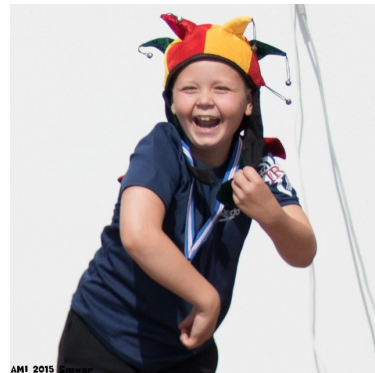




Spennandi tímar

Nýtt tímabil, nýr yfirþjálfari (gamall) og nokkrir nýir þjálfarar.

Með nýjum mannskap koma ávallt nýjar nálganir og nýjar áherslur. Þær áherslu breytingar felast eingöngu í því að gera ÍRB að enn meira stórveldi, stefna ávallt hærra. Okkar meginmarkmið í vetur mun vera að sinna öllum áfram eftir bestu getu þannig að allir fá eitthvað við sitt hæfi og fái pláss hjá sunddeildinni. Viðhalda stórum æfingahópum á öllum stigum, forðast brottfall, ásamt því að stíga skref í framförum í öllum flokkum og um leið að ná fleiri sundmönnum í baráttu um Íslandsmeistarátitla á ÍM 25 og ÍM 50. Innritun er í fullum gangi þessa dagana og nýir sundmenn bætast við hópinn, en sumir hópar eru nú þegar fullir.



Röðun í hópa hjá félaginu verður aðeins með breyttu sniði, sem á að gera það að verkum að yngri sundmenn synda lengur í sinni heimalaug. Lítillegar breytingar eru á áherslum á æfingum, æfingafjölda og öðru hjá Afreks- og Keppnishóp, ásamt breytingum í þrekþjálfun, þar sem ein æfingin verður með æfingum sem losa um bandvef. Tilgangurinn með því er að reyna að fyrirbyggja álagsmeiðslu. Einnig hafa orðið lítillegar breytingar á stundaskrá hjá öllum hópum.

Þetta er mitt 25 tímabil í þjálfun og mitt 15 tímabil fyrir ÍRB, þar af yfirþjálfari frá 2001 – 2010. En ég var einn af þeim sem setti ÍRB af stað á sínum tíma. Síðan hefur ekki verið litið til baka og hefur ÍRB verið stórveldi í sundheiminum öll þessi ár. Margt fólk hefur lagt þar hönd á plóg og vil ég nota tækifærið og þakka þessu fólki, sem og núverandi stjórnarfólki fyrir óeigingjarnt og gríðarlega gott starf undanfarin ár. Því án þessa fólks ásamt duglegum og áhugasömum foreldrum væri deildin ekki svona sterk.

Þjálfarateymið og stuðningshópurinn mun að mestu vera óbreyttur en þeir sem eru í hópnum með mér í vetur er þetta frábæra fólk: Eðvarð Þór Eðvarðsson sem ég er búinn að með í starfi ÍRB nánast frá upphafi verður með Framtíðarhóp, Helga Eiríksdóttir verður með yngstu börnin í Akurskóla, Hjördís Ólafsdóttir verður með allar æfingar í Heiðarskólalaug, Carla Evans verður með Jóga fyrir elstu sundmennina, og Falur Daðason sér um allt sem snýr að sjúkraþjálfun. Nýir, þjálfarar í vetur eru þau, Helena Hrund Ingimundardóttir sem þjálfar í Njarðvíkurlaug og Vatnaveröld, Marín Hrund Jónsdóttir sem þjálfar í Akurskólalaug og Jón Ólafsson sem sér um þrekþjálfunina fyrir elstu hópana.

Með þessu flotta þjálfarateymi stefnum við á góðan árangur í vetur. Kæru stjórnarmenn, þjálfarar, sundmenn og foreldrar, ég hlakka gríðarlega til að vinna með ykkur á næstu misserum. Framtíðin er björt og spennandi tímar framundan.

Áfram ÍRB.

Kveðja, Steindór Gunnarsson

©2015 Sundráð |

[Web Version](#)

[Forward](#)

[Unsubscribe](#)

Powered by [Mad Mimi](#)®

A GoDaddy® company