



ÓFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf september 2013

Frá yfirþjálfara

Það er frábært að geta skrifað að ÍRB stóð sig vel á fyrsta mótinu á tímabilinu en þar voru mörg góð sund og frábær byrjun á tímabilinu. Í heildina heldur ÍRB áfram að sýna styrk sinn og breidd. Við erum með frábæra þjálfara á þessu tímabili og hóparnir eru að fyllast hratt hjá félaginu. Við höldum áfram að vikka út mörkin okkar og við stefnum á því að bæta okkur á öllum sviðum eins og við biðjum sundfólkið okkar að gera.

Frábær sundfélög verða ekki til á einni nóttu. Þau þurfa að hafa heildarsýn og hún er oft öðruvísi en félagan á svæðinu. Til að verða framúrskarandi þarf að félagið að gera hlutina öðruvísi og innleiða kerfi sem leiðir til framfara til marga ára. Einn af bestu sundþjálfurum heimsins, Bob Bowman, sem þjálfaði goðsögnina Michael Phelps, hefur nú gefið út hvaða kerfi hann hefur komið upp hjá sínu sundfélagi.

Greinin hér að neðan er þess virði að lesa og inniheldur hún margar hugmyndir sem eru taldar vera öfgafullar og hafa verið mjög umdeildar hérna á Íslandi. Það er gott að sjá að við erum að vinna á þá leið sem Bob kynni að meta og að við munum halda áfram að vaxa svo lengi sem við einbeitum okkur að lyklatríðum að árangri.

<http://www.swimvortex.com/bowman-hones-the-home-of-phelps-kalisz/>

Í þessum mánuði eigum við eftir að sjá enn fleiri sundmenn í lauginni en krakkar úr Sprettfiskum og Flugfiskum ætla að taka þátt í TYR mótinu. Sverðfiskar fengu að mæta í fyrstu unglingsæfingabúðirnar þar sem þau leggja áherslu á straumlínur og snúninga sem eiga eftir að spara nokkrar sekúndur í sundunum þeirra á keppnisdegi. Þessar æfingabúðir eru alltaf skemmtilegar með mörgum þjálfurum og eldri sundmönnum sem taka þátt.

Við vonum líka að hópstjórar innan foreldrana munu halda einhverjar skemmtilegar uppákomur fyrir hópinn og það er alltaf gaman að taka þátt í þessu og skoða myndir af skemmtilegum hlutum sem krakkarnir eru að gera saman sem hópur. Í þessum mánuði voru eldri hóparnir í sjósundi á Ljósanótt og einnig var keilu og pizzu dagur sem allir höfðu gaman af.

Á eftir þessum pistli er frábær lesning fyrir alla sundmenn og foreldra þeirra um 20 lykilverjur elítu sundmanna. Allir sundmenn ættu að spyrja sig reglulega, hve marga af þessum 20 venjum gera þeir á degi hverjum.

Eigið þið frábæran mánuð, öll sömul!

Bestu kveðjur
Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

20 Lykilvenjur Elítu Sundmanna

Höfundur: Olivier Poirier-Leroy
<http://swimswam.com/20-habits-elite-swimmers/>

1. Þeir leyfa ekki öðrum að segja sér hvað þeir geta orðið. Það er ekkert meira letjandi en þegar einhver sem þú virðir, dái eða elskar segir þér að þú getir ekki náð markmiðinu eða draumnum þínum, að þú hafir ekki getu til að komast þangað eða að hæfileikarnir þínir séu ekki nógu miklir. Sumir taka þessu mjög nærri sér á meðan aðrir nota þetta sem olíu á hvatningareldinn sinn.

2. Vertu það. Allir vilja ná árangri; allir tala um að þeir vilji ná þessu og ná hinu, eða komast í XYZ liðið. Að tala um það er það auðveldi. En árangursríkir sundmenn tala ekki bara um það sem þá langar heldur gera þeir það sem til þarf. Þú getur talað um að verða meistara efni eins mikið og þú vilt en ertu að gera það sem til þarf?



3. Að vera í Elítunni er ekki hlutastarf. Þú getur ekki verið góður og búist við því að vera frábær. Eins getur þú ekki bara verið stundum frábær eða bara að hluta til. Elítu sundmenn mæta á hverjum degi, ekki bara þegar þeir eru í stuði eða að það hentar þeim.

4. Ferðalagið er það sem gerir þig að Elítu. Markmiðssetning og leiðin að markmiðunum er svo miklu meira heldur en lokamarkmiðið sjálft. Ferðalagið að markinu er það sem skapar elítu sundmanninn, lokaúrslitin er bara einkenni sundmannsins eftir alla vinnuna sem hann hefur lagt í verkefni á hverjum degi.

5. Elítu sundmenn eru óhagganlega heiðarlegir gangvart sjálfum sér. Hve oft ætlar þú að gera eitthvað og svo eftir nokkra daga eða vikur ertu búinn að gefast upp á því sem þú ætlaðir þér. Heiðarleiki er ekki bara að standa við loforð eða skuldbindingar gangvast öðrum heldur það sem mikilvægast er að standa við orð þín gagnvart sjálfum þér.

6. Láttu þér þykja vænt um erfiðisvinnuna. Að sjálfsögðu væri það frábært ef lífið væri án erfiðleika, þ.e. ef hlutirnir færu allir á þann veg sem við óskuðum. En við vitum öll að lífið er ekki þannig. Bakslag, krókaleiðir og hindranir er það sem verður á vegi okkar og við höfum alltaf valið um hvort að þessar hindranir verði æfing í því að byggja upp karakter eða hvort að hindranirnar verði ástæður til að hætta.

7. Óhrædd að skipuleggja. Velgengi er ekki slys; það eru útkoma mikillar skipulagningar og einbeitra gjörða. Elítu sundmenn vita að til að ná á einhvern áfangastað þá þurfa þeir að hafa gott skipulag.

8. Finnið lausnir, ekki afsakanir. Á meðan margir sundmenn munu tala um auma vöðva, mikla heimavinnu eða að líðan þeirra sé ekki alveg upp á það besta, þá eru Elítu sundmennirnir að finna leið til að verða árangursríkari þrátt fyrir ýmsar áskoranir.

9. Vertu í kringum íþróttafólk sem stefna í sömu átt. Frammistaða okkar fer mikið eftir umhverfinu sem við erum í og hvernig fólk við ákveðum að umgangast. Að hanga með neikvæðu og niðurdrepandi fólk mun hafa áhrif á okkur. Á svipaðan hátt ef við erum í kringum fólk sem er tilbúið að fara með sundið á næsta stig mun það hvetja og drífa þig áfram.



10. Frumkvæði. Elítusundmenn taka af skarið áður en þörfin neyðir þá áfram. Þeir biða ekki eftir að hlutirnir gerist heldur láta þeir hlutina

gerast hjá sér. Þeir vonast ekki eftir að góður árangur hendi þá heldur sækjast þeir eftir árangrinum.

11. Viljugir að leggja auka á sig. Þetta getur þýtt að þeir koma snemma eða verða eftir æfingu til að leggja á sig auka magaæfingar/teygjur, eða að stíga fram og synda hraðari lotu þó svo að hafa ekki verið beðin um það. Orðatiltækið "að mæta fyrstur og fara síðastur heim" á mjög vel við elítu íþróttamenn.



12. Setja hærri markmið fyrir sig. "Nógu gott" er ekki nógu got. Ekki rugla þessum saman við fullkomnun; elítu sundmenn þekkja muninn á því að stefna mjög hátt og að ná fullkomnun (Er ekki till!).

13. Vilji til að taka uppbyggjandi gagnrýni. Endurgjöf frá þjálfara er ekki tekin persónulega eða neikvætt. Elítu sundmenn hlusta og meta gagnrýni á eins hlutdrægan hátt og hægt er.

14. Bera ábyrgð. Að spila á sökunarleikinn eða að sykurhúða lélegt sund með lélegum afsökunum er niðurlægjandi fyrir þig sjálfan. Að sjálfsögðu getur þetta verið smá plástur á sjálfsálitið en að afsaka frammistöðuna þína þýðir bara að þú ert að missa af mikilvægri kennslustund til að bæta þig og einnig ertu að skapa aðstæður til að þetta geti gerst aftur.

15. Stolt af erfiðisvinnu. Erfiðisvinna hljómar erfið. Og á tímum þar sem við væntum skyndilausna og skyndiánægju þá er auðvelt að sleppa allri erfiðisvinnu. Elítusundmenn eru stoltir af sinni erfiðisvinnu og þeir eru tilbúnir að leggja á sig það sem aðrir eru ekki tilbúnir að gera.



16. Styðja liðsfélaga. Hvort sem það er að hvetja áfram liðsfélaga, hjálpa þeim yngri eða hlusta á liðsfélagann eftir erfiðan dag þá eru elítu sundmenn duglegir að styðja sína liðsfélaga og einnig að styðja við íþróttina almennt.

17. Gera það besta úr því sem þeir hafa. Fjöldinn allur af Ólympíuhöfum hafa farið upp töfluna með því að æfa í dimmum, drungalegum 25 metra laugum. Þeir vita að allt sem þeir þurfa er braut og sundföt til að vera tilbúin í slaginn. Aðstæður og umhverfið verður aldrei fullkomið; aðalatriðið er að gera mest út úr því sem þú hefur.

18. Þeir kvarta ekki. Þeir þekkja það að kvarta kemur þeim ekki nær markmiðunum sínum. Verða bitur, kvartanir og væl yfir ósannngirni gerir hugarástandið bara neikvætt og óskilvirkt.

19. Þeir vita að þeir eiga skilið árangur – eins og allir aðrir. Flestir stara á bestu sundmennina með stjörnur í augunum og hugsa um allar ástæðurnar af hverju þeir náðu ekki þangað. Elítu sundmenn líta á þá og hugsa um allar ástæðurnar hvernig þeir munu og verðslulda að verða eins og þeir.

20. Neita að biða. Að sjálfsögðu er hægt að tileinka sér alls hugar að sundinu ef þú værir í stuði eða þegar þú færð nýja sundgallann eða þegar liðið fer að synda í nýju lauginni. En þegar þetta gerist þá kemur bara önnur afsökun sem mun seinka ferlinu. Elítu sundmenn neita að biða eftir því að eltast við draumana sína. Þeir vita að ef þeir byrja á morgun er það degi of seint..

Ármanmsmótið var frábær byrjun á tímabilinu



Sundmenn á öllum aldri kepptu í mánuðinum á fyrsta móti tímabilsins. Árangurinn lét ekki á sér standa og voru bestu tímarnir fjölmargir og meira að segja eitt Íslandsmet en hún Sunneva Dögg Friðriksdóttir bætti gamalt Íslandsmet sem ólympíufarinn Eygló Ósk átti. Það var ánægjulegt að sjá hve vel krakkarnir á öllum stigum syntu. Við vonum að allir hafi notið helgarinnar eins vel og þjálfararnir sem voru afar ánægðir með framfarir sundkrakkanna.

Sjósundið á Ljósanótt



Það voru yfir 30 sprækir sundmenn úr elstu hópum ÍRB sem tóku þátt áheitasjósundi Ljósanætur að þessu sinni. Sundkrakkarnir skiptust flest á að synda leiðina milli Víkingaheima og Keflavíkurhafnar. Þennan árlega viðburð nota krakkarnir til þess að safna fyrir ferðum sínum í tengslum við sundið. Á næsta ári eru tvær ferðir á dagskrá hjá elstu hópunum, æfingaferð til Calella og Keppnisferð á Euro Meet í Luxemborg. Við viljum koma á framfæri kærum þökkum til Björgunarsveitarinnar fyrir framlag þeirra, án ykkar gætum við aldrei gert þetta. Takk fyrir vinnu ykkar og alla aðstoð. Bestu þakkar líka til foreldra sem skipulögðu daginn og útveguðu krökkunum heitt kakó frá IGS og kringlur frá Sigurjóni bakara :) Takk allir sem styrktu krakkana og þið sem komuð að horfa á þau synda inn í höfnina!



Hér er flott vídeó úr sjósundinu!

<http://www.youtube.com/watch?v=d2Z-fAlrws&feature=youtu.be>

Keila og pizza – gaman saman



30 eldri sundmenn áttu góða stund saman þegar þau fóru í keilu og borðuðu svo pizzu á Eldsmiðjunni. Starfsfólkið er alltaf jafnhissa á því hve fljótt pizzurnar runnu niður í maga og hve lengi það tók sundfólkið að vera satt. Þakkir til Gunnrúnar og Lilju fyrir að láta þetta gerast. Það er alltaf gaman að komast aðeins frá lauginni.



Hópatilfærslur

Eftirfarandi sundmenn hafa náð takmörkum fyrir næsta hóp og munu flytjast þangað:

Úrvalshópur í Landsliðshópur

Jón Ágúst Guðmundsson
Erla Sigurjónsdóttir

Target Squad

Eftirfarandi sundmenn hafa náð takmörkum fyrir næsta hóp og geta mætt á target squad æfingar áður en þeir færast yfir í hópinn um jóln.

Sverðfiskar í Háhyrninga TS

Daníel Þór Andrason

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.

Myndband mánaðarins að þessu sinni er í raun hljóðupptaka. Þetta í frábært viðtal fyrir alla sundmenn og foreldra. Það fjallar um líf Lauren Boyle frá því að hún var krakki og þangað til að hún varð meistari þar sem farið er yfir lífið hennar, þjálfun og fjölskyldu. Vel þess virði að hlusta og einnig er talað við David Lyle einn þekktasta þjálfara sundsins í lokin.

http://www.youtube.com/watch?v=Rhl_r1MLlck&feature=player_embedded#t=454

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

Met

Ármanmsmót

Íris Ósk Hilmarsdóttir 50 Skrið (25m) Konur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir 1500 Skrið (25m) Konur-ÍRB

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Birta María Falsdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Íslands
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Þóris María Aðalsteinsdóttir	100 Flug (25m)	Hnátur-Njarðvík
Fannar Snævar Hauksson	200 Bak (25m)	Hnokkar-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Skrið (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bak (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík
Rebekka Marín Argeirsdóttir	100 Back (25m)	Snótir-Njarðvík

Íslandsmet

2004 og fyrr

2005 til 2009

2010 og yngra

Nýtt met

XLR8 - Breytingar

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

Ármanmsmót

Diljá Rún Ívarsdóttir – Gull
Hildur Írena Guðnjardóttir – Silfur
Erna Guðrún Jónsdóttir – Silfur
Ásta Kamilla Sigurðardóttir – Brons
Kári Snær Halldórsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Ármanmsmót

Agata Jóhannsdóttir – Demanta
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Demanta
Guðrún Eir Jónsdóttir – Demanta
Svanfríður Steingrimsdóttir – Demanta
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Demanta
Rakel Ýr Ottósdóttir – Demanta
Hreiðar Máni Ragnarsson – Demanta
Tristan Þór K Wium – Demanta
Birna Ýr Bragadóttir – Gull
Jakub Cezary Jaks – Gull
Kári Snær Halldórsson – Gull
Erna Rós Agnarsdóttir – Silfur
Þórhildur Erna Arnadóttir – Silfur
Már Gunnarsson – Silfur
Clifford Dean Helgasson – Silfur
Daníel Þór Andrason – Silfur

Sérsvaitin Ríó 2016 Tímabil 2



Við óskum meðlimum 2. tímabils í Sérsvéitinni Ríó 2016 til hamingju. Sérsvéitin 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 1.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 2. tímabili í Sérsvéitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvéitinni 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
Daníel Diego Guillen
Eiríkur Ingi Ólafsson
Erla Sigurjónsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Jón Ágúst Guðmundsson
Karen Mist Arngæirdóttir
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Sylwia Sienkiewicz
Pröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Landsliðshópur – Aleksandra Wasilewska



Aleksandra (vinstri) með liðsfélaga Ólöfu á UMÍ

1. Hver er fyrirmyndin hennar Aleksu? Skoðið þetta ótrúlega heimsmet:
<http://www.youtube.com/watch?v=Vm3zVaOG0x4>
2. Hvernig er lífið hjá 17 ára heimsmeistarana? Frekar eðlilegt ef við tökum ekki æfingarnar með.
<http://www.youtube.com/watch?v=Vm3zVaOG0x4>
3. Hvað kemur Aleksu í gang á morgnana?
<http://www.youtube.com/watch?v=Tzm6TEManMQ>
4. Á hvað hlustar Aleks?
<http://www.youtube.com/watch?v=Wgcovlu3k9o>
5. Vantar þig hugmyndir fyrir kósýkvöld? Aleks mælir með þessari kvikmynd:
<http://www.youtube.com/watch?v=NlKTKkNXDp4>
6. Hvernig væri að fara hingað í næsta frí?
<http://www.youtube.com/watch?v=y1glz0Ef-7Y>
7. Classic Disney. Hver stent þessa mynd? Aleks deilir með okkar hennar uppáhalds.
<http://www.youtube.com/watch?v=9qtTPTxvoPA>

8. Tími til að hlæja:

http://www.youtube.com/watch?v=Cyk7utV_D2I

9. Tími fyrir gómsæta uppskrift. Þú gætir þurft google til að þýða:

http://www.youtube.com/watch?v=o0kM4Cnq_sw

10. Frábært myndband af bandaríska sundliðinu. Bara gaman!

<http://www.youtube.com/watch?v=YPIA7mpm1wU>

Úrvalshópur – Agata Jóhannsdóttir



Agata (miðja) með liðsfélögum Sylwiu, Söndru, Steinunni og Heiðrúnu. (vinstri til hægri)

1. Líklega besti sundmaður allra tíma sem klikkar ekki í þessu sundi. Skoðið einn af uppáhalds sundmönnum hennar Agötu:
http://www.youtube.com/watch?v=X7bj_LUIY7Y
2. Snýst það að vera sundmaður einungis um það sem þú gerir í lauginni. Skoðu hvað þeir bestu gera líka á landi:
<http://www.youtube.com/watch?v=r6z9wYrBVFq>
3. Agata tekur á því á æfingum og þetta er myndband sem veitir henni innblástur á æfingum. Sagan á bak við þetta myndband er enn magnaðri að þessi íþróttamaður lét ekki alvarlegt krabbamein stoppa sig:
<http://www.youtube.com/watch?v=KucoK5YB1qE>
4. Og það sem er í ipodinum hennar Agötu er?
<http://www.youtube.com/watch?v=n1clKh6sBtc>
5. Ég er viss um að margir eru að biða eftir framhaldinu af þessari mynd en áður en hún kemur þá þarf að skoða þá fyrri. Ein sem Agata mælir með:
<http://www.youtube.com/watch?v=4S9a5V9ODuY>
6. Uppáhaldsferðastaður margra Íslendinga og meðal annars Agötu og ævintýralöngun hennar:
<http://www.youtube.com/watch?v=GfSrPLNmoaA>
7. Agata er líka veik fyrir Disney. Munið þið eftir þessari?
<http://www.youtube.com/watch?v=qSh1eLrxigs>
8. Epic fail er alltaf fyndið:
<http://www.youtube.com/watch?v=TzJ7hF2q6-A>
9. Ertu að reyna að halda þér í formi? Skoðið þessa hollu leið að elda kjúkling:
<http://www.youtube.com/watch?v=YqGpH24RZqo>
10. Og svo eitthvað algjörlega af handahófi:
<http://www.youtube.com/watch?v=P5uFfg-Q298>

Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Þennan mánuð var mikil aukning í magni og aukning í skylduathygli á gæðum á sundæfingum. Þegar við tölum um skyldu þá meinum við að það er ekkert sem kemur í staðinn fyrir gæði á æfingum. Sundmenn þurfa að vera með hugann við það sem þeir verða að gera til að verða betri, sérstaklega þeir sem eru orðnir mjög hæfir í sundlauginni og eru staðsettir ofarlega á landsvísi. Þetta verður aldrei auðveldara en þetta verður allt spurning um ferlið og að gera rétta hluti til að sjá árangurinn á keppnisdegi.

Við vorum með tvö lykilmarkmið í keppni í síðasta mánuði. Það að auka úthald og að ná tökum á þróaðri skiptingu í fjörsundinu. Báðum

Þessum markmiðum var náð því enginn fékk ógildingu og margir náðu sínum besta tíma í 100 fjórsundi og nánast allir að ná frábærum bestu tímum í 1500m, ásamt því að endurskrifa metabók ÍRB og Sunneva Dögg sló Íslandsmet til að fylgja metinu sem hún sló fyrr á þessu ári á langsumdmótinu í sömu grein. Hamingjuóskir til Sunnevu og allra hina.



Það var einnig mikið fjör hjá okkur í keilu og pizzu með okkar eldri sundmönnum og það er augljóst að þarna er hópur sem nýtur þess að vera saman. Það er mjög gaman að vera í kringum hópana og er mjög jákvæð orka og mikil skuldbinding. Sundmennirnir eru virkilega að leggja mikið á sig og Eddi kom yfir til hópsins um daginn og hrósaði þeim eftir erfiða skriðsundsæfingu en

hann hafði aldrei séð heilan hóp leggja eins mikið á sig eins og þau gerðu á þessari æfingu. Frábært að heyra þetta og þau áttu það mjög svo skilið því þetta var svakaleg æfing þar sem enginn gaf tommu eftir.



Við munum keppa á TYR mótinu í þessum mánuði en ÍM25 nálgast hratt og einnig úrtökuhlutunum fyrir landslið vetrarins og einnig hlutunum fyrir Evrópumótið í Luxemborg á næsta ári. Sundmenn eru minntir á að vita lágmarkin fyrir

sínar greinar og skipuleggja vel hvernig þeir geta náð þessum lágmarkum. Þetta verður frábært ferðalag að takmarkinu!

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Aleksandra Wasilewska

Aleksandra er í miklu stuði núna. Þessi unga dama er búin að finna tilganginn sinn en hún hefur aukið mikið skuldbindingu sína og orku á öllum sviðum. Aleksandra synti á sínum bestu tímum í 800 og 1500, 100 skrið og 100 bak. Hún bætti sig um heildar 47 sekúndur í 1500 frá því á ÍM25 á síðasta ári sem tryggði henni í fyrsta sinn tíma sem gaf henni fleiri en 650 FINA stig og er með því orðin ein hraðskreiðasta 1500m sundkona landsins. Að ná sínum besta tíma í hennar bestu grein 800m í leiðinni sýnir hversu mikið stökk þetta var hjá henni. Aleksandra er að vinna frábæra vinnu á öllum sviðum, hún er búin að fatta þetta og ekkert á eftir að stoppa hana núna. Til hamingju Aleks með þessa flottu vinnu!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Agata Jóhannesdóttir

Agata kom hlaupandi inn í þetta tímabil. Eftir að hafa ákveðið að æfa samkvæmt æfingaráætlun þeirra skuldbundnu í lok tímabilsins í fyrra þá er mikla vinnan hennar Agötu farið að skila sér. Hún synti 5 mínútum hraðar í 1500m en hún gerði fyrr á þessu ári og hún bætti sig í öllum sundum í leiðinni. Hún bætti tíma sína í mörgum sundum eftir þetta og bætti hún marga 50m tíma sína í 100m sundunum. En þetta hefur ekki gerst út af engu. Agata hefur verið jákvæð og unnið mjög vel í öllum hlutum sundsins. Æfingar hennar, bóklega vinnan hennar, líkamsræktarvinnan hennar hafa allar verið unnar mjög vel og hún verðskuldar alla þá velgengi sem hún er að ná. Frábær vinna unga dama!

Keppnishópur – Ant og Eddi

Keppnishópurinn átti frábæran mánuð með nokkur frábær úrslit á Ármannsmótinu. Hreiðar, Irena, Heiðrún og Steinunn bættu sig öll mikið í 1500m sundinu frá því í fyrra og bættu sig í mörgum styttri

vegalengdunum í leiðinni, 800, 400, 200, 100 og jafnvel 50 hjá sumum þeirra. Ótrúlegir hlutir. En mótið var jákvætt á aðra vegu líka en öll náðu þau að bæta tímama sína og einnig öll í 100m greinunum. Þessi hópur nýtur sveigjanleikans á æfingum en þau mæta mjög reglulega á æfingar og njóta þess að vera á æfingum og einnig við keppni og vera hluti af liðinu. Annað sem stendur upp úr í þessum hópi þennan mánuð er einnig keilu og pizzuferðin sem var mjög skemmtileg. Ég hlakka til að sjá hvað gerist í október hjá okkur.

Sundmaður mánaðarins er Heiðrún Katla Jónsdóttir



Heiðrún er að vinna frábæra vinnu. Hún leggur mikið á sig á æfingum bæði líkamlega og andlega sem gerir hana að betri sundmanni. Bætingin hennar í sumum sundum á síðasta sundmóti voru svakalegar. Hún er einnig að vinna mikið í atriðum sem eiga eftir að bæta hana sem sundmann en það er bóklega vinnu hennar og einnig vinnan utan laugarinnar. Frábær vinna Heiðrún! Haltu áfram á réttri braut.

Framtíðarhópur – Eddi

Þá er tímabilið komið á fulla ferð og fyrsta mótið er búið. Árangurinn á sundmóti Ármanns var mjög góður og má með sanni segja að sundmennirnir hafi sýnt sínar bestu hliðar. Stelpurnar í 12 ára og yngri hópnum unnu nánast allar greinar á mótinu og voru sundmennirnir að bæta sig um fleiri sekúndur í flestum sundum. Næst á dagskrá er Tyr mót Ægis sem fram fer dagana 11. – 13. október næstkomandi. Það verður gaman að fylgjast með krökkunum í Framtíðarhóp ef þau halda áfram að vera jafn dugleg á æfingum og þau voru í ágúst og september.

Sundmaður mánaðarins er Vigdís Júlía Halldórsdóttir



Vigdís Júlía gerir alltaf sitt besta á sundæfingum og er búin að vera í mikilli bætingu síðustu mánuði. Vigdís Júlía er alltaf í góðu skapi og er ákaflega kurteis stelpa. Til hamingju Vigdís.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Við höldum áfram að hafa fámennan en góðmennan hóp áhugasundmanna sem eru eldri en 18 ára og koma á æfingar þegar þeim hentar. Þau njóta þess að æfa með okkur bestu sundmönnum undir góðri leiðsögn og það er alltaf ánægjulegt þegar þessir sundmenn birtast.

Háhyrningar/Sverð VAT og Flug/Sprettfiskur NVS – Steindór



Sundmót Ármanns

Sundmennirnir mínir tóku þátt á sundmóti Ármanns um helgina og er ég afar stoltur af þeirra frammistöðu. Miklar bætingar og mörg flott sund.

En þetta er einmitt uppskeran ef sundmenn eru duglegir og mæta vel. TYR mót Ægis er síðan næsta mót hjá okkur og stefnum við að enn betri árangri þar.

Áfram ÍRB ©

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Unnar Ernir Hólm

Unnar mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Daníel Þór Andrasón

Daníel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Kristján Kári Róbertsson

Kristján mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.



Sverðfiskar og Flugfiskar Akurskóli – Heiðbrá

Stúlkurnar í Sverðfiskum kepptu á Ármannsmótinu sem haldið var helgina 27. – 29. september. Þeim gekk reglulega vel á mótinu og bættu þær tímunnar sinn í flestum greinum sem þær tóku þátt í. Einnig var einn Sverðfiskur að keppa á sínu allra fyrsta sundmóti og stóð sig með þryði.

Flugfiskar æfa að kappi og standa þau sig mjög vel. Mikið fjör er alltaf hjá þeim á æfingum og gaman er að sjá hversu vel þau ná saman sem hópur.

Helgina 11. - 13. október ætla Flugfiskar og Sverðfiskar og taka þátt á áTýr móti hjá sundfélaginu Ægi og verður það haldið í Laugardalslaug. Eflaust eiga þau eftir að standa sig vel á því móti.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Þórhildur Erna Arnardóttir

Þórhildur hefur mætt á allar æfingar frá því þær hófust og er virkilega metnaðarfull.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Kristín Emla Magnúsdóttir

Kristín er dugleg að mæta og stendur sig mjög vel á æfingum.



Heiðarskóli & Laxar, Silungar, Gullfiskur Njarðvíkurskóli - Ester

Flugfiskar og Sprettfiskar eru að leggja mikið á sig. Við erum byrjuð á því að skrifa niður markmið okkar fyrir daginn á stóru töfluna og þegar við höfum náð þeim markmiðum fá krakkarnir frjálsan tíma í lok æfingunnar. Þetta virðist ganga mjög vel. Við erum að undirbúa okkur fyrir okkar fyrsta mót sem verður helgina 12. og 13. október. Við

höfum lagt áherslu á síðustu vikur að ná löngum tókum í skriðsundinu, bringusundinu, baksundinu og flugsundinu ásamt því að hafa æft snúningana og fjörsundsskiptinguna. Núna eru við að æfa okkur í því að synda yfir alla laugina án þess að stíga í botninn!

Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum er Ásdís Hjálmrós

Jóhannesdóttir

Ásdís byrjaði nokkrum vikum á eftir hinum í hópnunum en hún var ekki lengi að koma sér í fremstu línu. Hún er ánægð og skemmtileg og fer vel eftir fyrirmælum. Ásdís hefur æft tæknina vel og hefur farið frá því að vera ekki alveg viss um sum sundtök í það að framkvæma allt sem við höfum verið að vinna að mjög vel. Hún er að blómstra sem ungur sundmaður og ég hlakka til að sjá hvað hún gerir næst í lauginni!

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Fjóla Margrét Viðarsdóttir

Fjóla hefur mætt á allar æfingarnar síðan æfingarnar hófust. Í raun var hún sú eina sem mætti á fyrstu tvær æfingarnar en hún er mjög ánægð með að hafa marga vini með sér á æfingum. Fjóla er mjög jákvæð og opin. Hún er að leggja hart að sér að læra betri tækni og auka hraðann.

Laxar, Silungar og Gullfiskur á báðum stöðum

Æfingarnar eru að ganga vel. Ég held áfram að vera stoltur kennari. Í sundskólanum þá byrjum við hverja æfinga alltaf á sömu atriðum og höldum því áfram því það er svo auðvelt að gleyma einni æfingunni frá annarri. Við einbeitum okkur fyrst á fótavinnunni og förum í keppnir hver getur sparkað, fastast, hraðast, lengst og svo framvegis. Við erum einnig að æfa hlustunarhæfnina okkar, læra kurteisi, virðingu gagnvart hvert öðru og að fylgja fyrirmælum.



Við höfum eytt góðum tíma í skriðsundstökin og bringusundstökin ásamt upphaldinu hjá öllum: að stinga sér í djúpu laugina.

Gullfiskarnir eru að verða öruggari í lauginni og eru þeir að læra að hoppa út í, sparka, puðra og fara í kaf. Við förum í marga leiki í baðum Sundskólahópunum til að halda krökkunum alltaf við efnið og læra í leiðinni. Við erum að læra svo hratt og ná svo miklum framförum og ég er mjög spennt yfir því hvað gerist í næsta mánuði.

Sprettfiskur, Laxar, Silungar & Gullfiskur Akurskóli - Helga



Septembarmánuður var skemmtilegur. Krakkarnir hafa mætt mjög vel og eru fullir áhuga. Gullfiskum fleygir fram. Þeir hafa verið að æfa köfun, jafnvægi, hoppa út í laugina, baklegu og ferðast um laugina. Silungar hafa verið að æfa skriðsund, stungur og baklegu. Laxar æfðu skriðsund, öndun, stungur og baksund. Þeir eru nýfarnir að synda langsum í lauginni og finnst þeim spennandi að synda í djúpu lauginni. Sprettfiskar æfa sig af



kappi fyrir fyrsta mót vetrarins sem er helgina 11. - 13. október í Laugardalslauginni. Þeir hafa verið að bæta tæknina í skrið- og baksundi, æft stungur og spretti. Þeir fá æfingu í Vatnaveröld þann 5. október en þá er æfing undir handleiðslu yfirþjálfara.

Sundmaður mánaðarins er Alexander Máni Ólafsson

Alexander Máni er með 100% mætingu. Hann er alltaf glaður á æfingum og hann hefur tekið góðum framförum. Hann hefur bætt tækni og hraða í skriðsundi. Hann er með góðar stungur og spyrnur frá bakka. Það verður spennandi að fylgjast með honum á TYR-mótinu 11.-13. október.

Dagatal

Október

5. Æfingadagur 1
11. – 13. TYR Mót Ægis

Styrktaraðilar



nettó

speedo



HS VEITUR HF



HS ORKA HF