



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf október 2014

Frá yfirþjálfara

Nú nálgumst við fljótt stærstu mót ársins. Eldra sundfólkið okkar er að fara að keppa á ÍM25 þar sem þau reyna að tryggja sér sæti í landsliðinu fyrir m.a. Heimsmeistaramótið í Doha. Síðasti liðsmaður ÍRB til að synda á Heimsmeistaramóti var Erla Dögg Haraldsdóttir árið 2011 þar sem hún lenti í 17. sæti.

Þá er ég ekki að segja að mótið sem hafa verið á þessu tímabili séu ekki merkileg. Í október hélt ÍRB áfram að sýna styrk sinn í Bikarnum þar sem stúlkurnar sigruðu annað árið í röð og drengirnir enduðu í öðru sæti annað árið í röð. Stúlkuliðið okkar í annarri deildinni náði fjórða besta árangri stigalega séð af öllum liðum. Þessi flotti árangur hélt áfram út mánuðinn þar sem margir náðu frábærum bestu tímum í minni keppnunum. Einnig setti ÍRB sex Íslandsmet í 50m laug í blönduðu boðsundi. Fleiri upplýsingar um það verða hér seinna í bréfinu.

Eitt af þema efnisins í þessu fréttabréfi er af einstaklingum sem stefna á að gefa alltaf 100% í allt, og þá skiptir ekki máli í hvers konar keppni er verið að keppa og einnig á æfingum. Það er það mesta sem við getum ætlast til að sundfólkinu okkar er að það leggi sig fram af öllum krafti. Mælingar á hve mikið hver og einn leggur sig fram byrjar alltaf á þeirri spurningu: Hve mikið lagðir þú þig fram í keppninni? með 0 sem þýddi ekkert og 10 sem væri það mesta sem ég hef lagt á mig. Ef sundfólkið er virkilega heiðarlegt við sjálf sig þá er útkoman yfirleitt sú að hún endurspeglar frammistöðuna í sundinu.

Ég hlakka mikið til keppnanna í næsta mánuði áður en við nálgumst lok fyrsta hluta tímabilsins.

Eigið frábæran mánuð.

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Kristófer náði lágmarki á HM



Kristófer Sigurðsson náði B-lágmarkinu í 200 m skriðsundi um síðustu helgi fyrir Heimsmeistaramótið í 25 m laug sem fer fram í borginni Doha í Qatar. Kristófer náði lágmarkinu á Bikarmóti SSÍ þegar hann keppti með karlaliði ÍRB í 1. deild en liðið lenti í 2. sæti keppinnar.

Aðeins 7 sundmenn úr ÍRB hafa keppt á Heimsmeistaramóti eða Ólympíuleikum en það eru Erla Dögg Haraldsdóttir, Árni Már Árnason, Örn Arnarson, Íris Edda Heimisdóttir, Jón Oddur Sigurðsson, Eydis Konráðsdóttir og Eðvarð Þór Eðvarðsson.

EM25 verður ekki haldið í ár, en næsta EM25 verður að óbreyttu haldið í Ísrael í desember 2015. Engin ákvörðun hefur verið tekin um þátttöku Íslands í því móti en í ljósi ástandsins í Ísrael verður ákvörðun um þátttöku tekin í samráði við ÍSÍ og Utanríkisráðuneytið þegar þar að kemur.

Sett voru B-lágmörk fyrir Heimsmeistaramótið. Kristófer var vel innan lágmarksins og mun að sjálfsögðu reyna að ná A lágmarkinu á Íslandsmeistaramótinu í nóvember.

Kristófer hafði fyrr á árinu synt 400 m skriðsund undir B-lágmarkinu, þær Sunneva Dögg Friðriksdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir hafa líka synt á síðustu 12 mánuðum undir B-lágmörkum þau þurfa að synda á þessum tímum aftur á Íslandsmeistaramótinu í nóvember til þess að fá 1,5% frá tímunum.

Gangi ykkur öllum vel!

ÍRB vaxandi afl í íslensku sundlífi

Líkt og í fyrra þá sýndi ÍRB í Bikarnum að það er vaxandi veldi í íslensku sundi.

Stelpurnar í 1. deild sýndu aftur fjölbhæfni sína og styrk með því að skara fram úr öðrum liðum og ná að sigra Bikarmótið annað árið í röð. Þær bættu stigaskor sitt og náðu að halda aftur af sterku liði SH.



Strákarnir í 1. deild náðu 2. sæti annað árið í röð og það sást að liðið er efnilegt þar sem yngstu sundmennirnir áttu mjög góð sund. Liðið var í öðru sæti á eftir SH eins og í fyrra.



Stelpurnar í 2. deild lentu í 2. sæti í ár og voru á eftir nýju sameinuðu liði Reykjavíkurlíðanna, Ægis, KR, Ármanns og Fjölnis. Frábær andi í hópnunum að berjast fyrir öðru sæti og enda með 4. hæsta stigaskorið yfir báðar kvennadeildirnar!



Sunneva var stigahæsti einstaklingurinn í kvennadeildinni með 719 FINA stig í 200 skrið. Kristófer var stigahæsti einstaklingurinn í karladeildinni með 722 FINA stig í sömu grein og var árangur hans nógu góður til þess að ná B-lágmarki á HM.



Fjöldi meta voru slegin og er listi yfir þau hér fyrir neðan. Þau helstu voru að Baldvín sló gamalt Keflavíkurlíftamet Guðna Emilssonar í 200 fjórsundi og Eydís Ósk gerði það sama við gamalt met í sömu grein sem Erla Dögg Haraldsdóttir átti.

Sunneva hélt áfram í metasöfnun sinni og sló kvennmet ÍRB í 800 m skriðsundi og var aðeins sekúndubrotum frá ÍRB metinu í 200 skrið sem Eydís Konráðsdóttir á.



Eins og venjulega var liðsandiinn frábær í hinni árlegu keppni kynjanna. Öll liðin þrjú kepptu um bikarinn eftirsóttá. Strákarnir unnu að lokum en þeir fengu fjölmörg stig fyrir góðar bætingar og tóku því bikarinn annað árið í röð.



Til hamingju öll!

Mataræði og framúrskarandi á æfingum – Erla Sigurjónsdóttir

Ég var beðin um að skrifa hér eftir góðan árangur minn á móti eina helgi í október. Ég heiti Erla og var fyrirliði 1. deildar kvennaliðsins á Bikar. Þetta er annað árið í röð sem við vinnum þetta mót og þetta er algjörlega uppskera erfiðis hjá öllum sem lögðu sitt að mörkum síðustu tvo daga. Ég ætla aðeins að tala hér um hvað næring hefur verið mikilvægur þáttur í árangri mínum þessa helgi. Ég synti 3 greinar þetta mót og bætti tímána mína í þeim öllum. Þegar maður er orðin 19 ára þá er ekkert sjálfsgagt mál að bæta sig í aðalgreininum sínum og yfirleitt gerist það bara á Íslandsmeistaramótunum. Fyrsta mánuð æfinga var ég að mestu leiti fjarverandi vegna vinnu. Eftir það kom heil vika af veikindum. Ég hef því aðeins náð að æfa af einhverri alvöru í 5 vikur. Á 5 vikum komst ég í það gott form að ég var að bæta mig í aðalgreininum mínum. Ég er sprettsundsmanneskja og einhvorn veginn tókst mér samt að bæta mig í 50 flug þegar ég synti 100 flug. Þetta er eitthvað sem hefur aldrei gerst við mig.



Ég ákvað að prufa næringarþrógrammið sem Anthony kynnti fyrir nokkrum vikum og ég er ekki frá því að það hafi verið að hjálpa mér. Ég hafði ekki mikla trú á þessu fyrst en ég ákvað að prufa þar sem þetta gat verið eitthvað sem hjálpaði mér. Ég sé allavega ekki eftir því að hafa gefið þessu séns. Ég fylgi þessu þrógrammi eins vel og ég get þótt það séu auðvitað alltaf einhver smá svindl. Ég reyni að borða sem minnst af nammi og kexi og passa mig að borða alltaf fyrir og eftir æfingar og nóg yfir daginn. Ég finn alveg fyrir mun á sjálfri mér, það byrjaði sem aukinn styrkur í þreki en hefur nú færst yfir í lauginna. Þetta hjálpaði mér að komast í mun betra form á styttri tíma. Algjörlega þess virði að prufa ef þið hafið verið að þæla í þessu :D

Mataræði og framúrskarandi á æfingum – Kristófer Sigurðsson



Kristófer Sigurðsson sem nýlega náði B-lágmörkum á Heimsmeistaramótið í Doha og stefnir á að ná A-lágmarki hefur þessu að bæta við greinina hennar Erlu:

Ég verð að vera sammála Erlu um þetta. Mataræðið skiptir gríðarlega miklu máli ef maður ætlar að standa sig, ekki bara í lauginn heldur í öllu sem við gerum.

En ef það er eitthvað sem ég myndi taka út úr mataræðinu mínu til þess að ná langt í sundi þá er það sælgætið. Maður finnur

þvílíkan mun.

Góðar bætingar á TYR móti Ægis



Ægir hélt sitt árlega TYR mót í byrjun október. ÍRB sendi sundmenn úr Sverðfiskum og Háhyrningum á mótið. Þetta var annað mótið þeirra á

tveimur vikum en það síðasta þar til í desember þar sem mótin í nóvember eru bara ætluð eldri sundmönnum. Góð þáttaka var hjá krökkunum og margar bætingar og nýir tímar.

Til hamingju allir og vel gert með þessar flottu bætingar!

Bestu þakkir til Steindórs og Hjördísar þjálfara :)

Mikil lærdómsreynsla fyrir eldri sundmenn á SH mótinu

9. IT'S NOT ABOUT PERFECT. IT'S ABOUT EFFORT. AND WHEN YOU BRING THAT EFFORT EVERY SINGLE DAY, THAT'S WHERE TRANSFORMATION HAPPENS. THAT'S HOW CHANGE OCCURS

Þjálfari nokkur benti mér eitt sinn á það að eftir mót getur maður farið inn á heimasíðu hvaða félags sem er og lesið grein eftir grein um hve góður árangurinn var og hve fullkomnið allt var. Hann sagði að þetta væri ekki eins og það er í raunveruleikanum.

Þessi grein fjallar um raunveruleikann.

Yngri sundmenn okkar áttu gott mót með mörgum bætingum. Eldri sundmenn þurftu að keppa á uppbyggingartímabilinu fyrir ÍM25 sem er eftir aðeins nokkrar vikur og er eitt mikilvægasta mót ársins fyrir marga þar sem það ræðst á mótinu hverjir fara á Heimsmeistaramótið og Norðurlandameistaramótið. Sundmennirnir voru greinilega þreyttir en það skiptir ekki máli hve þreyttur sundmaður er það er eitt atriði sem ætti alltaf að vera til staðar. Það að leggja sig fram.

Eftir 400 skrið spurði ég hvern einasta sundmann hve mikið hann hafði lagt á sig í keppninni. Þar sem 10 væri að gefa allt sem þeir áttu (þann dag) og 0 að leggja sig ekki neitt fram. 75% af hópnum sagði 7 eða minna, að minnsta kosti 40% sagði 6 eða minna og sumir sögðu jafnvel 5 af 10. Aðeins 6 sundmenn sögðu 8 eða hærra og aðeins 2 sögðu 9+. Það er líka alveg skýrt að þau sem gáfu sér háa einkunn voru líka ánægð með tímana sína og voru í flestum tilvikum að bæta sig eða synda rétt við tímana sína. Þeir sem gáfu sér lága einkunn voru lengra frá bestu tímum sínum og ekki eins ánægð með þá. Þó ég ætlist til 100% heiðarleika á æfingum og í keppni frá öllum sundmönnum alltaf (vegna þess að vera ekki heiðarlegur er sama og ljúga að sjálfum sér) og ég hafi hrósað þeim fyrir að gefa sér rétta einkunn - ættum við að vera ánægð með þessi svör?

Á frekar heitum fundi á mótinu það ég sundmenn að reikna hversu mörgum klukkustundum þau höfðu varið í æfingar síðustu þrjár vikurnar. Á síðustu þremur vikum höfðu sundmennirnir varið milli 50 og 75 klukkustundum í æfingar, mismunandi eftir aldri og skuldbindingu. Ég varpaði fram þessari spurning til þeirra: Ef þið eruð tilbúin að verja svona miklum tíma í eitthvað sem þið veljið sjálf hvers vegna í veröldinni mynduð þið ekki leggja ykkur fram af 10/10 metnaði í þessar fáu mínútur sem það skiptir virkilega máli???

Fyrir mér er hugmyndin að nota 50-75 klukkutíma af frítímanum mínum í æfingar fyrir keppni þar sem ég er bara tilbúinn að leggja mig fram með 7 af 10 einkunn einfaldlega óskiljanlegt. Er ekki alveg örugglega eitthvað annað miklu skemmtilegra sem hægt er að nota tímann í?

Það skiptir ekki máli hve þreyttur íþróttamaður er, það eina sem hægt er að biðja um er að hann geri sitt besta.

400 fjór var aðeins betra og sundmenn gáfu sér hærri einkunn eftir það sund og margir stóðu sig betur en flestir voru það heiðarlegir að þeir gáfu sér einkunn upp á 8 eða minna.

Nú eru minna en 3 vikur eftir að stóru stundinni, fyrir mörg ykkar er tími til að vakna.

Til ykkar sem í alvöru lögðu allt sem þið gátuð í keppnina-til hamingju-haldið svona áfram!

Þið eigið öll val, veljið að vera besta útgáfan af ykkur!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Haustmót ÍRB-6 ný íslensk aldursflokkamet

Haustmót ÍRB var haldið síðastliðinn laugardag. Mótið var sett á atburðadagatal í margvíslegum tilgangi þar sem sundmenn sem kepptu á mótinu voru að reyna við ýmisleg og mismunandi markmið.

Eitt markmiðanna var að synda blönduð boðsund í mismunandi aldursflokkum í 4x100 m skriðsundi og boðsundi og sækja um 6 ný Íslandsmet í aldursflokkunum piltar/stúlkur, drengir/telpur og sveinar/meysjar og tókst það markmið vel. Elsta sveitin piltar/stúlkur (Íris Ósk, Karen Mist, Sunneva Dögg, Þröstur og Baldvin) sló eldra ÍRB met sem sett var á ÍM50 á þessu ári og öll liðin náðu nýjum ÍRB metum.

Aðrir sundmenn voru að bæta við sig lágmarkum fyrir mót sem framundan eru, ná lágmarkum fyrir næsta hóp fyrir ofan og svo auðvitað að bæta tíma sína.

Kærar þakkir til dómara og annarra starfsmanna sem héldu mótið fyrir okkur. Ef þessir foreldrar myndu ekki gefa af tíma sínum myndi ekki vera hægt að halda mót eins og þetta. Mótin eru fyrir alla sundmenn og því æskilegt að foreldrar allra rétti fram hjálparhönd reglulega.

Már með frábæra frammistöðu á ÍF Meistaramótinu



Már Gunnarson sem æfir með Framtíðarhópi átti frábært mót Íslandsmóti fatlaðra þar sem hann synti fyrir NES. Már vann gull í 50m skrið, 100m bringu og 100m fjór, silfur í 100m skrið, 50m bak og 200m fjór og einnig vann hann tvö silfur og eitt brons í boðsundi.

Til hamingju Már! Haltu áfram að standa þig vel!

Vel heppnaðar æfingabúðir SSI

Síðasta mánuð hélt Sundsamband Íslands æfingabúðir fyrir landsliðsfólk í sundi. Öllum sundmönnum sem tóku þátt í landsliðsverkefnum 2013-2014 var boðið.

Byrjað var á sameiginlegum hádegisverði og fyrirlestri þar sem Eyleifur Jóhannsson ræddi við sundfólkið um ýmislegt varðandi íþróttina. Eyleifur sem valinn hefur verið tvö ár í röð þjálfari ársins í Danmörku var staddur hér á landi með sundlið sitt úr Aalborg Svømmeklub í æfingabúðum.

Eftir fyrirlesturinn tók við æfing í Laugardalslaug með Eyleifi og Jacky Pellerin landsliðsþjálfara.

ÍRB átti myndarlegan hóp á æfingunni en 14 sundmenn af 41 sem var boðið á æfinguna voru sundmenn okkar.



Sundmenn ÍRB sem tóku þátt í æfingunni voru:

Kristófer Sigurðsson
 Erla Sigurjónsdóttir
 Baldvin Sigmarsson
 Þróstur Bjarnason
 Birta María Falsdóttir
 Íris Ósk Hilmarsdóttir
 Svanfríður Steingrímsdóttir
 Sylvia Sienkewich
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir
 Karen Mist Arngeirsdóttir
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir
 Stefania Sigurbórsdóttir

Lykillinn að árangri



Nú þegar ÍM25 nálgast ódfluga er mikilvægt að sundmenn (og foreldrar) viti af þeim breytingum sem verða á æfingaáætluninni og að allir hafi það ofarlega í huga að hversu mikið maður leggur á sig á æfingum skiptir öllu á keppnisdegi.

Það er kannski einfalt að setja ábyrgðina á árangri sundmanna bara í hendur þjálfarans. Það væri kannski auðvelt að ráða besta þjálfara í heimi og vera viss um að úrslit sundmannsins yrðu góð. En því miður er þetta ekki svona auðvelt. Jafnvel þó við myndum ráða Bob Bowman, hinn goðsagnakennda þjálfara Michael Phelps til þess að þjálfar sundmanninn ykkar og hann myndi veita allar réttu leiðbeiningarnar á réttum tíma myndi sundmaðurinn aðeins bæta sig eins mikið og hann væri sjálfur tilbúinn að fara eftir leiðbeiningum þjálfarans.

Mæta þau þegar þau eru beðin um það? Synda þau hratt þegar um það er beðið? Framkvæma bestu mögulegu tækni þegar þess er óskað og leiðréttu ranga tækni þegar um það er beðið? Velta þau upplýsingum sem þeim eru veittar fyrir sér og nota þau ráð sem þau fá alltaf og sífellt til þess að ná markmiðum sínum? Ef þessi atriði eru ekki í lagi þá skiptir í raun ekki máli hver þjálfar sundmanninn, ekkert mun gerast fyrr en sundmaðurinn lætur það gerast.

Nú eru sundmennirnir í afrekshópnum í plúsvikum samkvæmt æfingaáætluninni. Er sundmaðurinn þinn að gera það sem ætlast er til varðandi mætingar? Er sundmaðurinn að gera það sem hann á að vera að gera á æfingum eða er hann bara einfaldlega mættur í laugina? Sundmennirnir voru beðin um að lesa þessa grein í síðustu viku. Sumir gerðu það en ekki aðrir.

<http://swimswam.com/willing-necessary-achieve-goals-pool/>

Eru sundmennirnir rétt stemmdir til þess að æfa vel til þess að ná árangri á ÍM25? Já það er alveg rétt að æfingarnar eru erfiðar núna. Það er jafnvel enn erfiðara að glíma við slæman árangur síðar. Hvort á að velja? Að leggja á sig erfiða vinnu á æfingum eða eiga erfitt mót? Að vera vel undirbúinn eða ekki?

Það eruð þið sem veljið. Hvað ertu tilbúinn að leggja á þig til þess að ná markmiðum þínum??

Það eru fjórar gerðir sundmanna:

- 1) æfa oft og vel
- 2) æfa oft en illa
- 3) æfa sjaldan en vel
- 4) æfa sjaldan og illa

Þeir sem eru í fyrsta hópnum eru með árangurinn tryggðan og þeir sem ná bestum árangri og ná mestu bætingunum eru í þessum hóp. Þeir sem eru í flokki 2&3 ná svipuðum árangri en oft ná þeir sem eru í flokki 3 meiri árangri en þeir sem eru í 2 því það hversu mikið þú leggur á þig á æfingum skiptir mestu fyrir framfarir. Sundmenn í báðum þessum flokkum sem æfa í liðinu okkar sjá bætingar en á lengri tíma og minni bætingar í einu.

Þeir sem eru í síðasta flokkinum eiga mjög erfitt með að bæra tímana sína.

Þetta hljómar eins og eitthvað sem maður á að vita. En það er ekki nóg að vita það þarf að framkvæma en ekki bara hugsa um það.

Æfið vel og oft krakkar. Það er lykillinn að árangri.

Target Squad

Eftirfarandi sundkrakkar hafa náð markmiðum síns hóps og munu færast upp í næsta hóp um jólin.

Háhyrningar í Framtíðarhóp

Sólveig María Baldursdóttir
 Ásta Kamilla Sigurðardóttir

Sverðfiskar Vatnaveröld í Háhyrninga

Halldór Már Jónsson

Youtube myndbönd mánaðarins

Í hverjum mánuði ætlum við benda á nokkur Youtube myndbönd fyrir sundmenn að skoða og einnig foreldra þeirra þessi myndbönd munu sýna eitthvað æðislegt sem þið ættuð að reyna að tileinka ykkur í ykkar sundi.

Þetta er myndband sem allir ættu að kíkja á. Innblástur á nokkrum mínútum frá ótrúlegum manni!

https://m.youtube.com/watch?v=XKTq_INHqpc

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

Met

TYR Mót

Sólveig María Baldursdóttir	100 Skrið (25m)	Hnátur-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir	100 Bak (25m)	Snótir-Njarðvík

Bikar

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Baldvin Sigmarsson	200 Fjór (25m)	Piltar-Keflavík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík

Íris Ósk Hilmarsdóttir	4x100 Fjór (25m)	Konur-ÍRB
Karen Mist Arngeirsdóttir		

Erla Sigurjónsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

SH Mót

Fannar Snævar Hauksson 400 Skrið (25m) Hnokkar-Njarðvík

Haustmót

Sólveig María Baldursdóttir 400 Skrið (50m) Hnátur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 50 Skrið (50m) Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 100 Skrið (50m) Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (50m) Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 50 Bak (50m) Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (50m) Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 100 Bak (50m) Hnokkar-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (50m) Hnokkar-ÍRB
Fannar Snævar Hauksson 200 Bak (50m) Hnokkar-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir 50 Skrið (50m) Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir 100 Skrið (50m) Snótir-Njarðvík
Briet Björk Hauksdóttir 200 Skrið (50m) Snótir-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson 50 Skrið (50m) Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson 100 Skrið (50m) Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson 100 Skrið (50m) Snáðar-Njarðvík
Guðmundur Leo Rafnsson 200 Skrið (50m) Snáðar-ÍRB
Guðmundur Leo Rafnsson 200 Skrið (50m) Snáðar-Njarðvík
Ómar Magni Egilsson 200 Skrið (50m) Snáðar-Keflavík

Sunneva Dögg Friðriksdóttir 4x100 Skrið (50m) Piltar/Stúlkur-ÍRB
Baldvín Sigmarsson
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Þröstur Bjarnason

Íris Ósk Hilmarsdóttir 4x100 Fjór (50m) Piltar/Stúlkur-ÍRB
Karen Mist Arngæirdóttir
Baldvín Sigmarsson
Þröstur Bjarnason

Sigmar Marijón Friðriksdóttir 4x100 Skrið (50m) Drengir/Telpur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Unnar Ernir Holm
Stefanía Sigurþórsdóttir

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir 4x100 Fjór (50m) Drengir/Telpur-ÍRB
Jakub Cezary Jaks
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Sigmar Marijón Friðriksdóttir

Kolbrún Eva Pálmardóttir 4x100 Skrið (50m) Sveinar/Meyjar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson
Diljá Rún Ívarsdóttir
Tristan Þór K Wium

Diljá Rún Ívarsdóttir 4x100 Fjór (50m) Sveinar/Meyjar-ÍRB
Kári Snær Halldórsson
Tristan Þór K Wium
Kolbrún Eva Pálmardóttir

Fannar Snævar Hauksson 4x100 Skrið (50m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB
Hafðís Eva Pálsdóttir
Clifford Dean Helgason
Eva Margrét Falsdóttir

Fannar Snævar Hauksson 4x100 Fjór (50m) Hnokkar/Hnátur-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir
Clifford Dean Helgason
Hafðís Eva Pálsdóttir

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og nýrri
Ný met

XLR8 - Breytingar

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

ÍRB Haustmót

Sólveig María Baldursdóttir – Silfur
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Silfur

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

TYR Mót

Thelma Lind Einarsdóttir – Gull
Elísabet Jóhannesdóttir – Gull
Þórunn Anna Einarsdóttir – Gull
Birta Ruth Bjarnadóttir – Silfur
Aron Fannar Kristínarson – Brons
Olívía Thea Cox – Brons

SH Mót

Erla Sigurjónsdóttir – Demanta

ÍRB Haustmót

Katla María Riley – Gull
Olívía Thea Cox – Silfur
Athena Líf Þrastardóttir – Silfur
Dagrún Ragnarsdóttir – Brons

Sérsvæitin Ríó 2016 Tímabil 2

Við óskum meðlimum 2. tímabils í Sérsvæitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvæitin 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 Sérsvæitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Ólafsson
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngæirdóttir
Kristófer Sigurðsson
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Sigmar Marijón Friðriksdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Þröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Sérsvæitin Ríó 2016 Tímabil 3

Við óskum meðlimum 3. tímabils í Sérsvæitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvæitin 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 Sérsvæitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvín Sigmarsson
Bjarnís Sól Helenuddóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Ólafsson
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Arngæirdóttir
Kristófer Sigurðsson
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Þröstur Bjarnason

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.

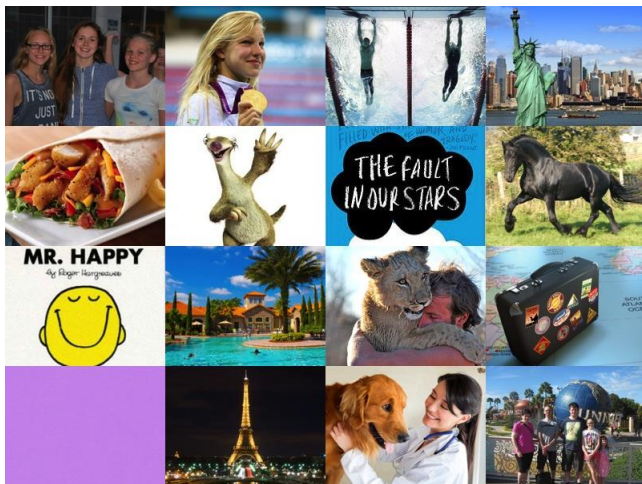
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bímynd eða sjónvarpsþáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12)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

Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Landsliðshópur



Eydís (önnur til hægri) með liðsfélögum, Gunnhildi, Karen og Stefaníu.

Myndaveggur Eydísar

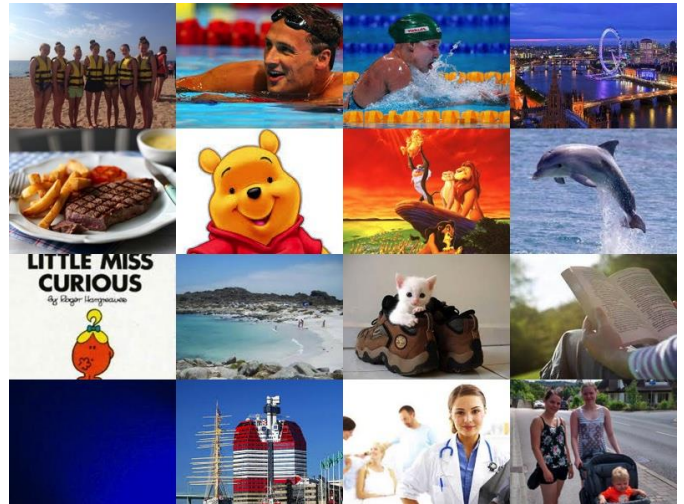


Rakel Ýr Ottósdóttir – Úrvalshópur



Rakel (neðst til vinstri) með liðsfélögum.

Myndaveggur Rakelar



Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Heljar mánuðurnir eru alltaf erfiðir fyrir sundfólkið. Það er tíminn þar sem þau þurfa að skuldbinda sig hvað mest í undirbúningi sínum fyrir stærstu mótin og virðast þessir mánuðir alltaf vera á þeim tíma þar sem allt annað í lífinu fer á fulla ferð, eins og skólinn. Sundfólkið stóðst álagið vel og náðu nánast allir að halda sig í gulri mætingu og náðu jafnvel nokkrir sem náðu aukaæfingum inn yfir mánuðinn í heild. Það er hérna sem sundfólkið leggur fyrir svo að þegar kemur að keppnisdeginum eiga þau smá auka til að ná sínu allra besta. Ef það er engin innstæða kemur ekkert auka á keppnisdaginn. Það er bara þannig sem þetta virkar. Frábær þjálfari sagði mér einu sinni, að á endanum er það bara nákvæmlega það sem þú leggur í verkið sem þú uppskerð og því lengur sem ég þjálfá þá sé ég þetta enn skýrar. Þú uppskerð eins og þú sáir.

Það voru margar spennandi keppnir í mánuðinum með góðum úrslitum þar sem Bikarinn toppaði allt. Kristófer og Sunneva Dögg leiddu liðið allan mánuðinn með frábærri skuldbindingu á æfingum og í keppnum. Þau bæði náðu hæsta Fina skori mánaðarins, og voru búin að ná bestu tímum í hópnum áður en þau voru mjög stöðug og ná stöðugt að koma með góða tíma. Þeirra áreynsla á mótunum var einna hæsta prósentu allra. Flottar fyrirmyndir. Það sýnir að þó að tímarnir séu góðir fyrir þá er gott viðhorf og mikil áreynsla á æfingum og mótum þar sem skilar mestum árangri.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Eydís Ósk Kolbeinsdóttir

Eydís hefur átt stjórn mánuð, tímabil og ár. Geta hennar er alltaf að aukast og setur hún markið mjög hátt og vinnur mjög vel að þessum markmiðum. Sjáið bara bætingarnar hennar í 200m fjör. 2:30 á miðju árinu, 2:26 í september, 2:23 í október. Þetta er framúrskarandi og er bara eitt dæmi af mörgum hjá henni. Hún er mun afslappaðri bæði á æfingum og á mótum og er það ein ástæðan fyrir því að hún er að komast á næsta stig í sínum sundum. Að slaka á líkamanum er mikilvægt til að ná góðum tímum þegar þú leyfir líkamanum að vinna með meira flæði og meiri virkni í vatninu. Mjög ánægjulegt að vinna með þér og haltu áfram þessari frábæru vinnu Eydís!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Rakel Ýr Ottósdóttir

Rakel er að koma sér virkilega vel inn í hlutina. Mesta breytingin hjá henni er hve hún er opin fyrir breytingum í sínum sundum. Breytingarnar hafa verið mjög mikilvægur þáttur í bætingum hennar og breytingarnar í baksundstækninni hjá henni eru bara að biða eftir því að brjótast út í frábærum tímum. Í Bikarum bætti hún sig í báðum greinum sem er ekkert sjálfsagt þegar þetta eru bestu greinarnar hennar. Stöðugleiki hennar á æfingum er að aukast og er það lyklatríði til að ná enn betri árangri. Rakel er frábær liðsfélagi og hefur hún komið út úr skelinni sinni sem hefur verið frábært að fylgjast með. Ég hlakka til enn meiri framfara frá Rakel.

Keppnishópur – Ant og Eddi

Þetta hefur verið rólegur mánuður hjá Keppnishópnum þar sem margir hafa verið í burtu. Steinunn og Agata kepptu þó báðar í Bikarum og náðu tímum sem voru mjög nálægt þeirra bestu tímum. Agata stóð sig líka vel á SH mótinu og Haustmótinu þar sem hún náði bestu tímum í

öllum sundum. Í næsta mánuði munu Hreiðar, Steinunn og Agata keppa á ÍM25 og við óskum þeim góðs gengis þar.

Sundmaður mánaðarins er Agata Jóhannesdóttir



Agata er nýlega flutt til Reykjavíkur þar sem hún er í skóla en mætir þrátt fyrir það reglulega á æfingar. Hún er jákvæð og leggur hart að sér á æfingum. Það er mjög mikilvægt að þeir sem komast ekki alltaf á æfingar leggi mjög mikið á sig þegar á æfingarnar er komið til að halda uppi sinni getu og það hefur Agata gert mjög vel og náð að bæta sig. Það er enn mikil vinna eftir en það frábæra við Agötu er að hún skilur það og hún áttar sig á því í hverju hún

á að vinna og er ekki hrædd að leggja mikið á sig. Þetta er gríðarlega mikilvægur eiginleiki að hafa og mun koma henni langt í lífinu. Vel gert unga dama!

Framtíðarhópur – Eddi

Það eru allir búnir að vera duglegir að æfa í október og er árangurinn búinn að vera prýðilegur. Tveir sundmenn, Diljá Rún og Kolbrún Eva kepptu á Bikar og lentu í öðru sæti með B liðinu í 2. deild. Núna í lok október var síðan farið á SH mót. Árangurinn var dálítið kaflaskiptur en flest allir náðu þó að bæta tímana sína sem er jú alltaf markmiðið.

Sundmaður mánaðarins er Vigdís Júlía Halldórsdóttir

Vigdís Júlía er hörkudugleg og er vel að þessu kominn. Vigdís mætir vel og er til fyrirmyndar í öllu er viðkemur sundinu.



Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóli – Steindór



☺ Mæting og dugnaður ☺

Sundmennirnir mínir hafa verið í mikilli framför undanfarið. Þó sérstaklega í því að hlusta vel, vanda sig og leggja sig fram. Einnig hafa sundmenn verið að bæta það að mæta vel og á réttum tíma. Þannig hegðun er til fyrirmyndar og mun skila ykkur kærur sundmenn, þegar til lengri tíma er litið frábærum árangri ☺

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Ástrós Elísa Eypórsdóttir

Ástrós mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Guðmundur Leo Rafnsson

Guðmundur mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá þessum hópum er Vigfús Alexander Róbertsson

Vigfús mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar fóru tvisvar að keppa í síðastliðnum mánuði. Sundmönnum í Sverðfiskum finnst oft erfitt að synda langar vegalengdir en við höfum verið að leggja mikla áherslu á langar vegalengdir. Það getur verið erfitt, en skilar sér í keppni þegar við erum orðin þreytt. Þegar sundmenn eru komnir í Sverðfiska keppa þau öll í 200m sundi og hafa nú allir Sverðfiskar synt 200m á þessu sundtímabili.



Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Aron Fannar Kristínarson

Aron hefur ekki verið að æfa sund lengi, en hann hefur náð góðum tókum á sundíþróttinni á stuttum tíma. Hann er með fullkomna mætingu og er duglegur á æfingum.

Báðir flugfiska hóparnir eru búnir að vera að vinna í flugsundinu. Flugsund er erfitt sund, sund sem er líklega erfitt fyrir lítin kropp að ná að gera fullkomlega rétt. En munum æfingin skapar meistaran! Verum dugleg að halda áfram að æfa okkur.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Athena Líf Prastardóttir

Athena er með fullkomna mætingu og er dugleg á æfingum. Hún hefur náð þeim lágmörkum sem til þarf til að komast í næsta hóp, sem er Sverðfiskar. Hún er dugleg og ákveðin ung stúlka sem ætlar sér að ná langt.



Flugfiskar hafa einnig verið að æfa stungurnar. Krakkarnir í báðum Flugfiska hópnum hafa einnig mikið verið að fara yfir þær reglur sem eru leyfðar í sundi, hvað getur gert okkur ógild og hvað hjálpar okkur að fara hraðar.

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Fjóla Margrét Viðarsdóttir



Hún er með fullkomna mætingu og er dugleg á æfingum. Fjóla er alltaf spennt að læra eitthvað nýtt og vill alltaf verða betri.

Sprettfiskar Heiðarskóla hafa verið að æfa sig í bringusundi til að ná að gera fótahreyfinguna rétta. Einnig voru þau líka leggja áherslu á að læra rétta öndun í skriðsundi.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Daði Rafn Falsson

Hann er nýlega byrjaður aftur að synda, hann hefur náð góðum frammförum núna á stuttum tíma. Daði Rafn er duglegur að mæta og er til fyrirmyndar á æfingum.



Frá Sundskóla: Sundskólinn samanstendur af þrem hópum, Löxum, Silungum og Gullfiskum. Þetta eru yngstu sundmenn innan Sundráðs ÍRB.

Yngsti hópurinn eru Gullfiskar, þar eru markmið hópsins að læra að láta sér líða vel í vatningu og læra grunnsundtökin. Það hefur verið mikið fjör hjá Gullfiskum þennan mánuðinn, en við fengum nýja dýnu til að nota í sundlauginni og það er mikið fjör að fá að sigla á henni og hlaupa á hana frá bakka.

Silungar er næsti hópur á eftir Gullfiskum. Markmiðin til að komast upp úr þeim hópi er að ná að synda um 10 metra sjálf og byrja að losa sig við kúta. Silungar hafa verið rosalega dugleg að synda í djúpu lauginni þenna mánuðinn. Góðar framfarir hafa verið hjá mörgum í Silungum.

Þriðji hópur sundskólans er Laxar. Til að komast úr Laxahópi fara sundmennirnir og keppa á sínum fyrstu sundmótu. Mótin sem eru í boði eru Jólámót, Páskamót og Landsbankamót. Mikilvægt að vita að við færum á milli hópa um það leyti þegar þessi mót eru yfirstaðin. Til að fara á milli hópa þurfa sundmennirnir að ná ákveðnum viðmiðunartíma. Þessum tíma þarf að ná þegar synt er 25 metra sund. Laxar hafa náð ótrúlega flottum frammförum síðustu vikur og eru þau nú orðin fær í að synda ein yfir laugina. Börnin hafa náð mjög góðum tókum bæði á skriðsundi, eða ísbjarnasund eins og við í Löxum köllum það ásamt baksundi.



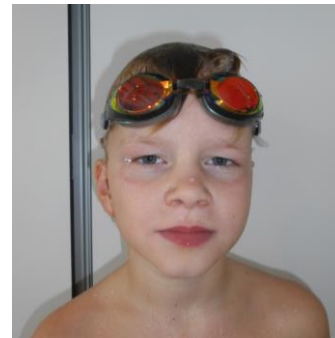
Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga

Það hefur verið glatt á hjalla á æfingum. Krakkarnir hafa mætt vel og eru framfarir góðar. Margir hafa nú þegar náð markmiðum næsta hóps. Laxar eru byrjaðir að synda langsum í lauginni og er undirbúningur fyrir jólámótið hafinn. Allir hóparnir fengu dótadag áður en undirbúningurinn fyrir jólámótið hefst af fullum þunga í nóvember. Meðal annars fá Laxar og Sprettfiskar æfingu í keppnislauginni í Vatnaveröld 1. nóvember. Verið er að undirbúa samkomur sundmanna og verða þær á næstu dögum eða vikum.



Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Sigmundur Þór Sigmundurson

Sigmundur Þór var með 100% mætingu í október. Hann hefur tekið miklum frammförum í skriðsundi, baksundi og snúningum. Hann er mjög jákvæður og leggur sig alltaf fram. Hann fer eftir fyrirmælum og er alltaf glaður á æfingum.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda



Októbermánuður var frábær. Strákarnir mættu vel og sýndu hvað í þeim býr. Þeir eru áhugasamir og vilja læra meira. Strákarnir eru farnir að sleppa kútum og byrjaðir að nota "mallakúta" sem er kútur sem er settur um magann. Í október byrjuðum við að synda baksund og gengur það vel. Þetta eru duglegir ungir drengir.

Dagatal

Nóvember

1. ÍRB Haustmót
14. – 16. ÍM25

Styrktaraðilar



speedo

nettó

