



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf október 2013

Frá yfirþjálfara

Sérhver árangur byrjar á draumi. Til að fylgja drauminum þarf sýn og mikla erfiðisvinnu. ÍRB heldur áfram að stefna að draumnum sínum eins og sundmennirnir okkar sem eru hjarta félagsins.

Fyrsta árið var draumurinn að vinna AMÍ, sem við gerðum. Annað árið stefndum við að því að auka fjölda sundmanna í landsliðinu og endurskipuleggja unglingsdeildina hjá okkur þannig að hún yrði pallur sem undirbyggir sundmennina okkar betur fyrir eldri flokkana, sem okkur tókst að gera. Á þriðja árinu vorum við með fleiri sundmenn í landsliðunum heldur en hin sundfélögin. Og núna stefnum við á að verða mjög sterk á stóru mótunum. Við hlökkum til að sjá hvernig þetta kemur út á næstu vikum á ÍM25, Bikarmótinu, NMU og svo á Aðventumótinu okkar. Miðað við nýjustu úrslitin okkar þá virðist ÍRB vera á réttri leið.

Málin snúast þá um trúna. Getum við gert þetta, hvernig munum við gera þetta, er kerfið nógu gott til að tryggja að við getum gert þetta, eru þeir sem taka þátt viljugir að gefa sér þann tíma sem þarf til að þetta takist? Trúin er lykilatriðið, þar sem minnimáttarkenndin er oft það sterk að stundum hafa sundmenn ákveðið fyrirfram hvernig sundin enda og missa þá stundum sundmenn fram úr sér á síðustu metrunum af því að þeir voru búnir að sjá það fyrir. En á einhverjum tímupunkti, eins og ÍRB þurfti að gera þegar félagið ákvað að verða yfirburðafélag, þá þurfa breytingarnar að verða, vinnan verður að vera unnin og breyting í hugarfari verður að gerast.

Eins og Eyleifur Jóhannesson, Íslendingur sem heimsótti okkur frá Danmörku með danska sundliðið sitt frá Álaborg í þessum mánuði, sagði bæði á fundinum með foreldrum og sundmönnum okkar og einnig við fjölmiðla að sund á hæsta stigi er mjög mikil vinna og þarf mikinn andlegan styrk. Það er hægt að lesa það helsta frá honum í greininni hérna á eftir.

Breytingar eru nauðsynlegar bæði fyrir sambandið og meðlimi, sumar breytingarnar verða ekki vel liðnar af öllum en til að bæta sig þarf að vera sterk sýn og mikil skuldbinding að þeirri sýn frá meðlimum. Hjá sundmönnum, ef þeir vilja verða eins góðir og þeir geta orðið þurfa þeir að gera breytingar og breyta hugsuninni þannig að það eru þeir sem ráða í staðinn fyrir að vera eitthvert fórnarlamb aðstæðna. Þeir þurfa að einbeita sér að núinu. Þeir geta ekki breytt fortíðinni, sama hvaða mistök hafa verið gerð, sigrar hafa verið unnið eða töpuð sund, eiga ekki að breyta manni. Einnig er óvissa með framtíðina. Það eina sem sundmaðurinn hefur stjórn á er núíð. Sundmenn verða að mæta í sundlauginu og einbeita sér að því hvað þeir geta gert í dag, gera sig að betri sundmanni. Ekkert annað skiptir máli á æfingu.

Skoðið þetta frábæra myndband. Þegar keppnin er byrjuð þá er tími til að vinna, sama hverjar líkurnar eru.

<http://www.youtube.com/watch?v=LccxeBMLibY#t=95>

Nú þegar við erum að hvetja sundmennina okkar til að stíga út fyrir þægindarammann og snúa á okkar þekktu meistara þá erum við líka að hvetja meistarana okkar enn meira áfram því ef þeir slaka á þá fer örugglega einhver sem er tilbúinn að leggja allt sitt í sölnar fram úr þeim. Sund er íþrótt sviptinga. Allir sundmenn þurfa að kljást við hæðir og lægðir, og hve sundmaður er fljótur að koma sér aftur í hugsunarahátt meistara sem gerir þá að bestu útgáfunni að sjálfum sér.

Svo lengi sem meðlimir okkar átta sig á því að sund er erfið íþrótt, sem alltaf er hægt að bæta sig í með réttu hugarfari og réttu vinnuferli

þá munu sundmenn okkar og félagið okkar halda áfram að verða betra. Hvað ætlar þú að gera í dag til að koma þér einu skrefi nær markmiði þínu?

Eigið góðan mánuð.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Heimsókn frá Álaborg



Elstu sundmenn ÍRB áttu frábæran dag með glæsilegum hópi 10 danskra sundmanna frá Álaborg en í hópnum voru m.a. Mia Nielsen verðlaunahafi af HM og Viktor Bromer verðlaunahafi af EM. Eftir að hafa tekið hefðbundna morgunæfingu syntu 14 elstu krakkarnir með danska liðinu í lauginni okkar undir stjórn Eyleifs Jóhannessonar. Leifi hefur verið yfirþjálfari Álaborgarliðsins í 6 ár og skilað miklum árangri. Í ár var hann valinn þjálfari ársins í Danmörku. Á TYR móti Ægis um síðustu helgi slógu fjórar sundkonur í hópnum Danmerkumetið í 4x50 m fjórsunds boðsundi og Mia sem synti baksundslegginn sló Danmerkumetið í 50 m baksundi.

Eftir sameiginlegu æfinguna fór allur hópurinn saman í Bláa lónið og nutu þar lífsins og slökuðu vel á. Eftir lónið var slegið í grillveislu þar sem foreldrar grilluðu gírnilega borgara ofan í sísvanga sundfólkið. Eftir góða máltíð talaði Leifi um reynslu sína sem þjálfari og hvað þarf til þess að verða frábær sundmaður.

Hér eru nokkrir punktar úr því sem Leifi sagði:

- Ferlið að byggja upp afrekslið tók 5 ár, byrjaði með því að einn náði í unglingslandslið, svo tveir og fleiri og fleiri sáu möguleikana og bættust við þennan flokk.
- Þegar hann byrjaði var hann með Elite hóp sem í rauninni hafði ekki það sem þurfti til þess að kallast Elite hópur. Ekkert var að gerast á meistaramótum og engin verðlaun með landsliðum.
- Hann breytti nafninu á hópnum og smátt og smátt kom B hópurinn (yngri sundmenn) inn en hinir eldri sem höfðu verið í Elite hópnum dattu út smátt og smátt því þau voru ekki að fylgja með í breytingunum sem hann var að innleiða, voru ekki tilbúin að leggja það á sig sem þurfti.
- Það er mikilvægt að fara út fyrir sinn þægindaramma til þess að ná árangri. Þeir sem ekki voru tilbúin til þess og vildu engar breytingar hættu en yngri sundmenn (B hópur) var tilbúinn að leggja meira á sig og er uppistaðan í hópnum hans núna.
- Árangurinn lét ekki á sér standa, fengu fyrst ein verðlaun á Norðurlandamóti unglunga, árið eftir voru það 10 verðlaun á NMAE og síðan hefur þetta vaxið og í dag eiga þau heimsmeistara, Evrópumeistara og marga í hinum ýmsu landsliðum og moka inn verðlaunum á danska meistaramótinu.
- Hann lagði mikla áherslu á að það gerist ekkert fyrr en sundamaður fer út úr þægindahringnum. Þegar þægindahringurinn verður stærri þarftu að leggja enn meira á þig til þess að komast út úr þægindahringnum. Töfrarnir gerast þegar menn gera þetta og ögra sjálfum sér.
- Það er ekki skylda að vera í sundi og ekki fórn heldur val hvers og eins. Sundmenn velja alla daga, allan daginn að gera þetta.
- Krakkarnir í danska liðinu eru alveg eins og okkar, í fullu námi og eiga sína vini og fjölskyldur. Sundmenn þurfa að

passa vel upp á að halda jafnvægi í lífinu og skipuleggja sig vel. Krakkarnir taka t.d. með sér skólabækurnar í sundferðir.-

- Fjöldi æfinga er svipaður hjá þeim og okkur en á hverju ári bætist við ein æfing en ekki ein á tveggja ára fresti eins og hjá okkur.
- Sundmenn hjá þeim æfa 7- 10 sinnum í lauginni eftir aldr og æfingaprógrammi. Fimm æfingar á landi.
- Mikilvægt að æfa vel á kynþroskaaldri, því þeir sem fá of fáar æfingar á því tímabili ná aldrei sama árangri og hinir í framtíðinni.
- Þau passa vel upp á matarræðið, fá næga hvíld og að þau drekki nóg, eru ábyrg sjálf og vita hvað þau þurfa að gera til þess að standa sig.
- Ferðin til Íslands var fyrir þá sem eru með 740 FINA stig eða meira. Öll lágmark og viðmið liðsins eru kynnt í upphafi og staðið við þau. Skiptir ekki máli þó þú sért með 739 FINA, viðmiðin eru þessi og staðið við þau.
- Skiptir miklu máli að vera með skýrar kröfur og reglur og standa við þær.
- Skiptir mjög miklu að sundmenn trúu á sjálfa sig. 90% er það sem er í hausnum á þér. Trúin á sjálfan sig og vera rétt stemmdur á keppnisdegi.



Mjög margt af því sem Leifur sagði á við um okkar lið og okkar þjálfunaráætlunina en við erum tveimur þremur árum á eftir honum þar sem liðið okkar er mun yngra en hans lið.

Okkur sýnist ÍRB vera á réttri leið og vera að gera réttu hlutina.

Dagurinn var svo sannarlega ánægulegur og við færum Edda og Fal kærar þakkir fyrir að taka að sér skipulagninguna.

Már Gunnarsson stóð sig afar vel á Norðurlandamóti fatlaðra



Már Gunnarsson stóð sig afar vel á Norðurlandamóti fatlaðra í Stokkhólmi um sl. helgi. Már keppti í fjórum greinum og bætti sig verulega í þeim öllum. Hann vann líka silfur í 4x50 fjórund boðsundi. Flottur árangur hjá honum. Már æfir með Háhyrningum hjá Steindóri. Innilega til hamingju með árangurinn Már.

Frábær frammistaða á Tyr móti



Mótið síðustu helgi var alveg frábært hjá ÍRB sundmönnum. Bæði yngri og eldri hópar stóðu sig mjög vel og voru margir að bæta tíma sína og ná sér í dýrmæta keppnisreynslu.

Hápunkturinn var þegar þær Anika Mjöll Júlíusdóttir, Stefanía Sigurþórsdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir og Klaudia Malesa sem allar æfa hjá Edda settu Íslandsmet í 4x50 fjórundboðsundi í meyflokki. Þær bættu eldra met um tvær sekúndur en það met átti önnur boðsundsveit út ÍRB síðan á síðasta ári. Myndin af þeim er síðan á Blikamóti fyrr á árinu þegar þessar sömu stúlkur unnu gull, silfur og tvo brons í 50 skrið. Hér er á ferðinni funneitt ungt sundlið!

Verðlaunabikara hlutu þau Sunneva Dögg (2. sæti telpur) Eydis Ósk (3. sæti telpur) og Ingi Þór (2. sæti drengir). Á mótinu keppti danskt sundlið og fóru flest verðlaun til þeirra enda afar sterkir sundmenn þar á meðal.

Margir voru að ná markmiðum sem þeir höfðu sett sér og enn bætist í hóp þeirra sem náð hafa lágmarkum á komandi mót eins og t.d. ÍM25 og Euromeet.

Sundmenn sýndu styrk sinn á SH mótinu



Elstu sundmenn ÍRB fóru á SH mót í margvíslegum tilgangi. Fyrir elstu sundmennina var þetta tækifæri til þess að prófa sig í keppnisluginni eftir þrjár vikur af þungum æfingum. Úrslitin voru mjög góð og voru 98% að bæta tíma sína í 400 skrið og 400 fjór heimikið og hækka sig á styrkleikalistanum. Fyrir yngri sundmenn var þetta tækifæri til þess að bæta tíma sína og ná inn á mót t.d. ÍM25. Til hamingju þið sem náðuð í ÍM25 liðið.

Target Squad

Eftirfarandi sundmenn hafa náð þeim markmiðum og geta byrjað að mæta á target squad (TS) æfingar hjá hópnum fyrir ofan áður en þau færast um hóp um jóln.

Flugfiskur AKU í Sverðfiskur AKU TS
María Rán Ágústsdóttir (Akurskóli einungis)

Flugfiskur NVS í Sverðfiskur AKU TS
Aleksandra Czaplinska (Akurskóli einungis)

Flugfiskur HDS í Sverðfiskur AKU TS
Ásdís Hjálmrós Jóhannesdóttir (Akurskóli einungis)
Jóhanna Arna Gunnarsdóttir (Akurskóli einungis)
Ómar Magni Egilsson (Akurskóli einungis)
Þórunn Anna Einarsdóttir (Akurskóli einungis)

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.

Hér er þátturinn um Óla Stef. Frábær íþróttamaður sem talar um hvað þurfi til að vera í toppformi og sætta sig við mótlæti. Þess virði að horfa á.

<http://www.ruv.is/sarpurinn/oli-stef/20102013>

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

Met

TYR Mót

Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 (Bak) 25m)	Meyjar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 50 Fjór (25m) Meyjar-Íslands
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

Aníka Mjöll Júlíusdóttir 4 x 50 Fjór (25m) Meyjar-ÍRB
Stefanía Sigurþórsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Klaudia Malesa

SH Mót

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Piltar-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	50 Bak (25m)	Meyjar-Njarðvík
Aníka Mjöll Júlíusdóttir	200 Fjór (25m)	Meyjar-Njarðvík

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Nýtt met

XLR8 - Breytingar

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

TYR Mót

Hreiðar Máni Ragnarsson – Silfur
Elva Björg Elvarsdóttir – Brons
Bjarndís Sól Helenudóttir – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

TYR Mót

Aleksandra Wasilewska – Demanta
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Demanta
Hildur Irena Guðnýjardóttir – Demanta
Heiðrun Katla Jónsdóttir – Demanta
Elva Björg Elvarsdóttir – Silfur

Bjarndís Sól Helenudóttir – Silfur
Gabriel Goði Ingason – Silfur
Guðmundur Leo Rafnsson – Silfur
Íris Sævarsdóttir – Brons
Elisabet Jóhannesdóttir – Brons

SH Mót

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Demanta
Stefanía Sigurþórsdóttir – Demanta
Elva Björg Elvarsdóttir – Gull
Bjarndís Sól Helenudóttir – Gull

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 3

Við óskum meðlimum 3. 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 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 3. tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalsshópi 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
Aleksandra Wasilewska
Baldvin Sigmarsson
Birta María Falsdóttir
Björgvin Theodór Hilmarsson
Daniel Diego Guillen
Eiríkur Ingi Ólafsson
Erla Sigurjónsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Ingi Þór Ólafsson
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngæirdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Þróstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Landsliðshópur – Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

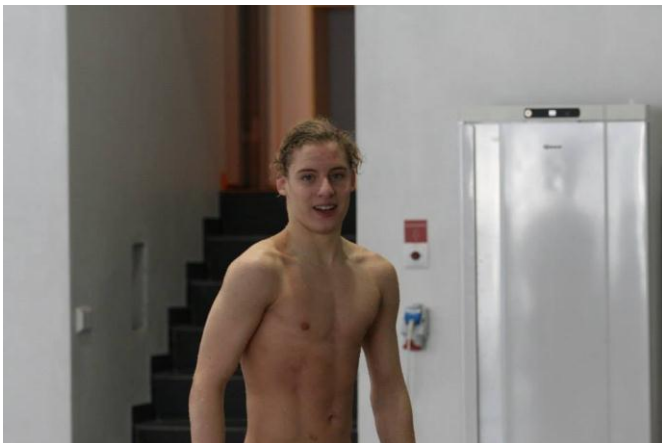


Eydís (vinstri) með liðsfélaga sínum Stefáníu

- Þú sérð kannski smá þema hjá okkar sundkonum þegar þú sérð hver er uppáhalds hjá Eydísi.
<http://www.youtube.com/watch?v=hRzoOwLWp0>
- Ef þú misstir af þessu myndbandi í síðasta mánuði þá mælir Eydís með að þú missir ekki aftur að þessu myndbandi.
<http://www.youtube.com/watch?v=kxBHdw5LSRc>

3. Eydís hefur verið í miklu stuði þennan mánuð – leyfðu þessu að hjálpa þér að komast í stuð.
<http://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManmQ>
4. Eydís has the eye of the tiger.
<http://www.youtube.com/watch?v=CevxZvSJK8>
5. Þessi mynd er í miklu uppáhaldi hjá Eydís.
<http://www.youtube.com/watch?v=uO12W35DpsQ>
6. Feel like some pomp and ceremony? Eydís mælir með þessum stað fyrir friðið.
<http://www.youtube.com/watch?v=p1NPVylxiu4>
7. Eydís er með þessa litlu figúrur á heilanum.
http://www.youtube.com/watch?v=py7-UC8_TZE
8. Fílar þú dýr og hlátur? Líka Eydís.
<http://www.youtube.com/watch?v=qVeliPdI4Ow>
9. Það er matartími. Eydís style
<http://www.youtube.com/watch?v=17eql49BIYU>
10. Önnur hetja Eydísar í sviðsljósinu.
http://www.youtube.com/watch?v=XIXuJP_9DjA

Úrvalsshópur – Daniel Diego Guillen



1. Daniel mælir með að þú skoðir einn þann besta í lauginni. 60m U.W, 40m O.W!
<http://www.youtube.com/watch?v=vtawE099E8U>
2. Stjarnan hans er ótrúlegur í vatninu en kannski ekki alveg eins öflugur á landi.
<http://www.youtube.com/watch?v=6dlyCTswYH0>
3. Þegar það kemur að því að vera íþróttamaður þá er það þetta sem kemur Daniel í gang.
<http://www.youtube.com/watch?v=LccxeBMLibY#t=95>
4. Hérna er eitt af uppáhalds tónlistarmyndböndunum hans Dan's. Tími til að láta sér líða vel!
http://www.youtube.com/watch?v=pls_luhVdAw
5. Ef þú þekkir Daniel þá ættir þú ekki að vera í neinum vandræðum að giska á uppáhaldsmyndina hans.
<http://www.youtube.com/watch?v=Pki6jBsbXIY>
6. Ég skora á þig að giska hvert Dan vill fara eftir að hafa horft á númer 5.
http://www.youtube.com/watch?v=RRA_eVAyH5c
7. Varst þú líka aðdáandi uppáhalds teiknimyndapersónunar hans Daniels?
<http://www.youtube.com/watch?v=P0Z8ZPcuGeU>
8. Hlæðu Daniel style.
<http://www.youtube.com/watch?v=KaqC5FvNAEc>
9. Daniel er hálfur Mexíkani þannig að hvað er betra en TACO?
<http://www.youtube.com/watch?v=vZariS25PF8>

10. Leiðist þér eða þarftu einhverja mynd til að halda þér við efnið á löngu ferðalagi? Dan er með lausnina fyrir þig.
<http://www.youtube.com/watch?v=Ktbhw0v186Q>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Síðasti mánuður er búinn að vera frábær hjá elstu sundmönnum okkar en þeir kepptu á tveimur mótum, bæði Ægis móttinu og SH móttinu. Úrslitin voru mjög ánægjuleg og sýndu þá miklu skuldbindingu sundmannanna, þeirra miklu vinnu og undirbúningur eru allt á réttri leið. Þau voru ánægð með úrslitin sín og áhuginn þeirra er búinn að vera mikill síðustu vikur á mjög erfiðum æfingum. Fleiri bættust í hópinn sem náðu lágmarkum á Evrópumótið, Norðurlandamótið og ÍM25 í síðasta mánuði sem er mjög ánægjulegt að sjá.



Nú erum við að nálgast endalokin á tímabilinu í stuttri laug með fjórum mikilvægum mótum, ÍM25, Bikarmótið, NMU og Aðventumótið. Veikindi hafa verið í hópnum í síðasta mánuði en ekkert alvarlegt og hafa sundmenn staðið sig vel í gegnum þau. Í lokaundibúningnum fyrir þessi mót er aðalatriðið að sundmennirnir fari vel með heilsuna og líkamann sinn til að tryggja að þeir verði í sínu besta formi á keppnisdegi. Það eru mjög spennandi tímar framundan!



Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

Eydís hefur lagt gríðarlega mikið á sig. Hún er mjög skuldbundinn sinni frammistöðu í sundlauginni og hefur verið dugleg á öllum sviðum íþróttarinnar. Á síðustu mótum hefur frammistaða hennar verið í samræmi við þá miklu vinnu sem hún hefur lagt á sig og framfarirnar hennar hafa verið greinilegar. Eydís sló telnamet ÍRB í 400m skriðsundi á SH móttinu og fékk 650 FINA stig í fyrsta skipti, tími hennar 4.30 er frábær tími og sérstaklega í því ljósi að Eydís er nýorðin 13 ára gömul. Því miður fyrir Eydís þá var metið hennar slegið í næsta sundi af Sunnevu en sundið hennar Eydísar var gríðarlega gott og á hún ennþá eitt ár eftir í þessum flokki. Það sem var augljóst í þessu sundi var vinnan hennar á endunum sem segja okkur að hún hafi lagt mikla áherslu á þá vinnu á æfingum. Ótrúlegir mánuðir hjá Eydís og við hlökkum til hennar áframhaldandi miklu vinnu og góðs árangurs í framtíðinni. Til hamingju Eydís!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Daniel Diego Guillen

Það er oft auðvelt að gleyma því að Daniel gekk til liðs við okkur í byrjun síðasta tímabils. Framfarirnar hans hafa verið ótrúlegar. Skuldbindingin hans hefur verið lyklatríðið í framförum hans ásamt góðri mætingu á æfingar. Í þessum mánuði náði Daniel lágmörkum fyrir ÍM25 sem er frábær árangur á aðeins einu ári. Hann leggur á sig mikið líkamlega á æfingum og hann er að vinna í því að taka eftir smáatriðum í tækninni sem munu skila honum betri árangri í þessari íþrótt. Daniel hefur alla tilburði til að verða árangursríkur, hann leggur mikið á sig, hann er skuldbundinn og hefur frábært viðhorf. Hann lærir eitthvað nýtt í hverjum mánuði og næstu ár verða mjög áhugaverð ef hann heldur sér einbeittum. Gangi þér vel Daniel og hamingjuóskir með árangurinn fram að þessu!

Skoðið áhugamál Eyðisar og Daniels með því að horfa á myndbandalistann þeirra í Kastljósinu hér að ofan.

Keppnishópur – Ant og Eddi

Sundmenn Keppnishópsins hafa sýnt stöðugleika á æfingum og það er að skila sér í keppnum. Allir sundmenn hópsins kepptu á bæði Ægismótinu og SH mótinu og stóðu sig vel með því að ná mörgum bestu tímum og að skora á sjálf sig með því að keppa í nýjum greinum. Þessir sundmenn eru að undirbúa sig fyrir Bikarmótið og verða þar hluti að stóru ÍRB liði sem tekur þátt í því móti. Þetta er stærsta sundmót eldri sundmanna á árinu og allir sundmenn skipta máli þannig að þau eru að taka á því á æfingum.

Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir



Steinunn hefur bætt mikið í á æfingum þennan mánuð og hefur frammistaðan hennar á mótum sýnt það. Með nokkra frábæra besta tíma og spennandi fyrir Steinunni að ná lágmörkum fyrir ÍM25 í 200m bringusundi en hún bætti tíma sinn verulega frá AMÍ frá því í júní. Það sést vel að þegar hugarinn er settur á eitthvað og einbeitingin er til staðar á æfingum þá gerast góðir hlutir. Þetta snýst allt um hugarfarið og vinnuna og Steinunn hefur lagt mikið í þetta tvennt. Haltu áfram Steinunn, þessi mánuður var frábær og áframhaldandi metnaður mun bara skila þér meiri árangri. Hamingjuóskir Steinunn!

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hafa gengið virkilega vel og eru allir sundmenn í mikilli framför. Krakkarnir hafa staðið sig vel á þeim sundmótum sem haldin hafa verið í október. Fimm sundmenn úr Framtíðarhópi hafa náð lágmörkum á Íslandsmótið í 25 metra laug sem fram fer seinni hluta nóvember. Þetta eru þær Anika Mjöll Júlíusdóttir, Diljá Rún



Ívarsdóttir, Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir og Klaudia Malesa. Framundan eru einnig tvö ÍRB mót, annað núna í nóvember og Aðventumót í desember. Einnig má gera ráð fyrir því að krakkarnir muni gera eitthvað skemmtilegt saman á næstunni.

Sundmaður mánaðarins er Anika Mjöll Júlíusdóttir

Anika er búin að vera gríðarlega einbeitt og flott á æfingum og hafa framfarirnar ekki látið á sjá sér standa. Anika er harðdugleg og er

virkilega góð fyrirmynd fyrir þá sem vilja ná langt í sundi. Anika er alltaf kát og fjörug og sannur vinur vina sinna.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Áhugahópur býður upp á algjöran sveigjanleika fyrir sundmenn. Sundmenn kaupa klippikort og geta mætt á hvaða æfingu sem er hjá Edda eða Anthony. Við erum alltaf með nokkra sundmenn sem notfæra sér þessa leið og það er frábært að geta boðið uppá þessa leið fyrir eldri sundmenn.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór

Dugnaður og gleði ☺

Það sem mér finnst einkenna sundmennina mína þessa dagana er það sem þjálfarar leitast ávallt eftir að ná fram í hópum. Dugnaður og gleði! Hóparnir mínir eru núna einmitt þessarar gerðar og er ég mjög hamingjusamur með það. Allir eru vinir, allir eru duglegir og stutt er í brosið. Svona íþróttamenn ná árangri. Hlakka til að fylgjast með ykkur í framtíðinni. Hún er svo sannarlega ykkar. Áfram ÍRB ☺



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Erna Rós Agnarsdóttir

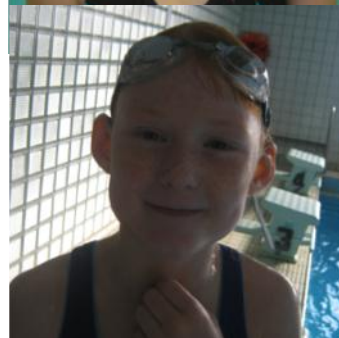
Erna mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Stefania Ósk Halldórsdóttir

Stefanía mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum og Sprettfiskum er Randiður Anna Vigfúsdóttir

Randiður mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Heiðbrá

Krakkarnir í Flugfiskum og Sverðfiskum tóku þátt á TYR móti Ægis helgina 11-13 október. Allir stóðu sig ótrúlega vel og voru þau flest ánægð með sjálfan sig.



Við erum samt ákveðin í að æfa okkur í því sem við fengum ógilt á mótinu og ætlum gera betur næst.

Ég finn fyrir mikilli ákveðni og gleði í krökkunum þegar þau mæta á æfingu og finnst mér vera ótrúleg breyting hjá þeim frá því að við byrjuðum. Við setjum okkur raunsæ markmið og vinnu að þeim hverju sinni.

Nú bíðum við bara spennit eftir jólamótinu og jólonum.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Elisabet Jóhannesdóttir.

Elisabet er algjör gleðigjafi, mætir vel og gerir alltaf sitt besta.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Anika Rós Snorradóttir



Anika Rós hefur náð góðum árangri frá því æfingar hófust hún er alltaf jákvæð og mætir vel.

Heiðarskóli & Laxar, Silungar, Gullfiskur Njarðvíkurskóli - Ester



Frá Flugfiskum og Spretfiskum: Þetta er búinn að vera spennandi mánuður hjá Flugfiskum og Spretfiskum. Ég er mjög stolt af framförum þeirra í mánuðinum og vinnan þeirra skilaði sér í fyrsta mótinu þeirra á árinu! Fimm sundmenn náðu markmiðum til að komast í færsluferlið fyrir næsta hóp. Það var frábær vinna og það sem betra er að ég áætla að 80% sundmanna okkar hefðu náð markmiðstímum ef það hefðu ekki verið ógildingar í sundunum hjá sumum. En við erum að læra réttu sundtökina og erum að bæta okkur á hverri æfingu. Öll erum við spennit fyrir næsta mótinu okkar, Jólamótinu í desember.



Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Eriko Musta

Eriko kom til okkar frá Albaníu og hefur það verið áskorun fyrir okkur öll því hann er að læra íslenskuna og talar ekki mikla ensku. Við höfum oft hlegið saman og

erum líka búin að finna tákmal sem hentar. Eriko er frábær ungur sundmaður og hann leggur mikið á sig að fara eftir fyrirmælum og skilja það sem fer fram á æfingum. Eftir fyrsta mótið tók hann vel í tilmæli þjálfarans og lagði mikið á sig á æfingum vikunnar á eftir með frábærum framförum í lauginni. Eriko þurfti að yfirgefa liðið í smá tíma og liðið saknar hans núþegar. En við vonum að hann komi sem fyrst aftur á æfingar með okkur.

Sundmaður mánaðarins í Spretfiskum er Rúna Björg Sverrisdóttir

Rúna byrjaði að æfa með okkur tveimur vikum eftir að tímabilið byrjaði en hún var fljót að ná hinum í hópnum og fara fram úr þeim. Hún er bæði fljót að læra og snögg í lauginni. Hún hlustar vel og setur markið í hópnum hvað varðar hraða og góða tækni. Rúna leggur mikið á sig, er jákvæð og er keppnismanneskja en þetta allt er að byrja að skila sér nú þegar. Rúna var fékk viðurkenningu fyrir að vera sú fyrsta fyrir að ná markmiðstíma fyrir næsta hóp og er hún byrjuð í tilfærslunni upp í Flugfiska. Áfram Rúna!



Frá Sundskólanum í Heiðarskóla og Njarðvíkurskóla: Tímarnir í sundskólanum halda áfram að ganga vel. Við gerðum nokkrar breytingar á hópnum í Njarðvíkurskóla í þessum mánuði til að ná fram besta mögulega lærdómsandrámslofti fyrir sundkrakkana okkar. Við höfum skipt hópnum í Laxa og Silungahóp til að gefa hópnum betra tækifæri á að einbeita sér að sínum markmiðum. Laxar eru að stefna að því að keppa á sínu fyrsta móti 11. desember og gengur allt vel. Gullfiskar halda áfram að læra og auka ánægju þeirra í lauginni. Úlfaleikurinn er ennþá vinsælasti leikurinn og það er gaman að sjá hve vel Gullfiskarnir eru farnir að sparka, nota hendurnar og blása kúlar í kafi þegar þau eru þar. Ég hef engar áhyggjur á því að við munum vera með marga sundkrakka tilbúna til að komast upp á næsta stig!

Spretfiskur, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóli - Helga



Það hefur verið glatt á hjalla á æfingum. Krakkarnir hafa mætt vel og framfarir eru góðar. Gullfiskar eru orðnir mjög duglegir að kafa og eru

nú að þjálfar sig í að synda að bakkanum. Silungar hafa verið að þjálfar sig í skriðsundi og floti á baki/baksundi. Laxar er byrjaðir að undirbúa sig fyrir jólamótið og eru byrjuð að synda langsum í lauginni. Áherslan hefur verið á skrið- og baksund og þau eru að byrja að læra bringusund. Laxar sem ná að synda 25 m undir 1 mín á jólamótinu færast upp í Sprettfiska. Laxar þurfa aðlögun í Vatnaveröld þar sem jólamótið verður haldið og er stefnan tekin á æfingu þar laugardaginn 16. nóv. Sprettfiskar hafa verið að þjálfar sig í snúningum, lengri sundum og bringusundi. Það verður einnig aukæfing hjá þeim í Vatnaveröld þann 16. nóv.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum er Katla María Brynjarsdóttir

Katla María er með 100% mætingu. Hún hefur tekið góðum framförum. Snúningarnir hennar í skriðsundi og hafmeyjustökkin eru til fyrirmyndar og hún er öll að koma til í bringusundi. Hún hefur auk þess bætt stundvísi sína.



Dagatal

Nóvember

2. – 3.	SH Mót
9.	Haustmót ÍRB
22. – 24.	ÍM25
29. – 30.	Bikar

Styrktaraðilar



nettó

speedo

