



# OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf Júlí 2012

## Frá yfirþjálfara

Nú þegar júlí er rétt við það að ljúka hefur hann liðið mjög hratt en þó ekki án þess að ýmislegt markvert gerðist.

Stærstu fréttirnar í þessum mánuði eru af frábærum árangri tveggja sundmanna ÍRB sem fjallað er um í þessu fréttabréfi.

- 1) Árni Már fékk boð um að keppa á Ólympíuleikunum 2012 í London – Vááá
- 2) Íris Ósk varð Norðurlandameistari unglunga í 200m baksundi – Vááá

Við sem félag erum gríðarlega stolt af þessum árangri sundamannanna okkar og samgledjumst þeim innilega. Báðir þessir sundmenn eru mjög skuldbundnir, keppa vel og elska íþróttina sína. Þetta er alveg frábært!

Júlí-útgáfa Ofurhuga er snemma á ferðinni núna þar sem afrekshóparnir okkar eru á leið til Danmerkur þar sem grunnurinn verður lagður að næsta tímabili, horft á Ólympíuleikana og lið Íslands hvatt áfram.

Í byrjun ágúst verða sendar út upplýsingar um skráningar fyrir nýtt tímabil, æfingartöflur, gjaldskrá og nýtt skipulag hópa. Sundmenn í afrekshópum og áhugahópi þurfa nú að skrifa undir nokkurs konar samning þar sem farið er yfir kröfur og hvað er í boði fyrir hvern hóp. Nánar er fjallað um þetta síðar í fréttabréfinu.

Aftekshópar (Framtíðar-, Keppnis- og Landsliðshópar) ásamt Áhugahópi hefja æfingar 7. ágúst en yngri hóparnir 20. ágúst.

Við hlökkum til að sjá ykkur öll næsta tímabili!

Vertu í besta aldursflokkaliði landsins – liðinu okkar – ÍRB!

Anthony Kattan  
Yfirþjálfari ÍRB

## Árni Már keppir á Ólympíuleikunum 2012



Það voru frábærar fréttir sem bárust fyrir í þessum mánuði þegar Árni Már fékk boð um að keppa í 50m skriðsundi á Ólympíuleikunum í London 2012. Árni Már stórbætti sitt eigið Íslandsmet og náði þannig góðum tíma til að verða boðið sæti á leikunum sem verða haldnir í lok júlí og byrjun ágúst. Árni og þeir sem tengjast honum, bæði fjölskylda og liðið hans, biðu í óvæni eftir fréttunum í nokkra daga og það var mjög ánægjulegt þegar fréttirnar bárust og hann uppskar árangur erfiðis undanfarinna ára. Vel gert! Við samgledjumst þér Árni Már!

## Norðurlandameistaramót æskunnar



Hamingjuóskir til Írisar Óskar Hilmarsdóttur sem varð Norðurlandameistari unglunga í 200m baksundi, 3ja í 100m baksundi og í 8. sæti í 50m baksundi. Allt hennar bestu tímar allt aldursflokkamet ÍRB (200m sundið var líka met í opnum kvennaflokki). Allir tímarnir voru líka rétt við Íslandsmetin í hennar aldursflokki og hún hefur 6 mánuði til að ná þeim!

Birta María stóð sig líka vel og hennar besti árangur var 200m skriðsund þar sem hún varð fimmta, náði að bæta sinn besta tíma um 4 sekúndur og bætti ÍRB metið um 3 sekúndur. 800m skriðsundið hennar var líka mjög gott og var hún aðeins 3,5 sekúndur frá sínum besta tíma sem jafnframt er Íslandsmetið hennar. Hún varð einnig í 5. sæti þar og í 400m skriðsundi þar sem hún bætti tímann sinn. Til hamingju stelpur!

## 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.

Verið tilbúin fyrir Ólympíuleikana í London með því að skoða þetta kynningarmyndband.

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

Og þetta er opinbert lag leikanna og sýnir atburði á Ólympíuleikum síðustu ára.

<http://www.youtube.com/watch?feature=fvwp&NR=1&v=8JzP33NMW3U>

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



Þetta árið með breyttum hópum munu allir sem skrá sig í eldri hópana okkar skrifa undir nokkurs konar samning við ÍRB. Samningurinn felur í sér að fjölskyldur og sundmenn í Áhuga-, Framtíðar-, Keppnis- og Landsliðshóp kynna sér það sem er í boði og hvaða kröfur eru gerðar fyrir hvern hóp og skrifa síðan undir og skila til þjálfara. Mörgum mun kannski finnst

þetta skrítið til að byrja með en þetta er alþekkt hjá liðum erlendis.

Tilgangurinn með þessum samningi er að tryggja að allar fjölskyldur og sundmenn skilji þær kröfur sem gerðar eru í hverjum hópi fyrir sig áður en þeir byrja. Þegar þeir skrifa undir samþykkingu þeir að fara eftir þessum kröfum og skilja ef ekki er farið eftir þeim hefur það ákveðnar afleiðingar í för með sér. Til dæmis getur það leitt til þess að sundmaður sé færður í hóp sem hentar honum betur og hans skuldbindingu.

Annar tilgangur með þessari breytingu og þessum samningi er að draga úr árekstrum þegar væntingar og vinna sundmanns fara ekki saman og tryggja þannig að sundmaður sé í hópi sem hentar honum miðað við hvað hann er tilbúinn að leggja í íþróttina og fá út úr henni á mót.

Sundmenn og foreldrar verða að skrifa undir formið skila því inn þegar þeir skrá sig fyrir næsta tímabil. Formið er á íslensku og einnig er tafla sem sýnir helstu þætti hvers hóps. Vinsamlega kynnið ykkur þetta form vandlega og kynnið ykkur til hvers er ætlast í þeim hópi sem þú syndir með áður en þú skráir þig.

Þá er líka mikilvægt að skrá sundmanninn í þann hóp sem hentar þörfum hans og fjölskyldunnar best. Þannig fáum við glaða sundmenn allt árið og ánægðar fjölskyldur.

Njótið næsta árs. Það verður frábært!

### Sumarsund



Í byrjun sumars hófst hið bráðskemmtilega sumarsundnámskeið. Við vorum með tvær staðsetningar í boði og voru það Heiðarskólalaug og Akurskólalaug.

Í boði voru tvö námskeið en vegna mikillar eftirspurnar buðum við upp á eitt í viðbót í beinu framhaldi. Strax í byrun komu hressir og skemmtilegir krakkar sem nutu þess að fara í laugina og að fá að læra eithvað nýtt. Það hefur verið einstaklega gaman að fylgjast með þessum krökkum því mörg þeirra byrja námskeiðið frekar hrædd við að fara í sund og eru alls ekki von því að vera mikið í sundi. Oftast sáum við mun frá fyrsta degi, hversu miklar framfarir það höfðu verið hjá krökkunum frá degi til dags. Það er frábært að sjá einnig að allir þeir krakkar sem komu til okkar á sundnámskeiðið voru hressir og ólmir í að fá að læra meira eftir hvern tíma.



Á sundnámskeiðinu lærðu allir að synda ísbjarnarsund. Það þótti mjög gaman að geta synt í sundauginni en finnst þau vera að synda í sjónum eins og ísbirnir. Einnig lærðum við að synda hafmeyjusund. Það vakti mikla lukku hjá krökkunum. Þakksund og hið bráðskemmtilega Þítsasund voru svo kennd oftast í síðari viku hvers námskeiðs. Þá hafa allar sundaðferðir sem kenndar voru á námskeiðinu verið taldar upp og þóttu þær hver annari skemmtilegri. Það einkennir unga krakka í dag að þeir eru hressir, skemtilegir og allir svo spenntir að læra nýja hluti. Ég hlakka til að sjá í framtíðinni marga af þessum krökkum koma í sund og sjá hvað þau eru dugleg að nota aðferðirnar sem þeir lærðu um sumarið.



Takk fyrir frábært sumar og sjáumst vonandi hress aftur næsta sumar ef ekki fyrir. Kv. Hjördís

### Met

#### Norðurlandameistaramót unglinga

Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Konur-Keflavík
Birta María Falsdóttir	200 Skrið (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Keflavík

#### Sumarmót 50

Baldvin Sigmarsson	200 Bringa (50m)	Piltar-Keflavík
Guðrún Eir Jónsdóttir	800 Skrið (50m)	Telpur-Keflavík
Sigmar Marjón Friðriksson	200 Fjór (50m)	Sveinar-Keflavík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	100 Bak (50m)	Meyjar-Njarðvík
Karen Mist Argerisdóttir	100 Flug (50m)	Meyjar-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Fjór (50m)	Meyjar-Njarðvík
Birna Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-ÍRB
Birna Hilmarsdóttir	100 Bak (50m)	Hnátur-Keflavík

#### Íslandsmet

2004 and Before  
2005 to 2009  
2010 and after

Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem byrjaði fyrir ári síðan en þar geta sundmenn unnið sér inn til baka hluta af æfingagjöldunum í sundsjóð sinn. Með þessu hvetjum við okkar bestu sundmenn áfram og verðlaunum þá fyrir skuldbindingu sína. Þeir sem ná í Sérsvaitina eru á réttri braut til þess að ná þeim 10.000 tímum á æfingum sem þarf til þess að ná alþjóðlegri velgengni snemma á þrítugsaldri.

Á þessu ári náðu 5 sundmenn í Sérsvaitina öll 12 tímabilin. Þetta er alveg frábært og fyrir þetta fengu þau 52.500 krónur inn á sundsjóðinn. Allir þessir sundmenn syntu á mótum erlendis a.m.k. einu sinni með tilheyrandi kostnaði sem var á bilinu 100.000 til 400.000 kr. Þó þessir peningar dugi ekki fyrir öllum þessum kostnaði þá munar samt um minna.

Allir þessir sundmenn áttu mjög árangursríkt ár, sáu miklar framfarir og náðu árangri í keppni. Einn þeirra var Íslandsmeistari í opnum flokki, þrír slógu íslensk aldursflokka, öll þeirra náðu a.m.k. silfri á AMÍ. Þetta er ekki hrist fram úr erminni!

Vel gert öll við hlökkum til að sjá fleiri sundmenn nýta sér Sérsvaitina á næsta ári.

#### Þeir sem náðu 12 tímabilum

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Þröstur Bjarnason  
Birta María Falsdóttir  
Laufey Jóna Jónsdóttir

#### Sérsvaitin tímabil 12

Við óskum meðlimum Sérsvaitarinnar til hamingju með að vera í sveitinni 12. tímabilið. Sérsvaitin er hvatningarkerfi sem hvetur sundmenn til að verða afrekksundmenn. Allir þessir sundmenn fá 9000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn. Aðeins sundmenn í Afrekshópi geta komist í Sérsvaitina. Sérsvaitin krefst mikillar skuldbindingar og vinnu.

Jóhanna Júlía Júlíusdóttir  
Baldvin Sigmarsson  
Þröstur Bjarnason  
Birta María Falsdóttir  
Laufey Jóna Jónsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 8. tímabili í sérsvaitina. Þessir sundmenn fá 5000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Íris Ósk Hilmarsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 7. tímabili í sérsvaitina. Þessir sundmenn fá 4000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Berglind Björgvinsdóttir

Einnig óskum vð þeim sem náðu 3. tímabili í sérsvaitina. Þessir sundmenn fá 2000 kr. lagðar inn á sundsjóðinn sinn.

Svanfriður Steingrimsdóttir  
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Til hamingju! Haldið svona áfram!

#### Dagatal

#### Ágúst

7. Eldri hópar hefja æfingar  
20. Yngri hópar hefja æfingar



nettó

speedo



HS ORKA HF



HS VEITUR HF