



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Júlí 2015

Frá yfirþjálfara



Það er mjög erfitt að draga saman 5 ár í einni stuttri grein. Þess vegna ætla ég að hafa þetta mjög stutt þar sem ekki er hægt að gera þessari upplifun næg skil hér. Það er alltaf erfitt að segja bless og þess vegna kys ég að segja: „Sé ykkur seinna.“

Ég kom til Íslands mjög ungur til að

sanna fyrir sjálfum mér að ég gæti byggt upp frábært sundstarf og til að sjá hvort að mín fyrri störf hefðu heppnast svona vel vegna vinnu minnar eða eingöngu vegna þeirra aðstaðna sem ég var svo heppin að vera í.

Ég yfirgef ÍRB mjög stoltur. Bæði stoltur af vinnu minni og hverju við höfum áorkað síðastliðin ár. Síðasta ár var þó okkar allra besta. Við unnum flest verðlaun á AMÍ, ÍM24 og ÍM50. Við unnum 1. deildina í Bikarkeppni SSÍ hjá konunum og urðum í 2. sæti í 1. deild hjá körlum. Við unnum auðvitað AMÍ öll fimm árin, UMÍ bæði árin sem það var haldið ÍM25 sl. tvö ár og nú síðast einnig ÍM50 á þessu sundári. Við erum einnig með yfir 120 aldursflokkamet á síðustu árum og 23 sundmenn sem valdir voru til að synda fyrir íslenska landsliðið í öllum aldursflokkum. Árangur okkar innanlands hefur verið stöðugur og langt yfir meðaltali annarra liða á Íslandi.

Ég er gríðarlega þakklátur fyrir þann stuðning, góðmennsku og vináttu sem ég hef fundið fyrir í samfélaginu sl. ár. Í ÍRB er yndislegt fólk sem er tilbúið í jákvæðar breytingar og vill mikinn árangur.



Ég hef notið þeirra forréttinda að vinna með mikið af hæfileikaríku ungu fólki hér hjá ÍRB. Það er augljóst að þegar maður eyðir 14-20 tímum á viku með einhverjum í 5 ár myndast sterk tengsl og ég mun sakna sundmannanna minna mikið. Þeir eru mér eins og fjölskylda. Við þá vil ég segja: Haldið áfram að reyna að vera besta útgáfan af sjálfum ykkur því þegar þið gerið það þá eruð þið stórkostleg!

Ég hlakka strax til að hitta ykkur næst þegar leiðir okkar liggja saman og ég mun að sjálfsgöðu fylgjast með árangri ÍRB af áhuga og óska vini mínum Steindóri og liðinu öllu alls hins besta á komandi árum.

Með þakklæti og hlýjum kveðjum

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Gangi þér vel Stefanía á EYOF

Við óskum Stefáníu Sigurþórsdóttur velfarnaðar á EYOF, Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Tíbilssi Georgíu núna í lok júlí.

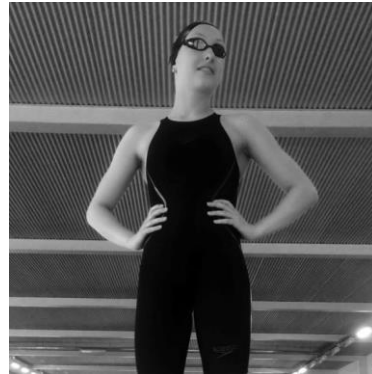


Stefanía keppir í 200, 400 og 800m skriðsundi og mun sjá alla bestu ungu sundmenn Evrópu keppa. Hún mun einnig taka þátt í litlum æfingarbúðum í Stokkhólmi og að sjálfsgöðu er setningar- og lokahátíð á leikunum.

Eingöngu tveir sundmenn frá Íslandi fara á leikana, hún og Ólafur Sigurðsson SH.

Gangi ykkur vel og eigið gott mót.

Fínar bætingar á sumarmóti!



Sumarmótið var skemmtileg lítil samverustund þar sem hvor hluti var um klukkutími og tóku um 27 sundmenn þátt.

Margir bestu tímar litu dagsins ljós og mótið var ánægjulegt.

Bestu þakkir allir sem hjálpuðu til við mótið.

Hafið það frábært í fríinu!

Sjáumst á næsta tímabili.

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.

Þennan mánuðinn deili ég hér þremur góðum greinum í stað myndbanda.

Ef þið viljið það besta þá er það fyrsta sem maður gerir að hugsa eins og þeir bestu. Sjáið hvað járnfrúin sjálf segir um sund:

http://www.arenawaterinstinct.com/en_uk/community/inside-the-mind-of-the-iron-ladys-5-iron-rules/?utm_source=facebook&utm_medium=wall_post&utm_campaign=waterinstinct

Suma daga eru æfingarnar erfiðari en aðra. Hér eru frábærar tilvitnanir og útskýringar með þeim:

<http://www.yourswimlog.com/5-motivational-swimming-posters-to-keep-you-training-hard/>

Og að lokum þetta. Það mikilvægasta sem sundmaður gerir er að vera viðstaddur andlega og líkamlega á æfingum. Þetta verða allir sundmenn og foreldrar að lesa.

<http://www.swimmingworldmagazine.com/news/workouts-dont-matter/>

Met

Sumarmót 25

Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bak (25m)	Hnátur-Keflavík

Sumarmót 50

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Bringa (50m)	Hnátur-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (50m)	Hnátur-Keflavík

Íslandsmet

2004 og fyrr

2005 til 2009

2010 og nýrri

Nýtt met

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 12

Við óskum meðlimum tólfta 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.

Diljá Rún Ívarsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Karen Mist Arngæisdóttir
Kolbrún Eva Pálmadóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sylwia Sienkiewicz

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kveðjuhóf og sigurhátíð

Í byrjun júlí var haldið kveðju- og sigurhóf. Tilgangurinn var að hafa gaman saman og gleðjast yfir góðum árangri á AMÍ en einnig að hittast og kveðja Anthony. Vel flestir núverandi sundmenn mættu á hófið ásamt foreldrum og öðrum aðstandendum og einnig mættu fyrrverandi sundmenn sem vildu kveðja Ant. Yndisleg kvöldstund þar sem Menu sá um veitingarnar. Í lokin hélt Sigurbjörg Róbertsdóttir ræðu og þakkaði Anthony fyrir hans störf. Deildin færði honum handgerða skál í líki Eyjafjallajökuls að skilnaði.



Anthony, Sigurbjörg formaður Sundráðs ÍRB og sundmennirnir Kristófer og Erla.



Ingi Gunnar þrekkjálafari, Carla jógakennari og nuddari, Anthony, Hjördis og Steindór þjálfarar.



Anthony og sá hluti af stjórn Sundráðs ÍRB sem gat mætt.



Dear Anthony

It feels like just few months ago, not years, when Gummi called me about the new coach. We hadn't hired him yet but he was flying in to look at our venues and this gorgeous town.

Gummi had already met him and was asking me to take him on a tour for one day during the weekend. I said NO WAY. I had no knowledge of swimming and didn't want to spend a whole day with some stranger and on top of that only twenty something. Gummi tried to convince me that he was super easy and outgoing but I didn't believe him. So I asked Gummi to get someone else to do it.

Then we decided to hire him and I found out very fast that Anthony was super easy, outgoing and easy to talk to.

I believe that we have had a great professional relationship since we got to know each other and have always been able to work together and solve everything that has come up. And it is not just me who have had good relationship with you, also the whole board, swimmers and parents.

It has been great to watch Anthony work, first with our young team and now to see the great success the team has had under his leadership. This year was our best of many good ones. The team won the most medals at every major national championship, AMÍ, ÍM50 and ÍM25 as well as winning the Girls Division 1 Bikar Trophy and coming 2nd in the boys. That is outstanding.

But sometimes the road has not been smooth and we have had our difficulties. At some point probably everybody involving the hard stuff were at their breaking point. No doubt about it. But we stood by each other, helped each other and worked together. And as they say, things that don't break you only make you stronger.

But let's not think about the boring times. Most of our time has been making the club better and Antony has had a lot to do with that.

He organized the coaching of swimmers from 2 years old and up, and coached our senior swimmers. He changed the length of practices and offered more to our swimmers. He also arranged a yoga instructor and a personal trainer for our senior swimmers, as well as offering parent education, nutrition and psychological skills advice, such as stress management. This, his coaching style and emphasis on rehabilitation significantly reduced the incidence of swimming related injuries in the senior program to almost none.

He successfully restructured the team to help the club be economically viable. He helped to improve the club image by being involved in branding, designing new uniforms, organizing our website and publishing a newsletter Ofurhugi every month. He also started motivational schemes for our swimmers and started our annual awards program and Lokahóf.

We have seen great changes in our club the time Anthony has been here. The performance has improved every year and we have had more swimmers in national teams than ever before, even though the times to qualify have gotten harder. Our national team swimmers have also won the majority of youth medals for Iceland in this time. We now usually have 2/3 of the team members on every youth team swimming for Iceland.

Anthony was chosen by the Icelandic Swimming Federation Youth Coach of the Year in 2011 and 2012.

You can see from this that Anthony influence on swimming here in Reykjanesbær is enormous

I contacted Gummi this week to see if he would be here tonight. He was sad that he could not be here because of a trip to Vestfirðir and wanted me to send his best. He also wanted me to tell you that not only did you change everything for our club you have also changed swimming in Iceland.

I was talking to Hörður from SSÍ the other day he also commented on you influence here, especially regarding you emphasis on attendance and how many of the other clubs in Iceland has begun to follow your lead.

But now after 5 years it is time for you to make a change, move on and keep on doing great things somewhere else. And because of that our club will also go through some changes.

I think and hope you have learned a lot from you stay here. I know we have and most swimmers and parents will remember you and always think of swimming in a different way because of you.

We wanted to give you a mountain for you to remember us by but we know that you are traveling light so we will just give you Eyjafjallajökull, he is small.

We hope that you will be happy and have a great time where ever you will be in the world.

We will follow you on facebook and if I know you right you will follow us and your swimmers. You will know there achievements and you will know there times to tell your next swimmers.

Dear Ant please accept this "small gift" and our best wishes.

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.

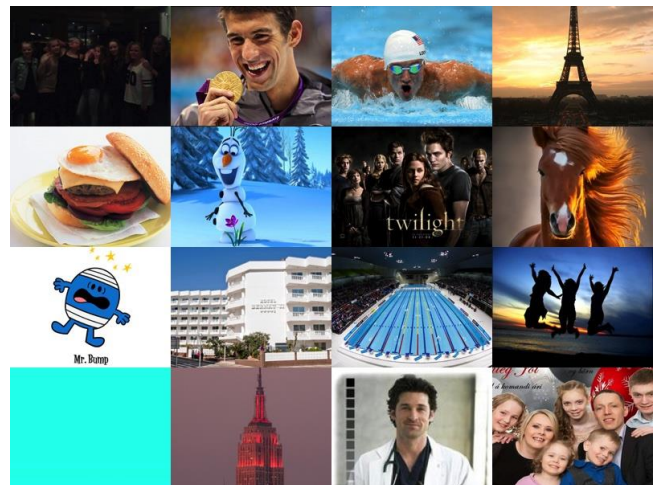
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

Kolbrún Eva Pálmadóttir – Landsliðshópur



Kolbrún (til hægri) með systur sinni Svanfríði.

Myndaveggur Kolbrúnar

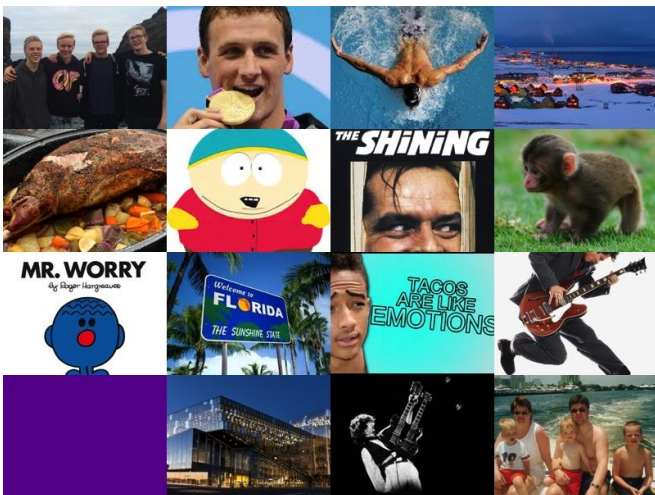


Hreiðar Máni Ragnarsson – Úrvalshópur



Hreiðar Máni (til vinstri) með félögum sínum Eiríki Inga, Björgvini og Inga Þór (fremst).

Myndaveggur Hreiðars



Landsliðshópur, Úrvalshópur og Framtíðarhópur – Ant

Eftir AMÍ var ég svo heppinn að fá að þjálfa hóp sundmanna sem taldi 30 áhugasama sundmenn síðustu vikur tímabilsins. Mætingar þessara sundmanna hafa verið mjög góðar miðað við árstíma og viðhorfið jákvætt. Það er mjög ánægjulegt að þjálfa sundmenn sem mæta ekki bara af því að þeir þurfa þess heldur af því að þá langar til þess. Þessir sundmenn sýndu það þennan mánuðinn.

Æfingarálagið var nokkuð hátt þar sem Stefánía var að æfa fyrir EYOF í lok júlí og það var ánægjulegt að sjá að allir nutu þess að reyna á sig. Þó að aðaláherslan hefði verið á miðlungslengdir í skriðsundi vorum við líka með blandaðar æfingar, áskorunaræfingar og aðrar sem voru bara hrein skemmtun.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Kolbrún Eva Pálmadóttir.

Kolbrún átti frábært mót á AMÍ og vann gífurlega vel í undirbúningi vikurnar fyrir mótið og einnig vikuna eftir mót áður en hún hélt í frí með fjölskyldu sinni. Kolbrún hefur bætt sig gríðarlega sl. mánuði og hefur verið einbeitt í að bæta gæði á öllum sviðum á æfingum. Kolbrún átti mörg bestu sundin sem sáust á AMÍ og 400m skriðsundið hennar var frábært. Þegar Kolbrún er einbeitt og skuldbundin nær hún frábærum árangri og er góð fyrirmynd. Hún sýnir fram á að það er hægt að ná góðum árangri með þrotlausum æfingum. Vel gert unga kona, þú átt þetta allt skilið eftir erfiði síðustu mánaða.

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Hreiðar Máni Ragnarsson.

Hreiðar heldur áfram að þróa hæfileika sína og finna styrkleika sína aukast bæði á æfingum og mótum. Hann hefur stöðugt bætt við sig á æfingum allt þetta tímabil og hann skuldbindur sig oft og betur en hann gerði og reynir mun meira að komast í gegnum erfiðu æfingarnar. Þessar breytingar sem hann hefur gert gátu ekki verið augljósari en á

AMÍ þar sem Hreiðar átti mörg frábær sund í ólíkum greinum. Það er gaman að hafa Hreiðar í hópnum og hann passar upp á að halda stemmningunni léttari og skemmtilegri. Hæfileikar hans eiga þó að mestu eftir að koma fram og það verður gaman að fylgjast með honum í framtíðinni ef hann heldur áfram að leggja á sig það sem til þarf í sundinu. Vel gert ungi maður.

Sundmenn mánaðarins í Framtíðarhópi eru Sólveig María Baldursdóttir, Eva Margrét Falsdóttir, Guðný Birna Falsdóttir, Birna Hilmarsdóttir, Tristan Þór K Wium, Aron Fannar Kristínarson, Fannar Snævar Hauksson og Clifford Dean Helgason.

Það var ómögulegt að gera upp á milli þessara átta sundmanna eftir aðeins nokkrar vikur með þeim. Þau voru öll að standa sig vel í öllum þremur grunnþáttunum, viðhorfi, skuldbindingu og ákefð á æfingum. Auk þess stóðu allir þessir sundmenn sig afar vel á Sumarmótinu og voru opin fyrir að synda nýjar og krefjandi greinar. Þessir átta sundmenn komu nær allir á allar æfingar eftir AMÍ og gerðu alltaf sitt allra besta til að gera æfingar réttar sem voru fyrir eldri sundmenn. Frábær vinna og gaman að sjá svona styrk koma inn í deildina. Þetta er gott fyrir framtíðina. Vel gert allir!



Sundskóli – Hjördís



Sumarsund ÍRB fór fram dagana 10. júní til 10. júlí. Boðið var upp á tvö námskeið og kennt bæði í Akurskóla og Heiðarskóla. Kennarar námskeiðana voru Berglind, Helga og Hjördís. Námskeiðin voru vel sótt. Það var frábært að sjá árangurinn sem þessir ungu sundmenn náðu á svo stuttum tíma. Þó nokkrir sundmenn voru á námskeiðunum sem hafa verið að stunda sundiþróttina síðastliðin vetur en einnig var mikið af nýjum sundmönnum. Ungir afrekssundmenn hjá ÍRB voru aðstoðarmenn á sundmótinu og voru þau öll til fyrirmyndar og lærðu einnig mikið á þessu krefjandi en skemmtilega starfi. Takk fyrir frábæra samveru í sumar.

Hjördís

Næsta tímabil

Núna strax í júlí koma allar upplýsingar um næsta tímabil inn á heimasíður félaganna <http://keflavik.is/sund/vertu-med/> og <http://umfn.is/sundid/vertu-medh>

Sami háttur verður hafður á og síðustu ár. Sundmenn skrá sig í þann hóp sem þeir voru í núna í lok sundárs, listi verður á netinu. Þeir sem voru í Landsliðshópi skrá sig í hóp sem heitir núna Afrekshópur og þeir sem voru í Úrvalshópi (komu úr Úrvals og Keppnis) skrá sig nú í hóp sem heitir Keppnishópur. Þar sem nýr yfirþjálfari er að taka við verður röðun í hópum endurskoðuð um mánaðarmótin ágúst/september.

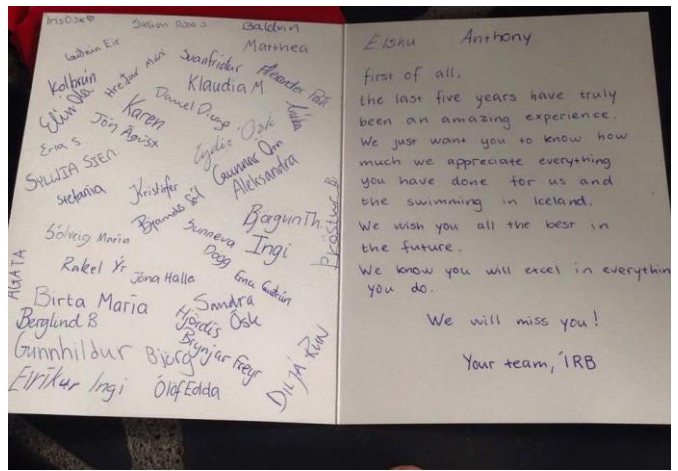
Allir sem ætla að æfa sund verða að vera búnir að skrá sig og ganga frá greiðslu æfingargjalda fyrir fyrstu æfingu.

Æfingar hefjast 4. ágúst hjá Framtíðarhópi, Keppnishópi og Afrekshópi.
Æfingar hefjast 19. ágúst hjá Háhyrningum.
Æfingar hefjast 24. ágúst hjá öllum öðrum hópum.

Prufuæfing fyrir nýja sundmenn verður auglýst í ágúst.

Kveðjustund

Þriðjudaginn 21. júlí hélt Anthony af landi brott. Vinir hans og hluti af stjórn Sundráðs hittu hann í hádegismat í flugstöðinni og átti ánægjulega stund. Sundmennirnir höfðu safnað saman undirskriftum allra og færðu honum kort með fallegum texta.



Styrktaraðilar



nettó

speedo

