



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf janúar 2014

Frá yfirþjálfara

Sundmenn ÍRB byrjuðu árið vel. Það voru ekki mörg mót svona til tilbreytinga en þau sem fóru á mót náðu mjög góðum árangri.

Núna þegar febrúarmánuður er byrjaður þá er dagskráin orðin þéttari. Æfingabúðirnar fyrir þá yngri voru mjög skemmtilegar og nokkuð vel sóttar. Markmiðið var að byggja upp sjálfstraust í gegnum sund og skemmtilega leiki í stóru lauginni (Olympíustærð). Allir sundkrakkarnir náðu því markmiði því allir sem voru allan tímann náðu að synda 50m laugina án hjálpar. Þetta var frábært fyrir þau og ættu þau að standa sig frábærlega á stórmóti þessa mánaðar, Gullmóti KR.

Þessar æfingabúðir og margt annað er bara hluti af heildarpakkanum sem við reynum að færa meðlimum félagsins. Sund er ekki ódýrasta íþrótt í heimi, spyrjið bara foreldra elsta sundfólksins okkar sem eru í landsliðinu. En af reynslu þá er sund á Íslandi, sem er ótrúlegt fyrir suma, mun ódýrara en í öðrum löndum. Í samanburði við heimalandið mitt þá er þá er kostnaður fyrir þau eldri um 50% af því sem gerist þar en um 33% fyrir þau yngri. Til að toppa þetta þá var alltaf rúkað sérstaklega fyrir æfingabúðir eins og við héldum og keppniskostnaður var alltaf bætt ofan á. Lokahófið okkar kostar aðeins um 20% af því sem ég var vanur.

Hér hjá ÍRB eru öll þáttökugjöld og æfingabúðir innifaldar í félagsgjöldunum. Verðmæti fyrir gjöldin er búið til með því að mæta og taka þátt í starfinu okkar, hvort sem það eru æfingar eða viðburðir sem eru í boði. Alveg eins og þegar maður kaupir kort í ræktina þá fær maður aðeins eitthvað fyrir peningana þegar maður notar kortið. Og maður kemst ekki í form nema maður mæti og taki á því.

Í íþróttum eins og körfubolta eða fótbolta, hvað gerist ef barnið ykkar mætir ekki? Liðið verður einum manni færri? Hvað gerist ef barnið þitt mætir ekki í leikina? Getur liðið spilað? Myndir þú skrá barnið þitt í körfubolta eða fótbolta og sleppa svo alltar leikjunum, skrá það á dansnámskeið en sleppa danssýningunum, skrá það í tónlistarskólann en sleppa tónleikunum? Í sundinu eru mótin leikirnir, sýningin, tónleikarnir. Þá er öll vinnan sett í verk og afrekin unnin. Ég hvet allar fjölskyldurnar sem eru með börn í sundinu að horfa á sundið eins og fótboltann eða körfuboltann. Við erum lið, hver liðsfélagi sem æfir og verður betri leggur sitt á vogarskálarnar fyrir liðið okkar. Því oftar sem þau mæta, því betri verða þau og munu einnig eignast betri vini. Barnið þitt er hluti af liði svo það þarf að vera á æfingum.

Þegar þetta fréttabréf verður gefið út þá munu 19 úr okkar frábæra liði vera í Lúxemborg að keppa á einu stærsta alþjóðlega móti sem haldið er. Þarna verða um 10 heimsmetshafar eins og Katinka Housszu og Paul Beiderman. Sundfólkið okkar hefur aldrei séð sundfólk á þessu stigi áður. Með um 700 keppendum úr 50 liðum frá mismunandi stöðum þá mun þessi helgi vera mikil upplifun fyrir sundfólkið okkar. Keppendum þurftu að vinna sér inn sæti á mótinu með því að ná lágmarkum og mikilli skuldbindingu. Hamingjuóskir til allra sem náðu þessu marki, það var svo sannarlega ekki auðvelt.

Og þetta leiðir mig að síðasta umræðupunktinum þennan mánuðinn. Hvað hefur sundið fært þínu barni? Ef þú hugsar til baka þegar barnið þitt var í Flugfiskum þá sérðu það að sundið getur fært barninu þínar margar upplifanir sem það hefði annars ekki átt möguleika á. Ekki er ÍRB bara framúrskarandi lið á Íslandi sem vann nánast allar keppnir árið 2013 heldur er þetta tækifæri fyrir barnið þitt að læra líkamsræktarvenjur sem mun endast þeim allt sitt líf, skipulagninu á tíma sínum, sjálfstraust, metnað og drifkraft, einstaklingsþátttöku og vera hluti að liðsheit, vinskaps sem mun endast út allt lífið, ótrúlega upplifun þegar ferðast er um heiminn í keppnir og æfingabúðir og

jafnvel skólasyrk í löndum eins og Bandaríkjunum sem eru ekki ódýrir.

En til að fá aðgang að öllum þessum ótrúlegu tækifærum þá þarf sundmaðurinn þinn að leggja inn tímann í gegnum allar unglingadeildirnar og einnig þið foreldrarnir. Þú þarft að halda þig við það sem þú ert að gera til að fá eitthvað út úr því. Tækifærið er til staðar. Ætlar þú að nýta þér það?

Eigið frábæran mánuð!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Sundmenn ársins hjá Njarðvík



Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Alexander Páll Friðriksson voru valin sundmaður og sundkona Njarðvíkur árið 2013 við athöfn í Íþróttahúsinu í Njarðvík í mánuðnum fyrir afrek sín á árinu.

Verðlaunin eru veitt þeim sem ná flestum Fina stigum samanlagt í 25m og 50m laug. Fina stig er alþjóðlegur mælikvarði þar sem sund eru metin út frá heimsmeti. Bæði Sunneva Dögg og Alexander Páll náðu verulegum árangri á árinu og endurspegla þessi verðlaun það.

Innilega til lukku!

6 leiðir til að ná hámarksárangri í sundinu

Author: *Olivier Poirier-Leroy*

It's hard work chasing our goals. Not only does it require investing a lot of effort, with countless hours in and out of the pool, but it also requires us to suspend our fears. The fear of failure, fear of success, fear of looking bad.



In actuality, doing the hard stuff, the challenging things, the stuff that builds champions looks a lot more painful than it actually is. What is easy, on the other hand, is falling into the lock-step of mediocrity with our swimming. When we do we end up stepping back. Keeping our dreams and goals tucked into the depths of our mind, never willing to swim out into the ether, never willing to risk anything.

To really see success with your swimming you need to be willing to

open yourself to the possibility of failure. And for many, this is too frightening a prospect. The alternative – the safety of going with the flow, of simply getting along – is so much easier. Safer.

We have to be continually jumping off cliffs and developing wings on the way down.

Kurt Vonnegut

Here are 6 tips for swimming out into the rarefied air of champions this year—

1. Take a step, no matter how small. The first step is *always* going to be the hardest. It's when the excuse-machine in your brain is firing on all cylinders, peppering you with reasons to not move forward. To stay static, to stay put, to stay safe. Don't try to achieve a wholesale change in your routine off the bat – just make the first step, no matter how small or how insignificant it may seem in the context of your overall goal.



2. Chase the stuff that scares you with your training. It's easy to dwell within the confines of what you are comfortable with at practice. Embracing difficulty and things that might otherwise scare you will show you how most of the things you fear – an increased workload, committing fully to your own success – actually turn out to be the things that end up freeing your abilities.

3. Embrace objective and constructive self-criticism. When you gloss over or lie to yourself about something once it becomes easier to do it again. Being acutely aware of where you are at currently – without attaching a good or bad label to it – helps you plan more realistically, and helps you to avoid getting demoralized by setting goals that don't match up to your capabilities.

4. If you fall short, do it with your chin up. There is no shame in failing where others were too timid or scared to commit. Be proud of the fact that you made the conscious decision to take risk and attempt to deliver on the opportunities presented to you. Ignore the comments from the cheap seats, and don't allow the things others say stop you from doing what comes next—

5. Bounce back with action, authority and armed with a lesson learned. When you get your nose bloodied, your first reaction might be to retreat. The negative thoughts in your head will start churning away again, pumping out variations of the "I told you that you couldn't do this" at break-neck speed. Instead focus on the lesson that needs to be learned – what are you going to do differently this time around? – and bounce back fast and hard.

6. Doing the hard stuff is what thins the herd. Each swimmer in your group or on your team want to be successful. They want to be recognized for their talents and abilities. But they are afraid to show up early. Afraid to chase the most challenging interval. Afraid to risk looking like a "failure." Afraid to try and not succeed in front of their friends, peers, and family.

Will you be willing to do the hard stuff that others are too scared to do?

Nýju búningarnir komnir

Sumir hlutar af nýja búningnum eru komnir og þeir líta flrábærlega út. Búningarnir verða fánlegir fyrir alla eins fljótt og kostur er. Nýju hettupeysurnar komu í tæka tíð fyrir Evrópuförina eins og þið sjáið á myndinni þá líta allir frábærlega út í þeim.



Bolirnir líta einnig mjög vel út og þið munuð sjá sundfólkið okkar í þeim fljótlega.

Kærar þakkir til allra sem hafa lagt mikla vinnu í þetta fyrir okkur. Útkoman var virkilega flott.

Mikið fjör á æfingadegi í stóru lauginni



Mikið fjör var á æfingadegi Sverðfiska, Flugfiska og Sprettfiska í 50 m lauginni í Vatnaveröld síðasta laugardag. Krakkarnir fengu aukið sjálfstraust í því að synda í svona stórrí laug og gerðu ýmsar sundæfingar, skemmtileg boðsund, kafæfingar og kepptu einu sinni í því að synda yfir stóru lagina. Allir krakkarnir sem mættu á æfingadaginn gátu synt yfir 50 m laug án vandræða og fengu grænt ljós á að keppa á Gullmóti KR um næstu helgi. Þetta var mikilvæg reynsla fyrir alla og svo endaði æfingadagurinn 25 mín leiktíma í Vatnaveröld. Kærar þakkar Ester og Helga þjálfarar Erla og Kristó eldri sundmenn fyrir að sjá um æfingadaginn.

Fín byrjun á tímabilinu á RIG



Reykjavíkurlíkarnir voru haldnir síðust helgi og var það sundfélagið Ægir sem sá um sundkeppni leikanna. Það er oft erfitt fyrir sundmenn að keppa strax eftir frí en þeir sundmenn ÍRB sem kepptu á mótinu stóðu sig vel. Það var fullt af bætingum og meira að segja verðlaun hjá þeim sem treystu sér í úrslit.

Hápunktur mótsins fyrir ÍRB var þegar Eydís Ósk Kolbeinsdóttir náði að vera fyrst okkar sundmanna á 50 m tímabilinu til þess að ná lágmarkum í landsliðsverkefni en hún

náði lágmarkum í 800 skrið á Norðurlandameistaramót Æskunnar (NMÆ). Gunnhildur Björg Baldursdóttir var aðeins 0.08 sek frá lágmarkinu á sama mót í 200 m flugsundi og Sylwia Sienkiewicz var 0.43 frá lágmarkinu í 200 m flugsundi á Evrópumeistaramót unglinga (EMU). Þó nokkrir sundmenn í elstu hópunum eiga tíma sem eru innan lágmarka en þurfa að synda á þeim tímum á þessu tímabili til þess að tímarnir gildi. Lágmarkatímabilið er fram að ÍM50 sem er í apríl.

ÍRB átti einn pall með 1. 2. og 3. sæti á mótinu þar sem Íris Ósk vann gull, Sunneva Dögg silfur og Aleksandra brons í 400 m fjørsundi. Íris Ósk sló ÍRB metið í 50 m skriðsundi í stúknaflokki og var aðeins nokkur sekúndubrot frá opna metinu.



Skemmtiferð Framtíðarhóps



Í byrjun nóvember eftir laugardagsæfingu hittist Framtíðarhópurinn í kjallara Myllubakkaskóla. Þar skemmtum við okkur framm eftir degi fórum í þythokký, Twister dönsuðum mikið og mikrafóninn mikið notaður við söng. Með þessu var borðuð pizza, snakk að ógleymdri súkkulaðiköku Sigurþórs. Allir skemmtu sér vel og áttu góðan dag saman.

Tilfærslur í hópum

Eftirfarandi sundfólk náði markmiðum síns hóps á R.I.G. og munu færast um hóp. Til hamingju.

Framtíðarhópur í Landsliðshóp

Stefanía Sigurþórsdóttir

Framtíðarhópur í Úrvalshóp

Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir

Aníka Mjöll Júlíusdóttir

Klaudia Malesa

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.

Kærar þakkir til Gunnhildar Bjargar Baldursdóttur fyrir þessi myndbönd. Frábært viðtal við eina bestu sundkonu í heimi. Það er

athyglisvert að fræðast um hjartavandamál hennar og uppskurði og hvernig hún kom sér aftur í form og varð heimsmetshafi:

<http://www.youtube.com/watch?v=peMILIBwM4k&feature=youtu.be>

Þegar þú vilt ná árangri eins mikið og þú vilt draga andann, þá nærðu árangri. En ekki gleyma að borða og sofa!

<http://www.youtube.com/watch?v=4y79AVp8Rc#t=222>

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

Met

R.I.G

Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (50m)	Telpur-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Nýtt

XLR8 - Breytingar

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

R.I.G

Baldvin Sigmarsson – Gull
Próstur Bjarnason – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull
Sylwia Sienkiewicz – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Gull
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Gull
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
Stefanía Sigurþórsdóttir – Gull
Kristófer Sigurðsson – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur
Sigmar Marjón Friðriksson – Silfur
Erla Sigurjónsdóttir – Silfur
Aleksandra Wasilewska – Silfur
Agata Jóhannsdóttir – Silfur
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur
Svanfríður Steingrimsdóttir – Silfur
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Silfur
Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur
Karen Mist Arngæirdóttir – Silfur
Rakel Ýr Ottósdóttir – Silfur
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Silfur
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Diljá Rún Ívarsdóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

R.I.G

Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Gull
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Silfur
Rakel Ýr Ottósdóttir – Silfur
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Silfur
Stefanía Sigurþórsdóttir – Silfur
Aníka Mjöll Júlíusdóttir – Silfur
Klaudia Malesa – Silfur
Björgvin Theodór Hilmarsson – Brons
Eiríkur Ingi Ólafsson – Brons
Hreiðar Máni Ragnarsson – Brons
Sigmar Marjón Friðriksson – Brons
Agata Jóhannsdóttir – Brons

Íris Ósk Hilmarsdóttir – Brons
Guðrún Eir Jónsdóttir – Brons
Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons
Svanfriður Steingrimsdóttir – Brons
Sylwia Sienkiewicz – Brons
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons
Karen Mist Arngæirdóttir – Brons
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons
Diljá Rún Ívarsdóttir – Brons

Karen Mist Arngæirdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 5



Við óskum meðlimum 5. 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 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 5. 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.

Agata Jóhannsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Björgvin Theodór Hilmarsson
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngæirdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Próstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 6

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. Þessir sundmenn fá allir 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 6. 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.

Agata Jóhannsdóttir
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Björgvin Theodór Hilmarsson
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir

Landsliðshópur – Sylwia Sienkiewicz



1. Sylwia fílar flugið, og líka þessi maður sem slær heimsmet.

<http://www.youtube.com/watch?v=gKsbCtVouk4>

2. Sylwia veit eins og þau bestu að til að verða best þá er ekki bara nóg að synda:

<http://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVFg>

3. Sylwia leitar að hvatningu í þessu myndbandi. Kíktu á það:

<http://www.youtube.com/watch?v=dPLOOFGWwB0>

4. Hér er frábært myndband sem lýsir upp daginn þinn:

<http://www.youtube.com/watch?v=g8PrTzLaLHc>

5. Sylwia er heit fyrir þessari mynd:

<http://www.youtube.com/watch?v=EAzGXqJSDJ8>

6. Sylwia langar til að ferðast til einna heitustu og fjölbreyttustu staða í heimi. Hefur þú áhuga?

http://www.youtube.com/watch?v=32Z0OU_RQwI

7. Kíktu á einn fyndinn þátt með uppáhalds teiknimyndapersónu Silwía:

<http://www.youtube.com/watch?v=k94TPgFS448>

8. Líkar þér við dýr, sæt og hlæjandi? Horfðu þá á þetta:

<http://www.youtube.com/watch?v=icW8tUwRxh8>

9. Heimabökuð pizza?

<http://www.youtube.com/watch?v=bDv4H4vDAwQ>

10. Annar sætur köttur?

<http://www.youtube.com/watch?v=0Bmhj0rKe8>

Úrvalshópur – Gunnhildur Björg Baldursdóttir

10. Hey. Er erfitt að setja sundhettuna á barnið ykkar? Hér er smá ráð!

http://www.youtube.com/watch?v=1erAmB_dtZ0&feature=youtu.be



1. Gunnhildur elskar flug og skorar á ykkur að horfa á þessa ótrúlegu konu synda uppáhalds sundið hennar á heimsmetstíma:

<http://www.youtube.com/watch?v=W2L12bpUsSs&feature=youtu.be>

2. Frábært viðtal við eina bestu sundkonu heims:

<http://www.youtube.com/watch?v=peMILIBwM4k&feature=youtu.be>

3. Gunnhildur horfir á þetta myndband til að koma sér í stuð fyrir æfingar:

<http://www.youtube.com/watch?v=4y79AVAp8Rc&feature=youtu.be>

4. Gleðistund – skoðið þetta lag!

<http://www.youtube.com/watch?v=y6Sxv-sUYtM&feature=youtu.be>

5. Þessar kvikmyndir eru vinsælar hjá liðinu. Hefur þú séð þær?

<http://www.youtube.com/watch?v=PbA63a7H0bo&feature=youtu.be>

6. Ok það eru til ferðamyndbönd en þetta er eitthvað annað. Skoðið hvaða borg Gunnhildur vill heimsækja á mjög svo nýjan hátt! Fallegt!

<http://www.youtube.com/watch?v=sCGuSqBjhE&feature=youtu.be>

7. Kíkið á þetta sprenglægilega myndbrot úr frábærri teiknimynd:

<http://www.youtube.com/watch?v=Xcf-ynM14iA&feature=youtu.be>

8. Hræðilegi snjókarla hrekkurinn - lol

<http://www.youtube.com/watch?v=JsSwvrgZH9c&feature=youtu.be>

9. Frábær matartillaga frá Gunnhildi með leiðbeiningum:

<http://www.youtube.com/watch?v=TzjvgvsmHAU&feature=youtu.be>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Janúar var nokkuð erfiður fyrir eldra sundfólkið okkar. Markmiðið var að komast aftur í bardagaformið okkar eins fljótt og við gátum þar sem nokkrir tóku lengra frí en þörf var fyrir yfir hátíðirnar. R.I.G. var bara nokkrum vikum eftir að æfingar byrjuðu og það var mjög mikilvægt fyrir sjálfstraustið og andlegu hliðina að ná nokkuð góðum tímum þar. Hins vegar voru Euro mótíð, þar sem 19 úr liðinu voru að fara og Gullmótíð fyrir hin á næsta leiti sem voru mikilvægari mót fyrir okkur.

Sundfólkið festist í frekar stuttum en kraftmiklum æfingum til að byggja sig upp fyrir R.I.G. og það hjálpaði þeim að koma sér í keppnisgírinn eftir jólafríð og útkoman var góð á R.I.G. Það voru margir sem náðu bestu tímum og Eydís Ósk varð sú fyrsta í liðinu að tryggja sæti sitt í landsliðinu næsta sumar. Íris Ósk hefur náð lágmarknum en hún var ekki langt frá þeim í mótinu en hún stefnir á að tryggja sér sæti í Luxemborg á Euro-mótinu eins og Gunnhildur og Sylwia sem voru mjög nálægt tímunum í þeirra uppáhaldssundi 200 flugi. Að sjálfsögðu ætla fleiri að tryggja sér sæti á Euro-mótinu en náðu ekki góðum tímum eða voru ekki að synda sín uppáhaldssund á mótinu.

Þegar ég skrifa þessa grein eru aðeins örfáir dagar í Euro-mótíð þar sem sundfólkið okkar syndir sín bestu sund. Sundfólkið er búið að leggja mikið á sig á síðustu vikum en veikindi hafa hrjáð nokkra. Það er mjög erfitt í þessu landi að halda mikilli vinnusemi og halda líkamanum heilbrigðum yfir veturinn. Þegar sundfólkið er orðið þreytt þá eru líkurnar á kvefi og veikindum hærri og svo á hinn veginn ef þau æfa sig ekki mikið þá geta þau ekki átt von á að ná árangri. Þannig að lykkillinn er að gera ráðstafanir til að halda sér heilum, eins og halda á sér hita, borða rétt og reglulega og fá góðan nætursvefn. Þetta hljómar auðvelt en það getur oft verið auðvelt að segja – það skiptir ekki máli, það kemur ekkert fyrir mig. Eins og Nike segir svo oft – just do it!

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Sylwia Sienkiewicz

Sylwia rokkar. Hún hefði getað verið svo oft sundmaður mánaðarins. Mætingin hennar er frábær og hefur verið í mörg ár. Hann er með mikið keppnisskap og reynir á þolmörkin sín á öllum sviðum. Hún kemur sér alltaf beint að efninu og lætur vita hvað henni finnst um hlutina. Þeir sem ekki þekkja Sylwiu gætu fundist hún dónaleg en hún er mjög umhyggjusöm og margir líta á hana sem „mömmuna“ í hópnum og þá sérstaklega þau nýju í hópnum, hún er frábær liðsfélagi. Hreinskilni Sylwiu gerir okkur þjálfurum mjög auðvelt fyrir. Hún vill vita hvernig hlutirnir ganga og hún vill ekki fá hlutina sykurhúðaða. Mikla vinnan hennar er að skila sér og hún náði ekki bara að synda vel á R.I.G. heldur var hún bara hálfri sekúndu frá því að ná lágmarknum á European Youth meistaramótíð í sumar. Með sínu frábæra viðhorfi og vinnusemi þá er það bara tímaspurnarmál. Haltu áfram þessari frábæru vinnu unga kona!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Gunnhildur hefur bætt sig gríðarlega á síðustu mánuðum. Gunnhildur er með frábæra mætingu og er mjög skuldbundin á öllum sviðum sundsins, líka í ræktinni og skipulagsvinnunni sinni. Hún er tilbúin að leggja meira á sig þegar aðrir vilja gera minna og það er að skila sér. Gunnhildur bætti sig um 12 sekúndur í 200 flugi og var aðeins 0,1 frá því að tryggja sér sæti í landsliðinu sem hún mun alveg örugglega ná á næstu mánuðum. Hún bætti sig líka um 30 sekúndur í 800 skrið frá því í nóvember. Það er mjög merkilegt! Gunnhildur leggur mikið á sig og engir gagnrýnir hana meira en hún sjálf, hún sættir sig ekki við neitt nema það besta frá sér og það er viðhorf sem mun koma henni langt. Gunnhildur hefur verið boðið að æfa með topphópnum okkar, Landsliðshópnum og við bjóðum hana velkomin. Go for it!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Margir í hópnum náðu frábærum úrslitum á R.I.G. í janúar. Mikill lærdómur fór fram á mótinu. Þegar ég hef sagt það þá er stöðugleiki mikilvægur þegar markmið eiga að nást, hvort sem það er líkamleg markmið, æfingavenjur, næringavenjur eða eitthvað annað, allir í þessum hópi þurfa að ná meiri stöðugleika í sínum venjum.

☺ Vertu tilbúin ☺

Nú eru allir í hópnum að stefna á æfingaferðina til Calella í júlí sem hápunkt sundársins. Þegar sundárið er hálfnað þá hvet ég alla í hópnum og fjölskyldur þeirra að skoða vel mætingastöðuna og skoða vel kröfurnar fyrir ferðina og skipuleggja vel næstu 6 mánuði svo enginn missi af ferðinni að því að sá slepti nokkrum morgunæfingum.

Sundmaður mánaðarins er Hreiðar Máni Ragnarsson

Mjög auðvelt val þennan mánuð, Hreiðar er að verða sterkari og sterkari, ekki bara í lauginni heldur líka í viðhorfi, skilningur á því hvað þarf að gera og vinnusemin hans á æfingum. Hreiðar er að bæta sig á svo mörgum sviðum og er hann mjög mikilvæg viðbót í liðið ekki bara vegna frammistöðu hans heldur einnig vegna skemmtilega persónuleika hans. Það er frábært að hafa Hreiðar á æfingum og sem keppinaut margra í Úrvalshópnum. Frábær vinna Hreiðar!

**Framtíðarhópur – Eddi**

Janúar er búinn að vera flottur æfingalega séð hjá sundmönnum í Framtíðarhóp. Fjórir sundmenn náðu lágmörkum upp í efri hópa en það voru þær Anika, Klaudia, Matthea og Stefanía. Ég vil þakka þessum stelpum fyrir flott ári í Framtíðarhóp. Þetta eru hörku naglar sem eiga eftir að láta til sín taka þegar fram líða stundir. Fjórir nýir sundmenn bættust í hópinn úr Háhyrningum en það eru þau Erna, Már, Unnar og Þórdís. Nú er hópurinn að undirbúa sig af fullum krafti fyrir Gullmót KR og önnur mót fram að páskum.

**Sundmaður mánaðarins er Diljá Rún Ívarsdóttir**

Diljá Rún er góður sundmaður sem ætlar sér stóra hluti í framtíðinni. Hún er einstaklega dugleg að æfa og læra ný atriði. Diljá er góður félagi og flott stelpa í hvívetna.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Við höfum fengið nýja í hópinn í þessum mánuði þau Erlu Dögg, Árna Mía og Diljá en þau eru öll að náað nýta fjölda æfinga síðustu vikur. Öll eru þau mjög góðir sundmenn en Erla og Árni eru fyrrum Ólympíufarar. Það er einmitt mynd af Erlu í greininni hans Steindórs hér að neðan. Frábært að fá þau öll inn í hópinn og við hlökkum til að sjá fleiri í lauginni.



Allan veturinn æfum við og reynum að efla færni, þrekið og þolið. Á þessum æfingum er nauðsynlegt að fylgjast vel með og gera allt sem þjálfarinn segir af mikilli einbeiti og vandvirkni. Þannig og aðeins þannig þá erum við vel undirbúin þegar rásmerkið gellur og við þjótum af stað til að keppa. Jafnframt þurfum við að passa upp á að fara snemma að sofa og borða hollan mat, til þess að allar æfingarnar skili sér. Framundan er Gullmót KR þar sem við keppum í mörgum greinum. Ert þú tilbúin?

**Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Þórunn Kolbrún Árnadóttir**

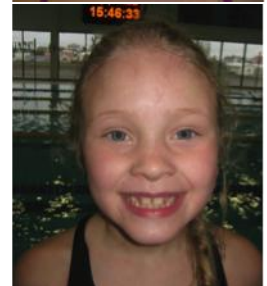
Þórunn mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Rebekka Marín Arngreisdóttir

Rebekka mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins Flugfiskum er Þórey Una Arnlaugsdóttir

Þórey mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

**Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Heiðbrá**

Þá er fyrsti mánuðurinn á nýju ári búin. Flottir krakkar hafa bæst í báða hópana hjá okkur og standa sig mjög vel. Það er alltaf áskorun að byrja að æfa sund færast upp um hóp, kynna nýjum þjálfara og læra nýja hluti. Það er alveg ótrúlegt hvað börn eru fljót að aðlagast nýju umhverfi.

Krakkarnir standa sig vel eins og alltaf og hefur mætingin hjá þeim hefur verið óaðfinnanleg í þessum mánuði, þau eiga öll stórt hrós skilið.

Æfingadagur í Vatnaveröld var haldinn laugardaginn 1. febrúar. Krakkarnir lærðu



marga nýja hluti og fengu að æfa sig að synda í 50m laug sem var mjög gott því það stýttist í næsta mót hjá okkur.

Helgina 7 – 9. febrúar verður Gullmót KR. Bæði Flugfiskar og Sverðfiskar ætla að synda á því og sýna hvað í þeim býr.

Sundmaður mánaðarinn hjá Flugfiskum er Matthildur Emma Sigurðardóttir

Matthildur mætir vel og er mjög dugleg á æfingum.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er María Rán Ágústsdóttir

María mætir vel og er mjög dugleg á æfingum.

Heiðarskóli & Laxar, Silungar, Gullfiskar Njarðvíkurskóli - Ester

Miklar breytingar hafa orðið á hópnum síðan við byrjuðum 2014 tímabilið. Með breytingunum sem urðu á hópnum eftir góðan árangur á jólamótinu þá var óvænt breyting á æfingunum þegar þjálfarinn þurfti að fara á spítala eftir mjög slæma lungnabólgu og var frá í 3 vikur. Þetta hefði getað orðið mjög slæmt fyrir liðið en það varð ekki því félagið stóð saman og reddaði æfingunum. Þessi frábæri hópur tryggði það að hópurinn missti ekki af neinni æfingu og fengu tækifæri að vinna með mismunandi þjálfurum þessar þrjár vikur. Þetta er frábært dæmi um hve öflugt félag ÍRB er. Ég get sagt það hérna að mér þykir ekki bara vænt um að vinna með krökkunum ykkar heldur er ég óendalega heppin að vinna með starfsfólki ÍRB.

Fyrst, 1000 þakkir til allra þeirra sem hjálpuðu við að janúar gengi vel fyrir sig.

Frá Flugfiskum og Sprettfiskum: Við enduðum á svo jákvæðum nótum eftir flottan árangur á jólamótinu og margir fluttust upp um hóp. Flugfiskar færðust upp í Sverðfiska, Sprettfiskar urðu Flugfiskar og litlu Laxarnir urðu Sprettfiskar. Þetta eru spennandi tímar. Flugfiskar Sprettfiskar unnu sérstaklega í sprettum og formi með þjálfurinum. Mikið var unnið í baksundi og að fylgja línunni þegar þau eru að synda skrið, bringu og flug. Þessir sundkrakkar fengu einnig tækifæri á að mæta í æfingabúðirnar í Vatnaveröld og æfðu sig í 50m laug. 50m laugin er oft ógnvekjandi í augum krakkanna og voru margir stressaðir í byrjun tímans. En æfingarnar og leikirnir jók sjálfstraustið mjög fljótt. Þetta var mjög gaman – og í lok dagsins voru allir sem syntu 50m án kvíða! Gullmót, hér komum við!



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Bjarney Eir Sigurðardóttir

Bjarney kom í hópinn á miðri haustönninni og hefur verið yndisleg. Hún er alltaf jákvæð og ljómar að utan sem innan. Hún ber ábyrgð á því að mæta á hverja æfingu á réttum tíma, með bros á vör og leggur sig alla fram. Hún setur sér markmið og reynir mikið á sjálfa sig til að verða betri. Hún hefur lært mikið þann stutta tíma sem hún hefur verið með okkur og ég er viss um að hún eigi eftir að ná langt.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Thelma Helgadóttir

Thelma er ein sú yngsta í hópnum okkar en hún var að koma í hópinn úr Löxum. Hún mætir á allar æfingar og leggur mikið á sig og verður betri með hverri æfingunni. Það verður spennandi að sjá hve langt þessi litla mun ná í framtíðinni.



Frá Sundskólanum: Byrjunin á árinu var nokkuð öðruvísi en planað en æfingar héldu áfram með þjálfurum sem komu til hjálpar í hverjum tíma. Þjálfararnir sögðu að það hafði verið gaman í alls kyns leikjum með Gullfiska hópnum og héldu áfram að vinna í kaþvinnunni, spörk og blása. Silungar og Laxar fengu tækifæri að læra nýja leiki með nýjum þjálfurum. Þeir unnu líka mikið með öndun, að anda frá sér í kafi og að snúa höfðinu til hliðar til að ná í loft.



Þjálfararnir munu halda áfram að aðstoða í Njarðvíkurskóla á meðan ég er að ná mér af lungnabólgunni ;)



Sprettfiskur, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóli - Helga



Sundárið byrjar vel. Krakkarnir mæta vel og skemmta sér vel. Krakkar færðust upp um hópa og einnig hafa nýir sundkrakkar bæst í alla hópa. Gullfiskum fer fram í vatnsaðlöguninni og þeim fleygir fram. Í Silungahópinum komu 4 Gullfiskar og eru þau að fóta sig í nýjum hóp. Silungar eru að þjálfast sig í skrið- og baksundi. Þau fengu einnig nýja áskorun þ.e. að steypa sér kollhnis í lauginni. Uppáhaldsleikurinn þeirra þessa dagana er Komiði heim ungarnir mínir. Laxar eru farnir að synda langsum í lauginni og gengur það vel. Þau hafa verið að æfa öndum í skriðsundi, baksund og fótatök í bringusundi. Sprettfiskar hafa verið sér

að æfa skrið-, bak- og bringusund og snúninga með góðum árangri. 3-4 krakkar stefna á Gullmót KR þann 9. febrúar og er það betri árangur en ég hafði gert mér vonir um. Æfingadagur undir dyggri leiðsögn yfirþjálfara í Vatnaveröld var þann 1. febrúar og var það liður í undirbúningi fyrir Gullmótið. Hann heppnaðist vel og voru krakkarnir reynslunni ríkari.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Nína Karen Guðbjörnsdóttir

Nína Karen er með 100% mætingu. Hún fer alltaf eftir fyrirætlum og framkoma er til fyrirmyndar. Hún hefur bætt tækni og hraða í bak- og bringusundi. Hún náði besta tíma í baksundi á æfingu. Hún er einnig að bæta sig í snúningum og er stutt í að hún náði fullum tókum á þeim.



Dagatal

Febrúar

1.	Æfingardagur 2
6. – 10.	ÍRB Euro Meet keppnisferð
7. – 9.	Gullmót KR
15.	ÍRB Langsundsmót
28. – 2.	Fjölnismót

Styrktaraðilar



nettó

speedo

