



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf júní 2013

Frá yfirþjálfara

Eftir framúrskarandi mánuð í keppni hjá ÍRB sundfólkinu og með sjö sundmenn sem eru að æfa fyrir alþjóðlegar keppnir í júlí þá eru flestir sundiðkendur annaðhvort komnir eða eru að komast í sumarfrí.

ÍRB var í sérflokkum á bæði Aldursflokkameistaramótinu og Unglingameistaramótinu. Þó að sumir einstaklingar í öðrum liðum hafi veitt okkar fólki mikla keppni en þá var heildarframmistaða liðsins afgerandi betri í samanburði við hin liðin. Þið getið lesið um það síðar í fréttabréfinu.

Sumir sundmenn sögðu að það hafi ekki einu sinni verið erfitt að vinna. Við svörum þeim með því að benda þeim á að sigurinn varð ekki til á þessum degi heldur skuldbindingin þeirra og agi sem þau hafa sett í sundið á síðustu árum. Með hverju árinu hafa stoðir ÍRB styrkst í aga, vinnusemi, jákvæðs viðhorfs og skipulagningu. Þessi árangur var ekkert slys og ætti ekki að koma neinum sem hafa komið nálægt starfi ÍRB síðustu árin á óvart.



Þegar við nálgumst lok tímabilsins er mikilvægt að halda áfram að æfa þangað til að tímabilið er á enda þó að nokkrir mánuðir séu í næsta mót. Nú þegar nokkrir sundmennirnir okkar eru á leiðinni á alþjóðleg stórmót eins og Evrópumót unglunga, Ólympíumót unglunga í Evrópu og Norðurlandameistaramót æskunnar þá munu þeir sjá að keppendur í þessum mótum og þá sérstaklega í fyrstu tveimur eru mjög góðir. Þá er spurningin sem við þurfum að spyrja okkur er, af hverju eru sumar þjóðirnar svona miklu betri en við? Svárið er einfaldlega það að hinar þjóðir eru enn agaðri en við sem leiðir til hærri staðla en við erum með herna sem eykur keppnina og þar af leiðandi betri tíma. Að sjálfsgöðu hefur íbúafjöldi stóran þátt í þessu og fjöldi iðkenda. En það er möguleiki á að ná ótrúlegum árangri í lítilli þjóð ef fókusinn er settur á ferlið. Með aga fylgja ekki þægindi og eru einhverjir sundmenn sem vilja ekki fara í þetta ferli og þess vegna bjóðum við hjá ÍRB upp á mismunandi hópa sem henta hverjum og

einum. Vandamál verða til þegar væntingar sundmannsins verða aðrar heldur en hópsins sem þeir eru í. Að fara út fyrir þægindarammann sinn er nauðsynlegt til að auka þölmörkin sem eru lyklatríði þegar við ætlum að ná árangri.



Ekkert frábært verður til án fórna, en sú ákvörðun en undir hverjum einstaklingi fyrir sig. Hve miklu ertu tilbúinn að fórna til að ná markmiðum þínum? Sumir sundmenn fórna litlu og það kemur að því að þeir komast ekki lengra. Aðrir eru tilbúinir að fórna meiru. Sumir að bestu íþróttamönnum í heimi hafa viðurkennt að þeir hafa fórnað nánast öllu til að komast á þann stað þar sem þau eru. Eitt af þessu er að taka sér löng frí. Meistarar verða til á undirbúningstímabilinu. Þeir eru tilbúinir að vinna þegar hinir eru í fríi. Þetta er frábært hvatningarmyndband til að horfa á þegar við nálgumst sumarmánuðina, þar sem fjallað er um áhugann á því að leggja hart af sér og líka í fríinu: <http://www.youtube.com/watch?v=2zIRcniUVgU>



Ög þá komum við að þeirri spurningu: Af hverju ná sumir einstaklingar betri árangri en aðrir? Dr. Angela Duckworth og samstarfsmenn hennar frá sálfræðideildinni í Háskólanum í Pennsylvaníu báru kennsl á sameiginlegt persónu atgervi einstaklinga sem höfðu ná miklum árangri á mismunandi sviðum. Nafnið sem þetta atgervi fékk var – kjarkur (e. grit).

„Við skilgreinum kjark sem þrautseigju og ástriðu fyrir langtíma markmiðum. Kjarkur felur í sér ósérhlífða vinnu við mismunandi áskoranir, halda áfram af miklum móð í mörg ár þrátt fyrir mistök, mótlæti og hindranir á leiðinni. Kjarkmiklir einstaklingar nálgast öll verkefni eins og maraþon; úthaldið er forskotið. Þar sem leiðindi og vonbrigði fá aðra til að breyta um áætlun og minnka við sig þá halda þeir kjarkmiklu áfram sömu stefnu.“

Nýlega hefur athyglinni mikið verið beint að tíu ára reglunni til að þróast í framúrskarandi frammistöðu. Dr. Anders Ericson og höfundur bókarinnar Talent Code, Dan Coyle benda á að það þarf tíu ár og miklar æfingar fyrir einhvern til að ná á næsta stig. Á þessum langa

tíma til að ná á hæsta stig þarf kjarkur, þrautseigja og ástríða að spila aðalhlutverkið í því að ná þessari frammistöðu. Hér er dæmi um einhvern sem hefur gríðarlegan kjark:

Joost Reijns missti af Ólympíuleikunum í London 2012 vegna veikinda eftir að hafa átt frábært ár árið 2011 í stuttum vegalengdum þar sem hann komst í úrslit á Evrópumótinu. Hann varð að byrja allt frá byrjun eftir að hafa verið í strangri lyfjameðferð og hann hafði viljann til að byrja upp á nýtt og leggja allt á sig til að ná markmiði hans: að komast í úrslit á Ólympíuleikum í 200metra skriðsundi.

„Ég skal segja ykkur eitt sem þið vitið. Lífið er ekki bara regnbogar og sólskin. Það er mjög vont og ósanngarnt og mér er sama hve sterkur þú ert en lífið mun lemja þig niður og halda þér niðri ef þú leyfir því það. Þú, ég eða enginn mun lemja eins fast og lífið sjálf. En lífið snýst ekki um það hve fast þú getur lamið frá þér heldur snýst þetta um hve mikið þú getur tekið og samt haldið áfram. Þannig sigrum við! Ef þú veist hversu virði þú ert, farðu þá og náðu því sem þú ert virði. En þú verður að þola högginn sem koma á þig og ekki reyna að finna einhver sökudólg ef þér mistekst! Aumingjar gera það og það er ekki þú! Þú ert betri en það!

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=KucoK5YB1gE

ÍRB er svo sannarlega að verða sterkt lið en með hvert skref áfram verður alltaf meiri áskorun en það fyrra. Sjálfánægja getur verið hættulegt vandamál fyrir þá sem finnst þeir fá ekki nógu mikla áskorun í lauginni. Það er alltaf einhver sundmaður sem býður eftir því að verða bestur og þeir sem halda sér ekki á tánum geta misst þá fram úr sér. Sundmenn þurfa alltaf að einbeita sér af því hvernig þeir geta orðið betri á eins mörgum sviðum og mögulegt er til að vera á toppnum alveg á sama hátt og við þurfum að gera sem félag.

Eigið frábærar síðustu vikur, þið sem eruð að æfa og þið sem eruð komin í sumarfrí: Eigið frábært sumarfrí!

Kærar kveðjur
Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

ÍRB liðið alls ráðandi á UMÍ

UMÍ varð gríðarleg góð helgi fyrir ÍRB sundmenn. 12 manna lið á aldrinum 15-20 ára keppti í aðalkeppnunum. 3 ungir sundmenn, Svanfríður Steingrimsdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir og Sylwia Sienkiewicz kepptu einnig í tímátöku hlutanum af keppninni til að reyna að ná landsliðstímum.



ÍRB var með stærsta liðið ásamt tveimur öðrum liðum en liðið okkar var alls ráðandi alla keppnina. ÍRB vann til 64 verðlauna, 27 gull, 26 silfur og 11 brons. SH sem lenti í öðru sæti unnu til 45 verðlauna með 20 gull, 15 silfur og 10 brons og svo Fjölínir sem endaði í þriðja sæti með 30 verðlaun með 11 gull, 11 silfur og 9 brons.

Og að auki bætti ÍRB við sundmönnum í landsliðið og við vorum þau einu sem slógu Íslandsmet í keppninni.

Ólöf Edda Eðvarðsdóttir vann 400m fjórsund mjög sannfærandi og sló Íslandsmet í Stúlknaflökki á tímanum 5:02.33 og tryggði sér sæti í liðinu sem fer á Evrópumót unglunga sem verður í Póllandi í júlí með því að ná 707 FINA stig. Með henni fer Íris Ósk Hilmarsdóttir sem vann örugglega 200m baksundi á tímanum 2:19:85 og 710 FINA stig og næstum búin að ná tímamörkum fyrir Heimsmeistaramót unglunga sem er 2:19:48. Þessar tvær stúlkur munu fara ásamt Fjölismanninum Kristni Þórarinnssyni á þetta mót.

Svanfríður Steingrimsdóttir sýndi styrk sinn en hún keppti einungis í tímátökunum á þessu móti. Hún synti á besta tímanum í 200m bringusundi á 2:43:94 og 624 FINA stig sem tryggðu henni sæti á

Ólympíumóti æskunnar í Evrópu sem fer fram í júlí. Hún fer á mótið ásamt liðfélögum sínum Baldvini Sigmarssyni og Sunnevu Dögg Friðriksdóttur sem er haldið í Hollandi. Einnig fara Arnór Stefánsson úr SH og Bryndís Bolladóttir úr Óðni.

Íris Ósk Hilmarsdóttir vann bikarinn fyrir flest stig í aldurslokki 15-17 ára og Kristófer Sigurðsson vann bikarinn fyrir flest stig í aldursflokki 18-20 ára. Kristófer synti frábært 200m skriðsund sem gaf honum 693 FINA stig, besti tíma hans sem tryggði honum sæti á Mare Nostrum mótinu á Spáni og í Frakklandi. Hann varð því miður 29 sekúndubrotum frá tímamörkunum fyrir Evrópumót Unglinga í Póllandi.



Einstaklings verðlaunahafar

	😊	😐	😞
Baldvin Sigmarsson	7		
Erla Sigurjónsdóttir	5	4	
Íris Ósk Hilmarsdóttir	5	1	
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	5		
Kristófer Sigurðsson	2	2	
Birta María Falsdóttir	1	1	2
Þröstur Bjarnason		4	2
Einar Þór Ívarsson		4	1
Aleksandra Wasilewska		3	1
Jón Ágúst Guðmundsson		3	
Berglind Björgvindsdóttir		2	2
Alexander Páll Friðriksson		1	2

Boðsunds verðlaunahafar

	😊	😐	😞
4x50 Medley 15-17	1		
Íris Ósk Hilmarsdóttir			
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir			
Baldvin Sigmarsson			
Þröstur Bjarnason			
4x50 Free 15-17	1		
Íris Ósk Hilmarsdóttir			
Berglind Björgvindsdóttir			
Þröstur Bjarnason			
Baldvin Sigmarsson			
4x50 Medley 15-20		1	
Alexander Páll Friðriksson			
Kristófer Sigurðsson			
Erla Sigurjónsdóttir			
Berglind Björgvindsdóttir			
4x50 Free 15-20			1
Erla Sigurjónsdóttir			
Birta María Falsdóttir			
Jón Ágúst Guðmundsson			
Kristófer Sigurðsson			

ÍRB liðið í sérflokki á AMÍ

AMÍ hefði verið öðruvísi mót ef ÍRB hefði ekki verið þar. ÍRB vann 71 gullverðlaun, 42 silfurverðlaun og 29 bronsverðlaun – samtals 142 verðlaun!!! Með 1016 stig eftir 6 lotur var ekkert lið nálægt því að veita ÍRB einhverja keppni. Ægirnir voru í 2. sæti með 563 stig og SH í 3. sæti með 365 stig.



Helgin var gríðarlega flott fyrir þá 38 sundmenn og fjölskyldur þeirra sem tóku þátt. Viðhorf og frammistaða sundmannanna var til fyrirmyndar í gegnum allt mótið. Það er alveg ljóst að ÍRB dregur að sér mikla athygli fyrir stóran hóp og góða frammistöðu í síðustu Íslandsmótum. Þetta hefur ekki gerst á einum degi heldur hefur þetta verið langtíma vinna þjálfarana, sundmannanna og stuðningsliði þeirra. Andrúmsloftið á mótinu var mjög ánægjulegt og eins og margir segja að þetta mót er mest spennandi mót ársins.



Mótið endaði á skemmtilegu boðsundi 10x50m skriðsundi. Reglur breyttust oft á meðan mótinu stóð en ÍRB hélt sig við upprunalegu reglur þar sem 5 strákar og 5 stelpur voru í liðinu þar einn sundamaður mátti vera eldri en 13 ára. Við ákváðum að láta yngstu sundmennina synda fyrst. Liðið okkar byrjaði eðlilega aðeins á eftir og mátti heyra úr áhorfendastúkunnunni spyrja „Hvað er ÍRB að hugsa?“ Þá heyrðist í einum þjálfaranum „Bíðið aðeins“ og á þeim tímapunkti náði ÍRB hinum liðunum og enduðu á því að sigra sundið. Frábær skemmtun að horfa á.

Sérstakar þakkar til Edda og Guðnýjar fyrir að standa sig svo frábærlega að gera alla tilbúna til að keppa um helgina og einnig þakkar til allra foreldrana sem hjálpuðu til um helgina. Ég vona að þið hafið öll notið helgarinnar eins og við gerðum.



Hamingjuóskir til Sunnevu Daggar fyrir að hljóta Ólafsbikarinn fyrir heildarframmistöðu sína í mótinu. Hún er þriðji sundmaðurinn í röð frá ÍRB sem hlotið hefur þennan heiður en hún komin í hóp Birtu Maríu Falsdóttur, Ólafara Eddu Eðvarðsdóttur og Kristins Þórarinssonar úr Fjölni sem hlotið hafa þessi verðlaun. Sunneva fékk 10,000kr. styrk til að aðstoða hana með sundið.

Íris Ósk Hilmarsdóttir vann bikarinn fyrir hæstu stigin fyrir 15 ára stúlkur og fékk að launum iPad mini og Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir vann bikarinn fyrir flestu stigin fyrir 11-12 ára stelpur. Fjöldi sundmanna okkar urðu í 2. sæti í þessum flokkum. Hamingjuóskir til þeirra allra!

Einstaklings verðlaunahafar	😊	😐	😞
Íris Ósk Hilmarsdóttir	6		
Diljá Run Ivarsdóttir	6		
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	5	1	
Stefanía Sigurþórsdóttir	5	1	
Tristan Þór K Wium	5		
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4	2	
Birta María Falsdóttir	3	3	
Eydís Ósk Kobleinsdóttir	3	3	
Birna Hilmarsdóttir	3		2
Ingi Þór Ólafsson	2	4	
Eiríkur Ingi Ólafsson	2	3	1
Sigmar Marjón Friðriksson	2	3	
Karen Mist Arngeirsdóttir	2	2	1
Svanfríður Steingrímsdóttir	2		2
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	2		1
Sylwia Sienkiewicz	1	4	1
Björgvin Theódór Hilmarsdóttir	1	3	
Jakub Cezary Jaks	1		1
Aníka Mjöll Júlíusdóttir		4	2
Klaudia Malesa		2	2
Guðrún Eir Jónsdóttir		1	4
Rakel Ýr Ottósdóttir		1	2
Guðný Birna Falsdóttir		1	1

Steinunn Rúna Ragnarsdóttir		1	
Kolbrún Eva Pálmadóttir			4
Daniel Diego Gullien			3
Erna Guðrún Jónsdóttir			2

Boðsunds verðlaunahafar	😊	😐	😞
15 ára Blandað Íris Ósk Hilmarsdóttir Birta María Falsdóttir Daniel Diego Gullien Björgvin Theódór Hilmarsdóttir	2	2	
13-14 ára Stelpur Sunneva Dögg Friðriksdóttir (All) Sylwia Sienkiewicz (All) Karen Mist Arngeirsdóttir (2) Eydís Ósk Kolbeinsdóttir (2) Svanfríður Steingrímsdóttir (1) Rakel Ýr Ottósdóttir (1) Gunnhildur Björg Baldursdóttir (1) Sandra Ósk Elíasdóttir (1)	4		
13-14 ára Strákar Ingi Þór Ólafsson Eiríkur Ingi Ólafsson Hreiðar Máni Ragnarsson Sigmar Marjón Friðriksson	3	1	
11-12 ára Stelpur Aníka Mjöll Júlíusdóttir Klaudia Malesa Stefanía Sigurþórsdóttir Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir	4		
11-12 ára Strákar Sigmar Marjón Friðriksson Jakub Cezary Jaks Tristan Þór K Wium Gabriel Snær Andrason	2	2	
10x50 Blandað Boðsund Jakub Cezary Jaks Tristan Þór K Wium Sigmar Marjón Friðriksson Stefanía Sigurþórsdóttir Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir Eydís Ósk Kolbeinsdóttir Sunneva Dögg Friðriksdóttir Björgvin Theódór Hilmarsdóttir Ingi Þór Ólafsson Íris Ósk Hilmarsdóttir	1		

AMÍ grill

Í síðasta mánuði hittust sundmenn sem fóru á UMÍ og AMÍ ásamt fjölskyldum í Sólbrekuskóg og áttu saman skemmtilega stund í frábæru veðri. Sólin var sleikt á meðan nokkrir tugir hamborgara voru grillaðir. Eftir matinn var brugðið á leik og keppt í ýmsum þrautum.

Takk allir sem lögðu vinnu í skipulag og undirbúning dagsins!



Takk kærlega fyrir samveruna öll þið sem komuð og áttuð með okkur skemmtilega stund :)



Eldri hópurinn uppfærður

Á næsta tímabili munum við bæta eldri hópana hjá okkur enn meira með því að fjölga hópunum úr 4 í 5 hópa til að bæta æfingarnar vegna fjölgunar sundmanna í eldri hópunum.

Enginn hópur er beint ákvarðaður af aldri heldur þeirri skuldbindingu og getustigi hvers sundmanns.

Áhugahópur er mjög sveigjanlegur hópur fyrir sundmenn 18 ára og eldri sem má mæta á allar eldri hops æfingarnar sem Eddi og Anthony sjá um og þurfa að borga fyrir hverja æfingu með því að nota klippikort. Þessi hópur hefur engar takmarkanir nema að sundmaðurinn þarf að vera vel myndur.

Framtíðarhópur er fyrir sundmenn sem hafa uppfyllt vissar skyldur. Hópurinn er ekki aldurskipitur en er oft skrefið úr yngri hópunum yfir í keppnishópana. Sundmenn þurfa vissan fjölda XLR8 stig án forgjafar og hafa aldur til að synda í þessum hópi. Sundmenn verða að viðhalda að lágmarki svartri mætingu til að halda sér í hópunum og þurfa eldri sundmennirnir að mæta vissan fjölda á morgunæfingum í hverjum mánuði.

Keppnishópur er hópur fyrir keppnisfólk 13 ára og eldri. Sundmenn sem eru á AMÍ stigi eða betri hafa aðgang að öllum æfingunum sem eru í boði. Sundmenn sem hafa ekki náð þessu stigi geta byrjað í þessum hópi en geta einungis mætt á þær æfingar sem eru með Framtíðarhópnum. Greiða þarf fyrir morgunæfingarnar sér með því að nota klippikort. Þessi hópur er sveigjanlegur varðandi mætingar og markmiðssetningu en fylgst verður með þessu og eru sundmenn hvattir til að setja sér markmið sem koma frá þeim sjálfum.

Úrvalshópur er ætlaður fyrir mjög áhugasamt keppnisfólk sem hafa náð mjög háu getustigi í sundi og háu skuldbindingarstigi. Þátttaka í þessum hópi byggist á XLR8 stigum án forgjafar og aldri. Einnig þurfa sundmenn að viðhalda blárrí mætingu eða betra til að halda sér í hópunum. Sundmenn í þessum hópi eru gildir í hvatningarkerfi Sérsvéitarinnar þar sem æfingagjöld eru endurgreidd fyrir framúrskarandi mætingu og geta sparað fjölskyldum sínum næstum 50% af ársgjöldunum.

Landsliðhópur er hópurinn fyrir okkar sundmenn sem skuldbinda sig mest og stefna að því að komast í landsliðið. Sundmenn þurfa ekki að vera komnir í landsliðið en þurfa að vera komnir innan vissrar % frá tímunum til að komast í liðið. Tímalágmörk í þennan hópa eru á vefsíðum okkar. XLR8 stig eru einnig nauðsynleg og sundmenn þurfa að hafa sýnt fram á gula mætingu eða hærri til að halda sér í hópunum. Gul mæting er skylda frá öllum meðlimum þessa hóps. Sundmenn hérna geta komist í Sérsvéitina sem getur sparað fjölskyldum þeirra næstum 50% af ársgjöldunum.

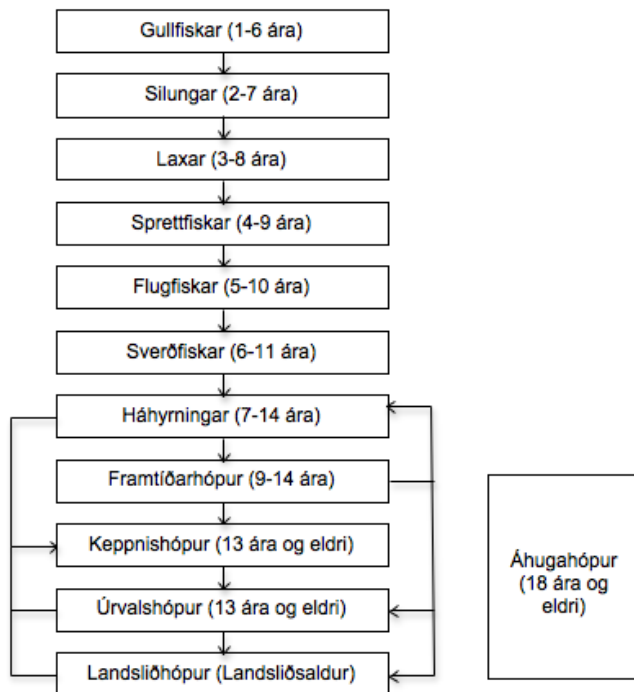
Ýmsir hópar munu vera með meiri þjónustu eins og einkaþjálfara, jóga, nudd, næringafræðslu, íþróttufræðslu markmiðsetningu og fleira. Það munu ekki allir hafa aðgang að þessu alltaf og munu mismunandi hópar hafa misjafnan aðgang að þessari þjónustu.

Sundmenn og foreldrar þurfa öll að skrifa undir samninga þar sem hver einstaklingur er með sæti í hópunum og ef að lágmarki hópsins er ekki náð verði sá einstaklingur færður í hópa sem hentar betur þeim einstaklingi. Þessar færslur verða gerðar eftir stórmótin, ÍM25, ÍM 50 og við lok tímabilsins.

Þetta verður miðlungs breytingar fyrir einstaklinginn en mikil breyting fyrir félagið. Hér er tilhlökkunarefni fyrir næsta tímabil!



Tilfærsla á milli hópna



Færslur á milli hópna

Eftirfarandi sundmenn hafa uppfyllt skyldur til að komast í næsta hóp:

Framtíðarhópur yfir í Keppnishóp

Rakel Ýr Ottósdóttir

Háhyrningar yfir í Framtíðarhóp

Sigrún Helga Guðnadóttir

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.

Joost Reijns missti af Ólympíuleikunum í London 2012 vegna veikinda eftir að hafa átt frábært ár árið 2011 í stuttum vegalengdum þar sem hann komst í úrslit á Evrópumótinu. Hann varð að byrja allt frá byrjun eftir að hafa verið í strangri lyfjameðferð og hann hafði viljan til að byrja upp á nýtt og leggja allt á sig til að ná markmiði hans: að komast í úrslit á Ólympíuleikum í 200metra skriðsundi.

„Ég skal segja ykkur eitt sem þið vitið. Lífið er ekki bara regnbogar og sólskin. Það er mjög vont og ósannjarnt og mér er sama hve sterkur þú ert en lífið mun lemja þig niður og halda þér niðri ef þú leyfir því það. Þú, ég eða enginn mun lemja eins fast og lífið sjálf. En lífið snýst ekki um það hve fast þú getur lamið frá þér heldur snýst þetta um hve mikið þú getur tekið og samt haldið áfram. Þannig sigrum við! Ef þú veist hversu virði þú ert, farðu þá og náðu því sem þú ert virði. En þú verður að þola högginn sem koma á þig og ekki reyna að finna einhver sökudólg ef þér mistekst! Aumingjar gera það og það er ekki þú! Þú ert betri en það!“

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=KucoK5YB1qE

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

Met

UMÍ

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
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Konur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Konur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Skrið (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (50m)	Stúlkur-Keflavík
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-Íslands
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-ÍRB
Ólöf Edda Eðvarðsdóttir	400 Fjór (50m)	Stúlkur-Keflavík

AMÍ

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	50 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	100 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir	200 Bak (25m)	Stúlkur-Keflavík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	50 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Bringa (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	100 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-ÍRB
Eva Margrét Falsdóttir	200 Fjór (25m)	Snótir-Keflavík

Íslandsmet
2004 og fyrr
2005 til 2009
2010 og síðar
Nýtt

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

AMÍ Lágmarkamót

Björgvin Theodór Hilmarsson – Demanta

UMÍ

Erla Sigurjónsdóttir – Demanta

Einar Þór Ívarsson – Gull

Sérsvaitin 2016 Tímabil 11



Við óskum meðlimum 11. 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 8.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 11. 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
Þröstur Bjarnason
Birta María Falsdóttir
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Guðrún Eir Jónsdóttir
Svanfríður Steingrímsdóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson

Við óskum meðlimum 9. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 6.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 9. tímabili í Sérsvaitinni.

Sylwia Sienkiewicz

Við óskum meðlimum 7. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 4.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 7. tímabili í Sérsvaitinni.

Erla Sigurjónsdóttir

Við óskum meðlimum 6. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 6. tímabili í Sérsvaitinni.

Björgvin Theodór Hilmarsson

Við óskum meðlimum 5. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 3.000 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 5. tímabili í Sérsvaitinni.

Kristófer Sigurðsson
Jóna Halla Egilsdóttir
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir

Við óskum meðlimum 4. tímabils í Sérsvaitinni 2016 til hamingju. Þessir sundmenn fá allir 2.500 kr. endurgreiddar inn á sundsjóð sinn fyrir að ná sínu 4. tímabili í Sérsvaitinni.

Karen Mist Arngeirsdóttir

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afreksundmaður mánaðarins

Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Landsliðshópur



1) Hve lengi hefur þú stundað sund?
Þetta er 8. árið mitt.

2) Hve margar æfingar stefnir þú á að ná á viku núna?
u.þ.b 8 æfingar

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

Ég er í þreki 3 sinnum í viku og yoga 1 sinni í viku.

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

Að ná íslandmetinu í 800 skrið í 50m laug.

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

Bara að komast á sem flest landsliðsverkefni og bæta tímana mína.

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

Þegar ég sló íslandsmetið í 1500 á ÍM50.

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

Það er AMÍ

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

Þegar ég náði inná Andorra í fyrra.

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

Þær eru 800,1500 skrið og 400 fjór.

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

Vinirnir og maður verður að æfa til að gera góða hluti á mótum.

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Ég lít mest upp til Erlu Daggar.

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

Foreldra minna.

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

Madagaskar

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

Umm ég hef áhuga á hestum og fer stundum á bak með frænku minni.

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Bók: Rökkurhæðir og bíómynd væri Step up.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Súkkulaðiþykkið Mars.

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

Hress, brosmild eða skemmtileg.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Mikkí mús :D

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

7-8

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

Þrek.

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

Komast í landsliðshóp.

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

Komast í landsliðsverkefni.

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

Danmörku ferðin

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

AMÍ 2013

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

1500m á im50 (því ég náði rauðum fína color)

9) Hverjar eru uppáhalds greinarnar þínar?

800m og 1500m

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

Mamma hún er best

11) Til hvaða sundmanna lítur þú mest upp til?

Erlu Sigurjónsdóttur

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

Mömmu og pabba

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

Mér langar að fara í heimsreiðu

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

Nei

15) Hver er uppáhalds bókin þín og bíómynd?

Dýragarðsbörninn, now you see me.

16) Hvert er uppáhalds nammið þitt?

Súkkulaði með súkkulaði og kannski aðeins meira af súkkulaði.

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

hláturmild.

18) Hver er uppáhalds teiknimyndapersónan þín, úr bókum, sjónvarpsþáttum eða bíómyndum?

Stich

Jóna Halla Egilsdóttir – Keppnishópur



Jóna (2 frá vinstri) með liðsfélagunum Steinunni (vinstri), Karenu (miðjan frá hægri) og Heiðrúnu (hægri)

1) Hve lengi hefur þú stundað sund?

Síðan ég var í ungbarnasundi.

Landsliðshópur – Ant

Heint út sagt magnaður er hægt að segja um frammistöðu hópsins í síðasta mánuði. Landsliðshópurinn spilaði mjög mikilvægt hlutverk í þessum frábæra árangri ÍRB liðsins bæði á UMÍ og AMÍ.

Íris Ósk náði lágmarkum fyrir Evrópumótið og mun líklega vera búin að keppa í Póllandi þegar þið lesið þetta. Baldvin Sigmarsson og Sunneva Dögg munu fara ásamt Svanfríði Steingrimsdóttur á Ólympíuhátið unglíngja í Evrópu í Hollandi um miðjan júlí og Þröstur Bjarnason, Eydís Ósk og Sylwia Sienkiewicz voru öll valin til að keppa á Norðurlandamóti unglíngja í Reykjavík um miðjan júlí. Við óskum þeim öllum góðs gengis.



Allir sundmennirnir í þessum hópi unnu til verðlauna á þeirra Íslandsmótum og hlutfall besta tíma var mjög hátt. Meðan sumir hafa þurft að hafa lítið fyrir því að vinna sínar greinar þá er mjög mikilvægt að muna eftir allri þeirri miklu vinnu sem þessir sundmenn vinna á hverri æfingu síðustu árin og það er ástæðan fyrir þessum mikla árangri núna. Þetta kemur ekki að sjálfu sér.

Ég er ótrúlega stoltur af þessum hóp og ég hlakka til að sjá frábær sund frá þeim erlendis. Vel unnin hvíld er framundan og frábært nýtt tímabil hefst í byrjun ágúst.

Sundmaður mánaðarins er Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Sunneva er að gera sig tilbúna til að synda í 400m og 800m skriðsundi á Ólympíuhátíð unglinga í Evrópu þar sem hún mun sjá og upplifa að keppa við aðstæður sem hún hefur aldrei kynnst áður. Undirbúningur hennar síðustu mánuði hefur verið frábær og hefur orðið betri með hverri vikunni. Hugur hennar er settur og takmarkið og einbeitingin mjög góð. Hún er alltaf að verða meðvitaðri á því hvað hún þurfi að gera. Ástundun hennar er búin að vera yndisleg og vinnusemi hennar einnig ásamt góðri umhirðu líkamans. Eins og búast mátti við var frammistaða hennar á AMÍ einstök með frábærum tímum og fyrsta skipti sem hún nær yfir 650 FINA stig þegar hún synti á 9:17 í 800m skriðsundi. Afleiðing þessara frábæru sunda fékk hún Ólafsbikarinn fyrir samanlagða frammistöðu og varð þriðji sundmaðurinn í röð frá ÍRB sem fær þessi verðlaun. Við óskum henni alls hins besta í næstu mótum og óskum henni til hamingju með undirbúninginn og mótin sem hún hefur staðið sig vel í.

Keppnishópur – Ant

Sundmenn í þessum hópi hafa náð frábærum bestu tímum síðastliðinn mánuð og enginn var betri en tími Ólafar Eddu í 400m fjórsundi þar sem hún setti Íslandsmet í stúlknaflökki, sem tryggði henni sæti á Evrópumóti unglinga og er útkoman af frábærri mætingu og vinnusemi. Sundmenn voru mikilvægir í árangri félagsins á UMÍ og enn mikilvægari á AMÍ. Næstum allir sundmennirnir unnu til verðlauna og voru sumir sorglega nálægt medalíu – en eins og alltaf – svona er sundið.

Fyrir ykkur sem rétt misstu af verðlaunum vil ég biðja ykkur að skoða vel hvað við getum gert betur í framtíðinni, skipuleggja það, vinna að því og gera það svo. Fyrir suma fannst þeim keppnin ekki vera nógu erfið og vil ég segja við þá, fyrst hugsað um alla þá vinnu sem þið hafið lagt í sundið til að láta þetta svona einfalt út og svo hugsa um hve miklu meiri keppnin er erlendis og að þið eigið ennþá eftir að leggja mikla vinnu á ykkur til að ná þeim ;).

Eins og ég sagði um Landsliðshópin þá er búið að vera frábært að vinna með þessum hópi í ár. Sundmennirnir eru farnir að skilja þá skuldbindingu sem þarf, bæði að mæta á æfingar og einnig andlega og líkamega vinnan á æfingum þegar við erum þar. Með einungis nokkrar vikur í viðbót og lítið mót eftir þá eru allir farnir að hlakka til frísins (líka þjálfarinn) og svo koma fersk tilbaka í ennþá betra tímabil.



Sundmaður mánaðarins er Jóna Halla Egilsdóttir

Besta útkoman fyrir íþróttamann er ekki alltaf hve vel þeir standa sig í mótum heldur er það að takast á við verkefnið jafnvel eftir að hafa mistekist og koma svo enn sterkari til leiks. Jóna átti mjög gott mót á AMÍ með þrjár greinar í fjórum efstu sætum. En það eru engar medalíur fyrir fjórða sætið, því miður. Fyrir Jónu er þetta tími fyrir hana til að skoða hvornig hún æfir og það andlega viðhorf sem þarf að hafa til að synda verðlaunasund. Jóna er frábær persóna. Hún er skemmtileg og mikilvæg fyrir hópinn. Hún er mjög vel liðinn og er keppnismanneskja. Mætingin hennar og skrásetningarvinnan hennar er frábær. Jóna getur æft meðal þeirra bestu og er markmiðið hennar að ná meiri stöðugleika í sundin þegar hún setur stefnuna á landsliðið á næsta ári en hún hefur verið varamaður þar á þessu ári. Ég veit að ef hún leggur hjartað, líkamann og sál í verkið þá mun henni takast að ná því sem hún ætlar sér. Núna er hún sú sem þarf að skuldbinda sig

þeirri hugmynd að vera landsliðsmaður. Gangi þér vel Jóna og til hamingju með árangurinn og gríðarlegu bætinguna á þessu ári!

Framtíðarhópur – Eddi

Þá fer að líða að lokum þessa sundtímabils. Krakkarnir í Framtíðarhóp eru búinir að standa sig ákaflega vel undanfarna mánuði og uppskorið eftir því. AMÍ gekk mjög vel og hlutu sundmenn úr Framtíðarhóp yfir 30 aldursflokkatitla á mótinu. Jóhanna Matthea var stíghæsta meyján á mótinu, til hamingju Matthea. ÍRB sigraði mótið með glæsibrag. Ég vil þakka sundmönnum Framtíðarhóps fyrir skemmtilegt tímabil, við sjáumst hress og kát í byrjun ágúst.



Sundmaður mánaðarins er Erna Guðrún Jónsdóttir.

Erna hefur sýnt mjög örur framfarir síðustu mánuði enda ekki nema von, hún æfir mjög vel. Erna er kurteis og skemmtileg stelpa og ákaflega góður félagi.

Áhugahópur – Ant og Eddi

Þetta var frábær mánuður hjá sundmönnum hópsins. Alexander vann silfur og brons á UMÍ og Steinunn og Hreiðar unnu bæði til verðlauna á AMÍ og Heiðrún náði að synda á flottum bestu tímum. Það er ótrúlega ánægjulegt að sjá hve sundmennirnir í þessum hópi hafa nýtt sér þennan hóp og unnið að því að verða góðir sundmenn á sínum hraða. Sundmennirnir fá góðan stuðning frá stærri hópnum í keppnisprógraminu og er ótrúlega gaman og yndislegt að hafa þessa sundmenn með.



Háhyrningar og Sverðfiskar Vatnaveröld – Steindór

Í lokin á tímabilinu.

Í júní bar það hæst hjá mínum hópum að farin var frábær keppnisferð á Akranesleikana þar sem ÍRB-hópurinn bar sig úr bítum. Krakkarnir voru í alla staði til fyrirmyndar og gekk ferðin vel, þrátt fyrir kuldatið. Eftir þá helgi þá héldu Sverðfiskar í sumarfrí en Háhyrningar æfðu þangað til 28. júní.

Tveir sundmenn úr Háhyrningum sem ekki voru komnir upp í Framtíðarhópinn, bættust við AMÍ hóp ÍRB með frábærum sundum sem tryggðu þeim þátttöku. Þetta voru þær Sigrún Helga Guðnadóttir og Eva Margrét Falsdóttir. Sigrún Helga tryggði sér jafnframt tilfærslu upp í Framtíðarhóp.

Stúlkurnar stóðu sig gríðarlega vel á sínu fyrsta AMÍ og vita hvað þetta mót er frábært. Ég veit að þær eru strax byrjaðar að hlakka til að komast á AMÍ að ári.



Kæru sundmenn, kærar þakkar fyrir veturinn, þið hafið verið frábær í alla staði. Njótið ykkar sem allra best í sumarfríinu og ég hlakka til að sjá ykkur hress í lauginni í haust.



Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Eva Margrét Falsdóttir

Eva Margrét mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Gaman var að sjá hversu mörg börn á síðasta leikskólaári tóku þátt og á það eflaust eftir skila sér þegar þau mæta til náms í skólasundi í haust. Börnin tóku miklum framförum og má þar nefna að sum börn sem áttu erfitt með að sturta sig í byrjun voru farin að steypa sér ofan í laug og kafa í lok námskeiðs en það sem mestu máli skiptir var að öllum börnum þótti gaman og þau nutu sín vel.

Foreldrar voru almennt kátir og ánægðir með námskeiðin og fengum við mikið hrós fyrir þjálfara sem og unga aðstoðarmenn þeirra sem stóðu sig frábærlega.

Sumarsund – Heiðbrá

Dagatal



Júlí

- | | |
|-----------|----------------|
| 4. – 7. | UMFÍ Landsmót |
| 10. – 14. | EMU |
| 12. – 14. | NÆM |
| 14. – 20. | EYOF |
| 19. – 20. | Sumarmót |
| 21. – 5. | Frí eldri hópa |
| 29. – 4. | HM |

Styrktaraðilar



Þetta sumar var haldið, eins og á fyrri árum, sundnámskeið á vegum ÍRB fyrir sundmenn á aldrinum tveggja til tólf ára. Þátttaka var mjög góð og var fullt á öllum námskeiðum.

Til námskeiðs mættu til leiks fríður hópur af framtíðarsundmönnum sem eiga eflaust eftir að sóma sig vel í sundlaugum á komandi árum.

