



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf janúar 2013

Frá yfirþjálfara

Sundmenning ÍRB –Hvernig fulltrúi ert þú? Verum viss um að segja rétt frá þegar við tölum um sunddeildina okkar!

Mig langar að nota þetta tækifæri til að deila með ykkur upplýsingum og biðja ykkur um að hugsa um það sem ég er að segja og að máli mínu loknu bið ég þig að hugsa um hvers konar fulltrúi þú ert fyrir félagið.

Það er ljóst að velgengni okkar síðastliðin ár hefur vakið athygli. Eitt foreldri úr öðru félagi sagði að breytingin á liðinu væri ótrúleg. Hins vegar er það athyglisvert að heyra sögur af því hvernig sundmennirnir okkar eru keyrðir áfram af hörku, æfa 12 sinnum í viku án nokkurrar skemmtunar og að allir hætti áður en þeir ná 15 ára aldri.

Þrátt fyrir að vitum að þetta sé fjarri lagi, þá á orðrómur sér alltaf rætur einhvers staðar. Til dæmis gerist það þrisvar sinnum á ári að eldri hóparnir okkar þurfa að bæta við sig þremur æfingum á viku sem þýðir að elstu sundmennirnir okkar eru að æfa 12 sinnum í viku á þeim tíma. Þannig að þegar sundmaður segir að hann æfi 12 sinnum þá geta orð hans verið túlkuð þannig að hann æfi 12 sinnum í viku allt árið

Lítum á staðreyndirnar! Ekki slúðrið.

ÍRB er félag sem skiptir í hópa eftir aldri.

Reykjanesbær er ekki stór staður, með 10.000-12.000 íbúa. Við erum bær með fáa valkosti þegar kemur að framhaldsnámi. Þetta veldur því að þegar sundfólkið okkar annað hvort útskrifast úr FS eða velur sér framhaldsskóla utan bæjarfélagsins flytur það yfirleitt til höfuðborgarinnar eða erlendis. Þetta veldur því að við erum aldrei með stóran hóp af sundfólki eldri en 19 ára hérna hjá ÍRB í Reykjanesbæ.

Velgengi!



ÍRB er komið á skrið, við unnum AMÍ með minnsta mun fyrir tveimur árum og gjörsigruðum mótíð á síðasta ári.

Þegar valið var í unglingslandslíðið í nóvember voru 42% þeirra úr ÍRB.

ÍRB á fleiri met í einstaklingsgreinum en aðrir sem sett voru í aldursfloknum síðustu þrjá ár – 9 sundmenn hafa sett Íslandsmet síðan í ágúst 2010 þá eru ekki meðtalið sundfólkið sem æfir erlendis.

ÍRB á 60,5% af öllum aldursflokka Íslandsmetum í boðsundi – flest sett á síðustu árum.

Varðveisla og Landsliðshópurinn

Þegar ég byrjaði hjá félaginu þjálfaði ég elsta hópinn. Þá voru yfirleitt 14 sundmenn á æfingu af 18. Núna eru yfir 25 á æfingu og allt að 33 þegar allir mæta. Það fer að verða fullskipað á öllum stigum.

Í Afreksþópum hjá ÍRB eru:

3 sundmenn á átjándasta aldursári – allir hafa náð Landsliðstímum.

5 sundmenn á sautjándasta aldursári – 4 hafa náð Landsliðstímum.

4 sundmenn á sextándasta aldursári – 4 hafa náð Landsliðstímum.

6 sundmenn á fimmtándasta aldursári – 2 hafa náð Landsliðstímum.

9 sundmenn á fjórtándasta aldursári – 1 hefur náð Landsliðstímum.



Sundfólk í háskóla

Undanfarin ár hafa 5 sundmenn frá ÍRB verið á skólalystyrk í Bandaríkjunum við háskólanám og sundæfingar. Sú síðasta sem fór út var Jóna Helena síðasta sumar. Þrír elstu íþróttamennirnir okkar eru nú þegar í umsóknarferlinu því nokkrir skólar hafa sýnt þeim áhuga tveimur árum áður en þeir útskrifast. Skólalystyrkir geta verið mjög háir og allt að 150.000 Bandaríkjadala eða tæpar 19 milljónir íslenskra króna.



Skemmtun

Við erum með skemmtilegt prógram hérna hjá ÍRB. Við erum með 6 frábæra þjálfara sem kunna að búa til prógram sem er ánægjulegt en með stefnunna á afburða árangur. Ég veit að mitt sundfólk hefur gaman af flestum æfingunum mínum – Af hverju veit ég það? Af því að ég spyr það. Hins vegar eru ekki allar æfingar mjög skemmtilegar, það geta ekki allar æfingar verið bara skemmtun. Galdurinn er að finna áskoranir á hverri æfingu. Það er mikilvægt að skemmtun sé blandað saman við vinnuna og að þjálfararnir finni rétta tímann til slaka aðeins á og hvenær þarf einbeitingu. Ferðin okkar til Danmerkur á þessu ári er mjög gott dæmi um þessa samblöndu og nánast allt okkar eldra sundfólk mánaðarins hefur talað um að Danmerkur ferðin sé ein af þeirra bestu sund stundum.

<http://www.youtube.com/watch?v=NPDJaTv7Wf0&feature=youtu.be>



Tímabilaskipting - Æfingaáætlunin

Í sundi eru ekki allar vikur eins. Við erum með tæknivikur þar sem við syndum minna, við erum með vísitvikur þar sem við syndum mikið. Við erum með sundtakavikur (stroke specific weeks) og við erum með almennar ástandsvikur. Það er nákvæm áætlun á bakvið prógramið hérna hjá ÍRB. Fyrir hverja 12 æfinga viku sem barnið þarf að æfa er alltaf 6 æfinga vika eins og á hvíldartímanum og um jólin.

Það er athyglisvert að sá íþróttamaður sem var með flesta metra að meðaltali á æfingu, var Þröstur Bjarnason sem er 15 ára gamall. Meðaltalið hans á hverri æfingu fyrstu 24 vikur þessa tímabils var 5746m sem er minna en 100m á hverjum 2 mínútum. Sumar æfingar syndir hann um 8km og sumar æfingar syndir hann 4km á tveimur klst. Sumar æfingar eru þolæfingar og sumar eru tækniafingar. Meðaltalið er það sem skiptir máli. Þröstur æfir meira fyrir lengri sundin og hefur hann þess vegna hærra meðaltal en aðrir sem synda oftar en hann. Prógramið er sniðið að þörfum hvers og eins. Það gera ekki allir það sama.

Líkamsumhirða

Hér hjá ÍRB leggjum við mikla áherslu á umhirðu líkamans. Við mælum með vikulegu nuddi og höfum við útvegað foreldrum myndbönd um nudd fyrir sundfólk ef þau vilja ekki borga nuddara. Í prógrami eldra sundfólksins gerum við TheraBand æfingar til að koma í veg fyrir meiðslu ásamt því að hafa aðgang að frábærum sjúkrahjálfa. Einnig erum við bæði með einkahjálfa sem fer yfir tækni í lyftingasalnum til að tryggja að allir fái sem mest út úr hverri æfingu og jógakennara sem fer með topp hópinn í jóga einu sinni í viku til að efla huga, líkama og sál. Við höldum fundi og sendum út upplýsingar varðandi mikilvægi mataræðis fyrir sundfólk og einnig mikilvægi hvíldar, svefns og bata. Ef lítið er fram hjá þessum atriðum í þjálfuninni munu sundmennirnir veikjast, meiðast og mun hafa neikvæð áhrif á sundið. Umhirða líkamans er lykilatriði.



Andlegi hlutinn

Meðlimir eldri hópa ÍRB halda reglulega dagbók um tilfinningar og frammistöðu sína. Þeir setja sér mörg mismunandi markmið og allt að fimm ára langtíamarkmið. Einnig er þeim kennt að skipuleggja vikuáætlun svo gott jafnvægi sé á æfingum þeirra. Sundfólkið tekur þátt í jóga sem hjálpar ekki aðeins í umhirðu líkamans heldur einnig kennir þeim slökunartækni. Sundfólkið fær einnig mörg mismunandi hvatningarkerfi í hendurnar ásamt tölfærði um árangur þeirra svo það geti fylgst betur með framförum. Nýlega hrósaði einn af betri sálfræðingum Íslands félaginu mikið fyrir frammistöðu í þessum málum.

Mæting

Ég hef oft mælt með bókinni „Swimming for Parents“ eftir Gary Barclay. Hann er frumkvöðull í sundkennslu og er þessi bók ætluð foreldrum frekar en þjálfurum. Síðastliðin ár hef ég komið með greinar til sundfólksins míns, foreldra þeirra og til félagsins um hvers er ætlast til að ná árangri. Þetta eru ekki bara mínar hugleiðingar heldur hugleiðingar þjálfara sem hafa náð árangri, hugleiðingar íþróttfræðinga og prógrama um allan heim.

Tilvitnun úr bókinni sem ætluð er foreldrum.

"Junior Competitive level - age 10 to 13 years (the age of swimmers in Eddi's group). 10 Year olds should be doing a minimum of 3 sessions per week but many will complete 4-5. Strong 11 year olds and 12 year olds should be training 5 - 7 sessions per week. Strong 13 year old swimmers should be completing 5-8 sessions per week."

"Competitive level - age 13-18 years (which is every swimmer in my two groups). As children get older the commitment necessary to achieve results increases. Teenage swimmers keen to perform will

normally train between 7-10 sessions each week in most competitive training programs. This will be supplemented with dryland training."

Á meðfylgjandi mynd er meðaltal æfinga fyrir hvern sundmann í keppnishópnum okkar þremur fyrir síðustu 24 vikur af þessu tímabili. Þetta er fyrri helmingur tímabilsins.

Gult þýðir að sundmenn æfa helming af aldrinum sínum + 0,5 í hverri viku. Okkur finnst þetta vera góð þjálfunarmörk og eru þau í takt við bókina hans Gary og margra aðra topp sundmenn.

Blátt þýðir að æfingafjöldi á viku samsvarar helmingi aldurs sundmanns og er sá fjöldi sem ætlast er til af sundmönnum.

Svört mæting er helmingur aldurs – 1 æfing á viku og er það ekki talið vera nóg til að ná árangri til lengri tíma lítið.

Rautt þýðir ófullnægjandi æfingafjöldi til að ná marktækum árangri.

Sund er íþrótt sem krefst þess að sundmenn æfi tvisvar á dag þegar þeir verða eldri. Þetta er kallað að tvöfalda eða tvöföldun (doubling up – double) Ef sundmaður er með sjö æfingar að meðaltali á viku þá er hann með eina tvöföldun á viku. Ef sundmaðurinn er með átta æfingar á viku þá er hann með tvo tvöfalda daga, 9 sinnum með þrjá daga og 10 sinnum með fjóra. Sundmenn í hæsta gæðaflokki taka stundum fimm eða sex tvöfalda daga á viku en það er mjög sjaldgæft.

Sem þumalputtareglu þá eru það sundmenn í gula flokknum sem eru að standa sig best, síðan blái flokkurinn og svo svart. Það eru alltaf einhverjar undantekningar.

Allir sundmenn ÍRB sem hafa slegið Íslandsmet á síðustu þremur árum hafa verið í gula flokknum þegar þeir slógu metið. Allir sundmenn fyrir utan einn sem var valinn í landsliðshóp voru í gula flokknum þegar þeir voru valdir.

Overall Information						
Age	Group	Name	Birthdate	Average Age	Training Av/Week	Land Av %
1	LAN	Erla Sigurjónsdóttir	18.4.1995	17.0	8.80	88
2	LAN	Kristófer Sigurðsson	20.11.1995	16.3	8.36	86
3	LAN	Jón Ágúst Guðmundsson	26.6.1995	17.0	8.15	85
11	LAN	Þröstur Bjarnason	2.9.1997	14.8	8.07	85
10	LAN	Berglind Björgvinsdóttir	27.8.1997	14.8	8.06	85
9	LAN	Balóvin Sigmarsson	18.8.1997	14.8	8.02	85
15	LAN	Íns Ósk Hilmarsdóttir	6.7.1998	14.0	8.00	85
12	LAN	Birta María Falsdóttir	16.1.1998	14.0	7.81	85
17	LAN	Guðrún Eir Jónsdóttir	25.7.1998	14.0	7.76	85
14	LAN	Laufey Jóna Jónsdóttir	14.5.1998	14.0	7.54	85
16	KEP	Björgvin Theodór Hilmarsson	6.7.1998	14.0	7.49	90
23	LAN	Svanfríður Steingrimsdóttir	30.4.1999	13.0	7.43	87
21	KEP	Eiríkur Ingi Ólafsson	16.3.1999	13.0	7.43	87
24	KEP	Sylvia Sienkiewicz	13.6.1999	13.0	7.34	100
22	KEP	Sandra Ósk Ellasdóttir	21.3.1999	13.0	6.93	89
6	KEP	Aleksandra Wasilewska	27.6.1996	16.0	6.77	100
13	KEP	Daniel Diego Guillen	15.4.1998	14.0	6.73	83
25	FRM	Sunneva Dögg Friðriksdóttir	19.9.1999	12.7	6.71	86
27	KEP	Jóns Halla Egilsdóttir	29.11.1999	12.2	6.47	100
32	FRM	Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	12.10.2000	11.5	6.46	94
33	FRM	Gunnhildur Björg Baldursdóttir	2.11.2000	11.3	6.42	95
19	KEP	Ingi Þór Ólafsson	5.1.1999	13.0	6.35	90
5	FRM	Jóhanna Júlía Júlíusdóttir	24.3.1996	16.0	6.34	37
29	FRM	Keren Mist Arngalsdóttir	9.2.2000	12.0	6.33	90
8	KEP	Ólaf Edda Eðvarðsdóttir	28.7.1997	15.0	6.23	89
7	KEP	Alexander Páll Friðriksson	13.9.1996	15.7	6.08	76
4	KEP	Elner Þór Ivarsson	21.2.1996	16.0	5.91	74
41	FRM	Jóhanna Matthes Jóhannesdóttir	9.6.2001	11.0	5.88	90
18	KEP	Magnþór Breki Ragnarsson	27.10.1999	13.5	5.75	85
36	FRM	Anika Mjöll Júlíusdóttir	14.3.2001	11.0	5.67	85
31	FRM	Helórun Kella Jónsdóttir	11.5.2000	12.0	5.67	85
43	FRM	Díjá Rún Ivarsdóttir	1.4.2002	10.0	5.65	85
46	FRM	Bima Hilmarsdóttir	27.9.2002	9.7	5.54	85
44	FRM	Kólbrún Eva Pálmasdóttir	27.4.2002	10.0	5.54	85
45	FRM	Tristan Þór K. Wium	13.5.2002	10.0	5.54	85
35	FRM	Stefanía Sigurþórsdóttir	31.1.2001	11.0	5.50	84
37	FRM	Kaludja Melesa	17.3.2001	11.0	5.46	90
47	FRM	Guðný Birna Falsdóttir	4.2.2003	9.0	5.42	85
28	FRM	Hildur Inna Abalsteinsdóttir	18.1.2000	12.0	5.35	85
38	FRM	Isól Hanna Guðmundsdóttir	24.3.2001	11.0	5.33	85
30	FRM	Rakel Yr Ottósdóttir	24.2.2000	12.0	5.25	84
20	KEP	Anton Viglós Guðmundsson	12.2.1999	13.0	5.23	89
40	FRM	Thelma Rakel Helgadóttir	7.6.2001	11.0	5.13	76
34	FRM	Ólafur Garðar Reynisson	17.1.2001	11.0	5.08	86
39	FRM	Sigmar Marjón Friðriksson	8.5.2001	11.0	4.67	81
42	FRM	Jakub Cezary Jaks	27.8.2001	10.8	4.54	84
26	FRM	Ingunn Eva Júlíusdóttir	13.11.1999	12.3	4.42	81
				12.9	6.39	90

Gula áætlunin er hönnuð til að einstaklingur nái 10.000 stundum í sundlauginni þegar hann verður 22 ára og hann byrjaði 7 ára. Mörg lönd ná þessum tímafjölda á mun styttri tíma sem þýðir meiri skuldbinding í hverri viku.

Tilvitnun í ritgerð John Atkinson (sem hefur verið stjórnandi afreksmála í Bretlandi og var núna í síðasta mánuði ráðinn sem yfirmaður afreksmála í Kanada) um skipulag á aldurskiptri þjálfun og þjálfun unglinga. (planning for Age Group and Youth Swimmers.)

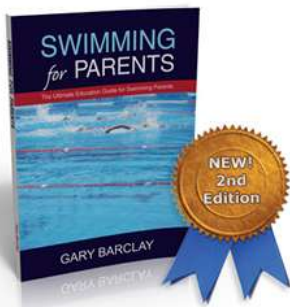
„Það eru engar styttri leiðir til að verða bestur í heimi. Á nýliðinni ráðstefnu þjálfara afreksfólks í sundi í Ástralíu voru engir þeirra þjálfara sem þjálfuðu sundmenn sem unnu gull á Ólympíuleikunum með æfingaprógram sem innihélt styttri vegalengda vikur! Dr. Istvan Balayi sagði nýlega við bresku sundþjálfarana að til að verða bestur í íþrótt þarftu að leggja þig fram í 10 ár og 10.000 klukkustundir.

(“There are no short cuts to being the best in the world. At the recent World Swimming Coaches conference in Australia none of the coaches of the Gold Medal winners at the Olympics advocated a low mileage approach to swimming training! Dr Istvan Balyi said recently to a group of British swimming coaches that to excel in any sport it takes 10 years and 10,000 hours.”)

Niðurstaða

Niðurstaðan hjá okkur er sú að við hjá ÍRB erum að reyna að búa til árangursríkt prógram með hliðsjón að alþjóðlegu líkani sem hefur gengið vel. Við ætlum að gera það besta fyrir íþróttafólkið okkar, líka fyrir huga, líkama og sál. Íþróttafólkið okkar er að skila nokkuð góðri ástundun en ekki eins góðri og þarf til að ná á efsta stig íþróttarinnar á heimsmælikvarða. Við erum með frábæra þjálfara með frábært viðhorf og er árangur félagsins mikið fagmennsku þeirra að þakka. Þegar við vitnum í mætingar okkar sundmanna þá segir mætingarmyndin hér allt sem segja þarf og eru ýkjur óþarfar.

Verum heiðarleg og tölum um félagið eins og það er. Félag sem hugsar til framtíðar, leitandi að árangri og ánægju fyrir alla sína meðlimi í vel skipulögðu prógrami.



Ég vona að þessar upplýsingar hafi komið þér að notum. Ef þú vilt fleiri upplýsingar eða greinar um eitthvað efni sem nefnt hefur verið hér að ofan, hikið þá ekki að hafa samband við mig.

Ég mæli með að foreldrar sem eiga börn sem vilja ná árangri í sundinu kaupi

bókina eftir Gary Barclay – Swimming for Parents.

<http://www.swimmingforparents.com/>

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Sundmenn ÍRB stóðu sig vel þegar íþróttamenn ársins voru valdir í Reykjanesbæ



Sundfólk ÍRB stóð sig vel á árinu 2012 og voru tveir þeirra þess heiðurs aðnjótandi að vera valdir íþróttamenn ársins. Árni Már Árnason var á gamlársdag valinn íþróttamaður ársins í Reykjanesbæ og Davíð Hildiberg Aðalsteinsson var valinn íþróttamaður Keflavíkur.

Árni er vel að titlinum kominn en hann var glæsilegur fulltrúi okkar á Ólympíuleikunum í London. Besti árangur hans á árinu var á Mare Nostrum í Canet þar sem hann varð í 4. sæti og bætti Íslandsmet sitt í 50 skrið. Árni keppti einnig á Evrópumeistaramótinu og var Íslandsmeistari á ÍM50 í 50 og 100 m skriðsundi og 50 m bringusundi.

Davíð er búinn að eiga gott ár, hann keppti á Evrópumótinu í 25 metra laug sem haldið var í Chateres í Frakklandi nú í nóvember þar sem hann náði sínum bestu tímum í 50 metra, 100 metra og 200 metra baksundi. Davíð var Íslandsmeistari á ÍM50 í 50, 100 og

200 m baksundi.

Aframhaldandi samstarf við Landsbankann!

Undanfarin ár hefur Landsbankinn verið helsti styrktaraðili Sundráðs ÍRB. Í upphafi árs skrifuðu Einar Hannesson f.h. Landsbankans og Sigurbjörg Róbertsdóttir f.h. Sundráðs undir samstarfssamning til tveggja ára.

Af þessu tilefni tók Einar fram hve stoltur Landsbankinn væri af því að tengjast starfi Sundráðs með þessum hætti og hve gaman væri að fylgjast með öflugum íþróttamönnum og mikilli uppbyggingu. Sigurbjörg bætti við að stuðningur Landsbankans skipti sköpum fyrir starf Sundráðsins.

Á hverju ári heldur Sundráð Landsbankamót í sundi og er það eitt stærsta mót ársins á landinu. Þangað koma um 500 keppendur og mótið hefur áunnið sér sess sem eitt skemmtilegasta mót ársins.

Sunddeild Keflavíkur og Sunddeild UMFN starfa saman að sundmálum undir merkjum Sundráðs ÍRB.



RIG



RIG mótið var mjög árangursríkt hjá sundmönnum ÍRB á fyrsta stóra mótinu í 50 m laug á tímabilinu. Hlutfall bestu tíma var ótrúlega hátt og okkar fólk var að synda mjög vel miðað við að jólafrí er nýbúið og æfingar nýlega komnar aftur í fullan gang. Margir unnu til verðlauna, sérstaklega í yngri aldurshópnum. Á þessu móti voru margir að keppa í greinum sem þeir keppa ekki oft í og stóðu sig með þryði.

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 heimildamynd um hinn mikla Ian Thorpe sem heitir „The Swimmer“ sem segir frá endurkomu þessa fyrrverandi heimsmetshafa árið 2011. Það er vel þess virði að horfa á alla heimildamyndina en hún er í 6 þáttum á youtube.

<http://www.youtube.com/watch?v=wwaol5QufoA&list=PLJUaTaBAbuZqzS66PWuAXhTVMUHzJvIEK&index=5>

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

Met

Reykjavíkurlaikarnir

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	100 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (50m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (50m)	Telpur-Njarðvík

Íslandsmet

2004 and Before

2005 to 2009

2010 and after

New

XLR8 - Breytingar

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

Reykjavíkurlaikarnir

Aleksandra Wasilewska – Gull
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir – Gull
Berglind Björgvinsdóttir – Gull
Birta María Falsdóttir – Gull
Laufey Jóna Jónsdóttir – Gull
Íris Ósk Hilmarsdóttir – Gull
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Gull
Baldvin Sigmarsson – Gull
Þröstur Bjarnason – Gull
Guðrún Eir Jónsdóttir – Silfur
Sandra Ósk Elíasdóttir – Silfur
Svanfriður Steingrimsdóttir – Silfur
Sylvia Sienkiewicz – Silfur
Jóna Halla Egilsdóttir – Silfur
Karen Mist Arngeirsdóttir – Silfur
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Silfur
Kristófer Sigurðsson – Silfur
Anton Vigfús Guðmundsson – Silfur
Eiríkur Ingi Ólafsson – Silfur
Steinunn Rúna Ragnarsdóttir – Brons
Daníel Diego Gullien – Brons
Björgvin Theodór Hilmarsson – Brons
Magnþór Breki Ragnarsson – Brons

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

Reykjavíkurlaikarnir

Sandra Ósk Elíasdóttir – Brons
Svanfriður Steingrimsdóttir – Brons
Sylvia Sienkiewicz – Brons
Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Brons
Jóna Halla Egilsdóttir – Brons
Karen Mist Arngeirsdóttir – Brons
Eydís Ósk Kobeinsdóttir – Brons
Gunnhildur Björg Baldursdóttir – Brons
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir – Brons
Anton Vigfús Guðmundsson – Brons
Eiríkur Ingi Ólafsson – Brons

Sérsvaitin 2016 Tímabil 6

Við óskum meðlimum sjötta tímabils í Sérsvaitinni 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 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sjötta tímabili í Sérsvaitinni. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Keppnishópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum krafti.

Baldvin Sigmarsson
Berglind Björgvinsdóttir
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfriður Steingrimsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum fjórða tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná fjórða tímabili í Sérsvaitinni.

Sylvia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum þriðja tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná þriðja tímabili í Sérsvaitinni.

Laufey Jóna Jónsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Berglind Björgvinsdóttir – Landsliðshópur



Berglind (vinstri) með liðsfélaga sínum Erlu.

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Byrjaði 6 ára hætti svo 11 ára og byrjaði aftur 12 ára

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?

8 sundæfingar

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?

Þrek og yoga

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?

Ná 600 fina stigum og ná inná annað landsliðsverkefni

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?

650-700 fina stig

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?

NMU í Finnlandi og Æfingabúðirnar í Danmörku

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?

NMU í Finnlandi

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?

Á IM25 seinast þegar ég náði inná NMU

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

50,100 og 200 bringa og 100 og 200 fjór

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Vekjaraklukkan og að ég veit að ég verð betri

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Rebeccu Soni

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?

Afa

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?

New York, Kína og Ástralíu

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Hlaupa og körfubolti

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Bókin er allar bækur eftir Bryndísi Jónu og myndin er Pitch Perfect

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Bubblizz hlaup

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
Vandræðaleg!

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Maggi Víglunds úr Skrímsli HF

Eiríkur Ingi Ólafsson – Keppnishópur



Eiríkur Ingi með liðsfélaga sínum Inga Þór (vinstri).

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Næstum fjórtán ár. Ég byrjaði í ungbarnasundi þegar ég var lítill og fór svo beint að æfa sund í frammhaldi af því.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
8-9 æfingar á viku.

3) Hvaða aðrar æfingar stundar þú til þess að hjálpa þér í sundinu?
lyftingar hjá Inga Gunnari svo fer í líka svoldið út að hjóla.

4) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu 6 mánuði?
Fara á ÍM 50, fara undir 1:00 í 100m skriðsundi og bæta Fina litinn minn. Og klára fullt ár í Sérsveit.

5) Hvaða markmiði ert þú að vinna að fyrir næstu tvö ár?
Komast í unglingslandslíð og landsliðshóp ÍRB

6) Hver er besta upplifun sem þú hefur átt með sundliðinu?
Þegar við fórum til Danmerkur var rosalega skemmtilegt.

7) Hvaða mót sem þú hefur farið á heldur þú mest upp á?
AMÍ 2012 þá tel ég mig hafa sýnt mína bestu frammistöðu frá því ég byrjaði að keppa fyrir alvöru.

8) Hvaða sund eða annan árangur hefur þú verið ánægðust með?
Að hafa verið sundmaður ársins í sveina flokki á lokahófi ÍRB eftir Landsbankamót 2012.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?
Mér finnst gaman að synda öll sund. En í uppáhaldi eru skriðsundgeinarnar allar og 400m fjörsund.

10) Hvað fær þig til þess að vakna á morgnanna og mæta á æfingu?

Vekjaralukkan og mamma að vekja mig. En ég hef ákveðið að verða betri sundmaður þess vegna veit ég að ég þarf að mæta á allar þær æfingar sem ég get og þar eru morgunæfingarnar stór hluti.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?
Ryan Lochte erlendis og Davíð Hildiberg

12) Til hverja utan við sundið lítur þú mest upp til?
Ég lít upp til fjölskyldunnar minnar. Við erum öll miklir vinir og hjálpumst að við að gera lífið skemmtilegt.

13) Hvert í heiminum langar þig mest til þess að ferðast?
Mig langar að fara til Dubai og New York.

14) Er eitthvað annað en sund sem þú hefur ástríðu fyrir?
Bílar, ég elska bíla. Get ekki beðið þar til ég fæ bílpróf. Ég hef líka rosalega gaman af tónlist og youtube .

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?
Ég les ekki bækur en hlusta á hljóðbækur. Síðasta bók sem ég hlustaði á var Víti í Vestmanneyjum. Uppáhalds bíómyndirnar mínar eru James Bond myndirnar.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?
Bland í poka, borða allt nammi og mikið af því á laugardögum. En virku dagana stelst ég í suðusúkkulaði.

17) Hvernig myndu vinir þínir lýsa þér í einu orði?
Music man

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?
Hulk því hann er svo kjötaður.

Landsliðshópur – Ant

Reykjavíkurlíkarnir komu mér skemmtilega á óvart. Þetta er ekki mót sem við leggjum mikla áherslu á því þetta er fyrsta mótið okkar á árinu og fyrsta opna mótið á tímabilinu í 50m laug þó svo við höfum sýnt í nokkrum innanfélagsmótum í lok ársins. Jólin eru líka alltaf vandmeðfarin hvað varðar æfingar og einnig virðast veikindi oft spila inn í jöfnuna. En mætingin hjá okkar toppum var þó nokkuð góð yfir hátíðirnar í ár.



Það sýndi sig á mótinu að allir syntu góð sund og voru öll með besta tíma. Frammistaðan og viðhorfið var mjög gott hjá okkar topp sundfólki. Helgin var mjög skemmtileg með miklum hlátri eins og venjulega, skemmtilegum sögum og fyndnum bröndurum. Liðið er farið að byggja sig andlega upp fyrir stóru vikurnar framundan þar sem ÍM50 er hápunkturinn. Eins og stendur lítur allt mjög vel út fyrir það.

Sundmaður mánaðarins er Berglind Björgvinsdóttir

Berglind er búin að vera í stuði í nokkurn tíma núna en mesti munurinn hjá henni var staðfesting hennar á sínum veikleikum á æfingum og keppnum og hvernig hún hefur lagt sig alla fram við að vinna í þessum veikleikum. Ég hef séð hana vaxa mikið í æfingum sínum sem og keppni síðustu mánuði. Hún er með mun skýrari mynd af því hvað hún þarf að gera til að koma sér í stöðu til að ná árangri. Þetta eru merki um þroskandi íþróttamann. Við erum að sjá mjög

spennandi tíma hjá henni. Hún stóð sig frábærlega á NMU og stórbætti tíma sína á Reykjavíkurliekinum þar sem hún synti nokkur mest spennandi sund leikana. Berglind er stórkostleg ung kona sem nær saman með sínum liðfélögum og er einnig frábær fyrirmynd. Það er yndislegt að sjá að hún er loksins að ná þeim árangri sem hún á skilið.

Keppnishópur – Ant

Frábær úrslit sáust hjá Keppnishópnum á Reykjavíkurliekinum. Margir sundmenn náðu 100% bestu tímum sínum nokkrir bættu sig verulega sem kom þeim í úrslit í fyrsta skipti sem var frábært að sjá. Nokkrir náðu í fyrsta sinn ÍM50 lágmörkum þannig að útlitið er mjög gott hjá hópnum.

Iðkuninn hjá hópnum er alltaf að aukast og er flestir meðlimir hópsins að sjá tenginguna á milli vinnusemi og árangurs. Viðhorf hópsins er mjög gott og skiluðu nánast allir vinnubókunum sínum á réttum tíma og gera Therraband æfingarnar án þess að vera spurð. Þetta er er merki um að þessir íþróttamenn eru farnir að bera ábyrgð á frammistöðu sinni jafnt í og fyrir utan laugina. Við bjóðum velkomna þrjá einstaklinga í hópinn þennan mánuð en þau náðu öll lágmörkum fyrir



Keppnishópin
úr
Framtíðarhópi.
Eydís Ósk,
Karen Mist og
Gunnhildur Björg
koma allar í
hópin með
mikinn metnað,
mikla staðfestu
og mikið efni.
Frábært að fá
ykkur í hópinn
stelpur!

Sundmaður mánaðarins er Eiríkur Ingi Ólafsson

Það hafa orðið miklar breytingar hjá Eiríki síðustu mánuði sem allir hafa tekið eftir. Ég, Ingi og allir þjálfararnir sem koma að hópnum sjáum allir sundmann sem er mun einbeinari en hann hefur verið og það er frábært að geta sagt að hann heldur áfram að verða betri. Frábær árangur Eiríks á Reykjavíkurliekinum kom engum á óvart. Hugurinn spilar stórt hlutverk hjá sundmönnum og þegar við sjáum einstaklinga hugsa vel um það sem þeir eru að gera á æfingum, í undirbúningi fyrir keppnina og svo í keppninni sjálfri, þá förum við virkilega að taka eftir því hvað einstaklingurinn getur. Eiríkur er mjög jákvæður á 99% æfinga og er mjög mikilvægur fyrir liðið. Hann hjálpar nýjum sundmönnum með settin sín og hann er farinn að standa uppi sem einn af okkar efnilegustu ungu karlsundmönnum. Vel gert Eiríkur og haltu áfram að standa þig vel!

Framtíðarhópur – Eddi

Jæja þá er nýtt ár gengið í garð með nýjum markmiðum og vonir um góðan árangur. Krakkarnir í Framtíðarhópi eru tilbúnir í slaginn og eru staðráðin í að bæta sig mikið á árinu og standa sig vel á æfingum og í keppni. Þrír nýir sundmenn eru komnir í hópinn, Birta, Erna og Vigdís úr Háhyrningum. Þrír sundmenn eru farnir upp í Keppnis/Landsliðshóp, Eydís, Gunnhildur og Karen. Þetta eru allt flottar stelpur sem eiga framtíðina fyrir sér. Á döfinni er Gullmót KR sem fram fer aðra helgina í febrúar. Þetta er stórskemmtilegt mót þar sem flestir bestu sundmenn Íslands í sérhverjum flokki taka þátt.

Sundmaður mánaðarins er Birna Hilmarsdóttir



Birna er sundmaður mánaðarins að þessu sinni. Birna er hreint út sagt frábær félagi, hún er alltaf kát og jákvæð sem er mjög mikilvægt þegar maður æfir jafn krefjandi íþrótt og sund. Birna er í stöðugri framför og er með frábæra mætingu.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Allt gengur vel í Áhugahópnum með áhugasama unga sundmenn. Steinunn Rúna náði lágmörkum fyrir Reykjavíkurliekana og náði frábærum tímum þar. Allir sundmenn hópsins verða í baráttunni í febrúar í Gullmóttinu sem verður mjög spennandi.

Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld og Flugfiskar og Sprettfiskar Njarðvíkurskóli – Steindór



Sundmennirnir mínir hafa verið duglegir að æfa í janúar og næsta mót sem við förum á er KR-mótið 7. – 9. febrúar. Þar ætlum við að vera ÍRB til sóma. Gera öll sund gild og bæta tímana okkar.

Um leið og ég hvet börnin til að vera áfram jafn dugleg, þá vil ég jafnframt minna þau á að fara snemma að sofa ásamt því að borða alltaf hollan mat. Þannig þroskast einstaklingurinn vel, sleppur frekar við veikindi ásamt því að æfingarnar skila árangri. Áfram ÍRB!

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Ágústa Marý Einarsdóttir

Ágústa mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Sóley Birta Ólafsdóttir

Sóley mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Flugfiskum er Gabriel Goði Ingason

Gabriel mætir vel, er stundvís, duglegur og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sprettfiskum er Þórey Una Arnlaugsdóttir

Þórey mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Heiðarskóli og Flugfiskar og Sverðfiskar Akurskóla – Hjördís

Frá Akurskóla: Árið byrjaði vel hjá sundhópnum Akurskóla. Það bættist nokkuð í hópnum og því flestir hóparnir orðnir fullir. Nú þegar svo margir eru í hópnum er mikið fjör. Krökkunum þykir alltaf jafn





spennandi að byrja æfingarnar. Það sem þarf að minna krakkana á áður en þau koma á æfingar að hafa allt meðferðis á æfingar. Stelpur með sitt hár þurfa að hafa teyju í hárinu og helst sundhettu. Sundhettan ver hárið fyrir klórnum og þá er höfuðið ekki eins þungt í vatninu. Það er gott að venja börnin strax á að nota sundhettur því til lengri tíma er það betra bæði fyrir eyrun og hárið. Sundgleraugu þurfa að vera í lagi en það er ekki gott að meiripartur æfingar fari í það að finna út hvernig gleraugun eiga að vera. Mæta með sundbol eða sundskýlu og handklæði.

Mikil áhersla er lögð á að allir mæti á réttum tíma.

Flugfiskur mánaðarins í Akurskóla er Daniel Þór.

Hann hefur verið að æfa sund núna síðan tímabilið byrjaði. Hann er einnig rosalega mikill fimleikamaður. Honum hefur farið mikið fram núna í fjórsundinu og stefnir á að keppa í 100m fjórsundi á Páskamóti ÍRB. Hann er sannkallaður íþróttamaður í húð og hár. Hann hefur mikla orku og á vel heima í þessari íþrótt.



Sverðfiskur mánaðarins í Akurskóla er Nína Björg.

Hún er jákvæð og dugleg ung stúlka. Hennar sterkustu sund eru bringusund og skriðsund. Hún hefur einnig verið að bæta sig mjög í flugsundi þó henni hafi nú ekki fundist það of skemmtilegt til að byrja með. Nína hefur verið dugleg að mæta síðustu æfingar. Henni finnst krakkarnir sem eru að æfa með henni rosalega skemmtilegir og það er góður mórall í hópnum.



Frá Heiðarskóla: Sundhópar Heiðarskóla byrjuðu 7. janúar líkt og í Akurskóla. Það hefur verið svoltið um veikindi en öll eru þau nú að hressast krakkarnir. Breyta þurfti æfingum Flugfiska og Sprettfiska nú í árs byrjun. Það hefur nú gengið vel að aðlaga krakkana nýju hópnum. Nú styttist í fyrsta æfingardaginn sem haldin verður í Vatnaveröld og krakkarnir spenntir að komast svoldið að synda í stóru lauginni.

Sprettfiskur mánaðarins í Heiðarskóla er Rúna Björg.

Hún synti á jólamóti ÍRB og náði þar lágmörkum sem þarf til að komast í Sprettfiska. Henni gekk mjög vel á mótinu, en þetta er í fyrsta skiptið sem hún keppir í svona stórrí laug. Hún Rúna er jákvæð og hress stelpa. Henni hefur gengið vel að læra nýjar sundaðferðir og er baksundið að koma sterkt inn hjá henni.

Flugfiskur mánaðarins í Heiðarskóla er Eiður Daði.

Hann er duglegur á æfingum og fer eftir fyrir mælum. Hann hefur verið að æfa flugsund og baksund hvað mest núna síðustu æfingum og náð framförum í tækni og náð góðum tókum á



sundaðferðunum. Honum þykir best að gera skriðsund og bringusund. Honum þykir einnig gaman að koma á æfingar og hitta vinina. Eiður er með flotta mætingu.

Frá Sundskóla: Sundskólinn byrjaði af miklum krafti nú í byrjun árs. Það var svoldið um breytingar milli hópa. Flest eru krakkarnir nú fljót að taka upp þráðinn aftur frá því þau fóru í jólafrí. Veikindi hafa svoltið verið að hrjá krakkana en þau eru nú öll að koma til. Nær allir hópar í sundskóla Heiðarskóla eru að verða fullir. Það er mikið fjör í lauginni þegar svona margir eru saman í hóp. Það verður gaman að sjá á næstu vikum hvernig gengur á æfingum því þetta eru krakkar sem eru fljót að læra og eru því framfarirnar eftir því. Gaman að sjá alla aftur á nýju ári og vonandi verður jafn gaman hjá okkur og á því síðasta.



Sprettfiskar, Laxar, Silungar og Gullfiskar Akurskóli – Helga



Árið 2013 fer vel af stað í Akurskóla. Silunga- og Laxahóparnir eru fullir og komast færri að en vilja. eitt laust pláss er í Gullfiskum og 2-3 í Sprettfiskum. Helga hefur aftur tekið við þjálfun Sprettfiska en eins og flestir vita þá voru Sprettfiskar og Flugfiskar sameinaðir í haust vegna smæðar hópanna. Nú hefur fjölgað aftur í hópnum. Sprettfiskar eru að undirbúa sig fyrir Gullmót KR sem verður í Laugardalslauginni 9.-10. febrúar. Hinir hóparnir eru í vatnsaðlögun og tækniæfingum. Mesta lukku vekja leikirnir og er fjársjóðsleikurinn í miklu uppáhaldi hjá Sprettfiskum.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Akurskóla er Guðrún Ósk

Guðrún Ósk er vel að þeim titli komin. Hún mætir vel og leggur sig fram á æfingum. Hún er alltaf jákvæð og fer eftir fyrir mælum. Hún hefur náð mjög góðum tímum í tímatókum á æfingum.



Árið fer vel af stað krakkarnir eru dugleg að mæta og þau leggja sig fram á æfingum. Gleðin skín úr hverju andliti.



Dagatal

Febrúar

2.	Æfingardagur 2 í Vatnaveröld
8. – 10.	Gullmót KR
22. – 23.	Sundþing

Styrktaraðilar



nettó

speedo

