður og til fyrirmyndar í lauginni. Flott hjá þér, Baltasar Óðinn! Haltu áfram á þessari braut.

