



OFURHUGI

Sundráð ÍRB Fréttabréf nóvember 2014

Frá yfirþjálfara

Kæru félagar

Þetta er búið að vera frábær mánuður fyrir ÍRB, í og utan laugar, þar sem margt hefur verið í gangi. Þó svo að það séu örfáar vikur í jól er allt enn þá á fullu, alveg þangað til við getum notið þessara yndislegu frídaga með fjölskyldunni.

ÍRB hélt áfram að sýna sívaxandi styrkleika sína á opnum mótum þar sem liðið okkar hampaði flestum topp 3 úrslitum (45) á þessu ári og náði næstum því að þrefalda fjölda Íslandsmeistaratitla frá því á síðasta ári (14).

Kristófer Sigurðsson – Íslandsmeistari: 100 skrið. 200 skrið og 400 skrið. Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Íslandsmeistari: 200 skrið og 1500 skrið. Þröstur Bjarnason – Íslandsmeistari: 800 skrið og 1500 skrið. Íris Ösk Hilmarsdóttir – Íslandsmeistari: 400 fjór. Karen Mist Arngersdóttir – Íslandsmeistari: 100 bringu (Nýtt Íslandsmet telpna), og 200 bringu. Baldvin Sigmarsson – Íslandsmeistari: 200 bringu. Erla Sigurjónsdóttir – Íslandsmeistari: 100 flug. Boðsund: 4x200 skrið kvenna (Erla Sigurjónsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Eydis Ösk Kolbeinsdóttir, Íris Ösk Hilmarsdóttir). 4x100 boðsund kvenna (Íris Ösk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngersdóttir, Erla Sigurjónsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir).



Framúrskarandi árangur sundmanna okkar hefur ekki átt sér stað yfir nótt heldur er afrakstur margra ára vinnu og skuldbindingar sundmannanna, foreldra þeirra, þjálfara okkar og annars starfsfólks og stjórnarinnar. Ég trúi því að eftirfarandi grundvallarregla dragi saman allt það sem við hjá ÍRB stefnum að.

Forskiotsreglan (The Slight Edge Principle) hefst á þeirri forsendu að við stöndum frammi fyrir tiltölulega einföldum ákvörðunum á hverjum degi. Samkvæmt reglunni tekur fólk sem nær árangri góðar einfaldar ákvörðanir á hverjum degi af því það gerir sér grein fyrir því að það komi þeim til góða til lengri tíma. Hins vegar segir reglan að fólk sem nái ekki árangri taki ekki góðar daglegar ákvörðanir af því að þegar það kemur að því að taka ákvörðanirnar þá finnist þeim þær ekki skipta máli eða þeir finna leiðir hjá því að taka þessar ákvörðanir.

Þannig að kjarninn í forskoti reglunni er sá að þessar einföldu ákvörðanir skipta máli af því að með tímanum ráða þær því hvort þú nái árangri eða hvort þér mistakist.

Ákvörðanirnar sem þú tekur á hverjum degi um að vakna og koma á æfingu þar sem þú vinnur að því að bæta tækni þína og hæfni og ná

markmiðum þínum, safnast saman og skila þér árangri til lengri tíma. Þú heldur kannski að ein æfing skipti ekki máli en það er uppsöfnun þessara góðu ákvarðana sem skapa meistaran. Taktu réttu ákvarðanirnar á hverjum degi og allt hitt mun fylgja í kjölfarið.

Það er búið að vera frábært að fylgjast með með nokkrum hópum gera sér glaðan dag saman þar sem þeir njóta liðsandans sem er svo stór hluti af ÍRB. Það hefur verið ótrúlega mikið að gera hjá eldri hópnum en samt hafa þeir fundið tíma til þess að fara í bíó og notið samvistanna með hverjum öðru. Yngri hóparnir hafa farið í Skemmtigarðinn, haldið danspartý, skemmtistund og bíóferðir og þið eigið eftir að sjá fleiri fréttir af slíkum viðburðum í þessu og næstu fréttabréfum.

Það er margt sem hlakka má til í desember, m.a. árlegu jóla- og aðventumótin sem eru alltaf skemmtileg. Einnig munu nokkrir sundmenn ÍRB keppa á alþjóðlegum vettvangi. Kristófer Sigurðsson mun keppa á Heimsmeistaramótinu í Quatar, Sunneva Dögg Friðriksdóttir mun einnig mæta þangað á alþjóðlegum þróunarstyrk unglinga og Eydis Ösk Kolbeinsdóttir, Íris Ösk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngersdóttir, Þröstur Bjarnason og Baldvin Sigmarsson fara til Svíþjóðar til þess að keppa á Norðurlandamóti unglinga

Hafið það rosaleg gott í desember!

Anthony Kattan
Yfirþjálfari ÍRB

Jólafrí

Síðasta æfing fyrir jólafrí hjá sundmönnum **yngri** hópa verður föstudaginn 19. desember.

Fyrsta æfingin árið 2015 verður 5. janúar.

Við minnum sundmenn **eldri** hópa, Framtíðarhóps, Keppnishóps, Úrvalshóps, Landsliðshóps og Áhugahóps að spyrja þjálfara sína um jóladagskránna sem verður aðgengileg á síðum hópanna á heimasíðu félagsins.

Sundið á eftir að greiða fyrir framtíð mína – Erla



Erla Sigurjónsdóttir, Íslandsmeistari í 25m laug í 100m flugsundi 2014, segir frá umsóknarferlinu í bandarískan háskóla:

Fyrir ári síðan fékk ég tölvupóst sem breytti lífi mínu. Þessi tölvupóstur var frá konu sem heitir Jessica og hún vinnur við það að hjálpa íþróttafólki að komast á styrki í skólum í Bandaríkjunum. Á þessu tímabili var ég að íhuga það að hætta að æfa sund og fannst ég ekki hafa neitt almennilegt til að stefna að. Ég get alveg sagt að ég var komin með leið á þessu enda hef ég verið að æfa sund síðan í fyrsta bekk.

Jessica kveikti áhuga minn á því að reyna að komast á sundstyrk í nám í Bandaríkjunum. Þetta hefur verið draumur minn í mörg ár þar sem ég man eftir að hafa horft á eftir fullt af sundmönnum fara út í þetta ævintýri. Ég bjóst samt einhvern veginn aldrei við því að ég myndi geta það líka.

Ég mun útskrifast núna um jólin frá Fjölbautaskóla Suðurnesja og mun svo fara út í haust. Þetta hefur verið ansi langt ferli sem er ekki nærri því búið. Það er samt algjörlega þess virði!

Það eru ýmis próf sem þarf að taka og einnig þarf að tala við þjálfara úti en á sama tíma þarf að passa einkunnir hér heima og að maður standi sig vel á mótum. Ég get ekki lýst því hvað það er mikilvægt að hafa góðar einkunnir í þessu ferli. Það eru margir útlendingar að keppast um takmarkað pláss á liðum og flestir eru með svipaða eða jafnvel betri tíma en maður sjálfur. Þá eru það einkunnirnar sem gera gæfmuninn ef valið stendur á milli sundmanna sem allir hafa svipaða tíma.

Ég stefni nú að því að fara í University of Chicago sem er í 11. sæti yfir bestu háskóla í heiminum samkvæmt Times Higher Education. Ef það gengur ekki upp er ég komin með varaskóla sem er tilbúinn að veita mér fullann styrk ásamt fæði og upphaldi.

Það sem ég hef að segja fyrir ykkur sem hafið áhuga á að nýta þetta tækifæri er að ekki leyfa því að sleppa úr greipum ykkar. Ef ég á að segja satt eru flestir sundmennirnir sem ég æfi með í dag mun betri

heldur en ég var á þeirra aldri. Ég blómstraði seint og árangurinn minn hefur aðeins komið í ljós síðustu tvö ár.

Þótt árangurinn sé ekkert spes í dag þýðir það ekki að morgundagurinn geti ekki orðið betri. Með vinnu og markmiðssetningu er ekkert sem stendur í vegi ykkar.

Erla Sigurjónsdóttir

Kristófer og Sunneva á leið til Doha í Qatar!



Það er alveg rétt það sem rætt var á fundi sundmanna fyrir ÍM að það er varla hægt að finna betri fyrirmyndir en Kristófer Sigurðsson og Sunnevu Dögg Friðriksdóttur í því hvernig á að undirbúa sig fyrir mót og vera með hugann á réttum stað miðað við hvernig þau voru í undirbúningi sínum fyrir mótið. Það er árangur mikillar vinnu af þeirra hálfu að þau eru fyrstu sundmenn ÍRB til að synda yfir 750 FINA stigum frá því hin frábæru Erla Dögg Haraldsdóttir (804), Árni Már Arnason (817), Örn Arnarson (837), Sindri Þór Jakobsson (772), Jón Oddur Sigurðsson (775) og Eðvarð Þór Eðvarðsson (757) syntu sín stigahæstu sund, stig miðuð við FINA stig 2014. Þessir tveir sundmenn eru alltaf jákvæðir, mjög einbeittir og leggja á sig mikla vinnu bæði líkamlega og andlega, í lauginni, þreki og í jóga. Þau leggja líka mikið upp úr hollri og góðri næringu, hugsa vel um líkamann og undirbúa hugann líka fyrir mót.

Á uppskeruhátíð Sundsambands Íslands fékk Kristófer Sigurðsson þann heiður að vera valinn karlkyns sundmaður Íslandsmeistaramótsins í 25 m laug fyrir árangur sinn í 400 m skriðsundi á fyrsta kvöldi úrslita á mótinu. Hann var Íslandsmeistari í þessari grein eins og í 100 og 200 m skriðsundi. Hann mun keppa á Heimsmeistaramótinu í Doha í Qatar í byrjun desember í þessum þremur greinum. Fyrir 400 m skriðsundið fékk hann 773 FINA stig, bætti ÍRB met frá 2009 um 3 sekúndur en metið átti Sindri Þór Jakobsson og er hann nú aðeins 3 sekúndum frá Íslandsmetinu sem Örn Arnarson á.

Kristófer varð í þriðja sæti af íslenskum keppendum mótsins í 1500 skrið, 50 bringu og 400 fjór og bætti ÍRB metið í 200 skrið á tímanum 1:49.24.



Sunneva Dögg Friðriksdóttir synti mjög vel í 400 skrið og bætti opna ÍRB metið og stúlknmetið um næstum 4 sek á tímanum 4:17.64 og náði með þessum tíma lágmarki á Heimsmeistaramótið. Hún var með 754 FINA stig og er Sunneva sem er aðeins 15 ára 4 sekúndum frá opna Íslandsmetinu og 2 sek frá Íslandsmetinu í stúlknaflokkum sem Inga Elín Cryer og Eygló Ósk Gústafsdóttir

eiga. Með þessu sundi varð hún í öðru sæti af íslenskum sundmönnum. Sunneva er of ung til þess að keppa á heimsmeistaramótinu en mun fara í æfingaferð á vegum FINA sem haldin er samhliða HM fyrir unga og efnilega sundmenn. Þar gefst henni tækifæri til kynnst andrúmsloftinu á stórmóti eins og HM og hitta frábært sundfólk víðsvegar að úr heiminum. Sunneva var Íslandsmeistari í 200 m skriðsundi á tíma sem bætti gamalt met frá 1998 sem Eydis Konráðsdóttir átti en Sunneva synti á 2:03.13. Hún bætti einnig ÍRB metið í 800 og 1500 m skriðsundi og ÍRB aldursflokkmetið í 100 skrið. Sunneva varð líka Íslandsmeistari í 1500 skrið og varð önnur íslenskra sundmanna í 800 skrið og þriðja í 100 skrið.

Við óskum þeim góðs gengis í ævintýrinu sem framundan er og óskum þeim innilega til hamingju með frábæran árangur.

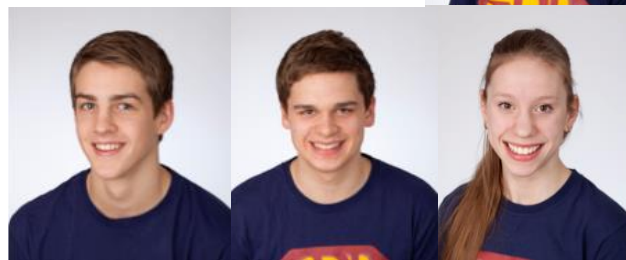
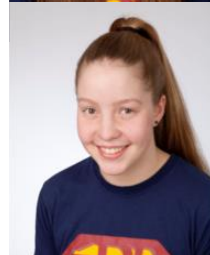
Meistarar á leiðinni á Norðurlandameistaramót

Íslandsmeistaramir frá á ÍM25 þau Baldvin Sigmarsson, Þröstur Bjarnason, Eydis Ósk Kolbeinsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir og Íris Ósk Hilmarsdóttir munu öll keppa á Norðurlandameistaramóti Unglinga í Svíþjóð desember.



Þessir ungu sundmenn syntu mjög vel á mótinu og voru öll á tímum innan við 2% frá lágmarkum á Heimsmeistaramótið. Allir sundmennirnir fimm eiga Íslandsmet í sínum aldursflokkum en það nýjasta er met í Telpnaflokkum (13-14 ára) sem Karen Mist Arngeirsdóttir setti í 100 m bringusundi á ÍM um síðustu helgi. Hún synti á 1:11.91 og var þetta í þriðja sinn sem hún bætir metið á þessu ári.

Við óskum þeim öllum góðs gengis í lokaundirbúningi fyrir þetta spennandi mót.



ÍM 25 – ÍRB með flest verðlaun annað árið í röð



ÍRB kláraði mótið með flesta sundmenn í efstu þremur íslensku sætum á mótinu (34% af öllum). Þetta er annað árið í röð sem þetta gerist. Í ár kepptu erlendir sundmenn einnig á mótinu en til samanburðar árið í fyrra þegar aðeins íslenskir keppendur voru á mótinu höfum við tekið saman árangur liðsins miðað við íslensku keppendurna. Núna vorum við með 14 sundmenn í fyrsta sæti íslenskra sundmanna, 15 í öðru og 16 í þriðja (45 af topp 3 íslenskum sundmönnum). Í ár voru 9 fleiri en í fyrra í fyrsta sæti og fjórum fleiri í heildina í efstu 3 sætum heldur en fyrir ári. ÍRB var einnig með flesta sundmenn í úrslitum allt mótið.

ÍRB hefur bætt árangur sinn á hverju ári síðustu 5 árin.

ÍM25 2010 - 0 gull, 12 verðlaun
ÍM25 2011 - 1 gull, 16 verðlaun
ÍM25 2012 - 2 gull, 14 verðlaun
ÍM25 2013 - 5 gull, 41 verðlaun
ÍM25 2014 - 14 gull, 45 verðlaun

Reykjavíkurlíðin (Ægir, KR, Ármann og Fjölhnir saman) luku mótinu með flesta Íslandsmeistararitla með 22 íslensk gull, 9 silfur og 10 brons (41 topp af 3 íslensku sætum). SH voru með 6 íslensk gull, 15 silfur og 10 brons (31 af topp 3 íslensku sætum)

Óðinn var með 4 íslensk silfur og 5 brons (9 af topp 3 íslensku sætunum)
 Akranes var með 2 íslensk gull og 1 brons (3 af topp 3 íslensku sætunum)
 Blikar voru með 1 íslenskt silfur og 2 brons (3 af topp 3 íslensku sætunum)



Þetta er árangur margra ára erfiðrar vinnu og trausts skipulags sem hjápar sundmönnum á leið til árangurs. Leiðin er greið en árangur hvers og eins er nátengdur athygli og einbeitingu og hvers sundmanns.



Á uppskeruhátíð Sundsambands Íslands voru lið Íslands í næstu landsliðsverkefnum tilkynnt og sundmenn sem tóku þátt í verkefnum á síðasta sundári voru heiðraðir.

ÍRB sundmenn í landsliðum eru:

Kristófer Sigurðsson – Heimsmeistaramótið í Doha. (Náði einnig lágmörkum á Norðurlandameistaramót unglunga)
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Heimsmeistaramótið í Doha Náms-og æfingabúðir. (Náði einnig lágmörkum á Norðurlandameistaramót unglunga)
 Þröstur Bjarnason - Norðurlandameistaramót unglunga í Svíþjóð.
 Baldvin Sigmarsson - Norðurlandameistaramót unglunga í Svíþjóð.
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga í Svíþjóð.
 Karen Mist Arngeirsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga í Svíþjóð.

Íris Ósk Hilmarsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga í Svíþjóð.

ÍRB sundmenn sem fengu þakkir fyrir þátttöku í landsliðsverkefnum á síðasta sundári voru:

Kristófer Sigurðsson - Norðurlandameistaramót unglunga
 Baldvin Sigmarsson - Norðurlandameistaramót unglunga
 Þröstur Bjarnason - Norðurlandameistaramót unglunga
 Erla Sigurjónsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga
 Íris Ósk Hilmarsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga og Evrópumeistaramót unglunga
 Birta María Falsdóttir - Norðurlandameistaramót Unglinga
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir Norðurlandameistaramót unglunga og Evrópumeistaramót unglunga og Ólympíuleikar Æskunnar í Nanjing
 Svanfríður Steingrimsdóttir - Norðurlandameistaramót unglunga
 Karen Mist Arngeirsdóttir – Norðurlandameistaramót æskunnar
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir - Norðurlandameistaramót æskunnar
 Gunnhildur Björg Baldursdóttir - Norðurlandameistaramót æskunnar
 Stefanía Sigurþórsdóttir - Norðurlandameistaramót æskunnar



Einstaklingar sem voru í efstu þremur íslensku sætunum

Kristófer Sigurðsson – Íslandsmeistari í: 100 skrið, 200 skrið, 400 skrið, í þriðja sæti af íslenskum keppendum í 1500 skrið, 50 bringu, 400 fjór.
 Sunneva Dögg Friðriksdóttir – Íslandsmeistari í: 200 skrið, 1500 skrið, í öðru sæti af íslenskum keppendum í: 400 skrið, 800 skrið, í þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 100 skrið.
 Þröstur Bjarnason – Íslandsmeistari í: 800 skrið, 1500 skrið, þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 400 skrið.
 Íris Ósk Hilmarsdóttir – Íslandsmeistari í: 400 fjór, í öðru sæti af íslenskum keppendum í: 100 bak, 200 bak, 200 fjór og þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 50 bak.
 Karen Mist Arngeirsdóttir – Íslandsmeistari í: 100 bringu (Nýtt Íslandsmet í telpnaflökki) og 200 bringu, í öðru sæti af íslenskum keppendum í: 50 bringu.
 Baldvin Sigmarsson – Íslandsmeistari í: 200 bringu, í öðru sæti af íslenskum keppendum í: 200 flug, 200 fjór, 400 fjór og þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 100 fjór.
 Erla Sigurjónsdóttir – Íslandsmeistari í 100 flug, í öðru sæti af íslenskum keppendum í: 200 flug, þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 50 skrið.
 Eydís Ósk Kolbeinsdóttir – Annað sæti af íslenskum keppendum í: 1500 skrið og 400 fjór, þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 200 skrið og 200 fjór.
 Stefanía Sigurþórsdóttir – Annað sæti af íslenskum keppendum í: 200 bringu
 Svanfríður Steingrimsdóttir – Þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 200 bringu
 Rákel Ýr Ottósdóttir – Þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 50 bringu
 Sylwia Sienkiewicz – Þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 400 fjór
 Björgvin Theódór Hilmarsson – Þriðja sæti af íslenskum keppendum í: 800 skrið.

Efstu þrjú íslensku sætin í boðsundi

Íslandsmeistarar:

Konur 4x200 skrið (Erla Sigurjónsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir, Eydís Ósk Kolbeinsdóttir, Íris Ósk Hilmarsdóttir).
 Konur 4x100 fjór (Íris Ósk Hilmarsdóttir, Karen Mist Arngeirsdóttir, Erla Sigurjónsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir).

Annað sæti af íslenskum liðum:

Karlar 4x200 skrið (Kristófer Sigurðsson, Þröstur Bjarnason, Baldvin Sigmarsson, Björgvin Theodór Hilmarsson).
Blandað 4x50 fjór (Íris Ósk Hilmarsdóttir, Baldvin Sigmarsson, Erla Sigurjónsdóttir, Kristófer Sigurðsson).

Þriðja sæti af íslenskum liðum:

Karlar 4x100 skrið (Ingi Þór Ólafsson, Kristófer Sigurðsson, Baldvin Sigmarsson, Þröstur Bjarnason).

Konur 4x100 skrið (Sylvia Sienkiewicz, Íris Ósk Hilmarsdóttir, Erla Sigurjónsdóttir, Sunneva Dögg Friðriksdóttir).

Hamingjuóskir til allra og kærar þakkir til allra þeirra sem hafa unnið óeigingjarnt starf síðustu ár til þess að þessi árangur sé mögulegur.

Bíóferð elstu hópa



Á dögunum skelltu elstu hóparnir okkar sér saman í bíó á myndina Alexander and the terrible, horrible, no good, very bad day. Þetta var helgina fyrir ÍM þar sem liðið stóð sig mjög vel og var bíóferðin gott tækifæri til þess að slaka á og hlæja með félögunum. Þeir sem skelltu sér í bíó skemmtu sér vel og við þökkum þeim foreldrum sem sáu um skipulagið kærlega fyrir.

Ferð Framtíðarhóps í Smáratívoli



Krakkarnir í Framtíðarhópi fóru í Lazertag í Smáratívoli þar sem þrjú lið spiluðu þrjá leiki. Að því loknu fengu þeir klukkutíma til þess að fara í tæki að eigin vali og var fallturninn vinsælastur. Í lokin fengu þeir pizzu áður en rútan keyrði alla heim. Þetta var flottur dagur og allir skemmtu sér vel, sérstaklega þeir sem eru að fara upp um hóp. Vá, hvenær er næsta ferð!

Bíóferð hjá hópunum hans Steindórs

Hóparnir hans Steindórs (Sprettfiskar, Flugfiskar NVS, Sverðfiskar VAT og Háhyrningar) fóru saman í bíó og sáu alveg stórskemmtilega mynd. Algjör Sveppi og Góí bjargar málunum. Sundmennirnir voru til fyrirmyndar í bíóferðinni.



Skemmtistund Laxa og Sprettfiska í Akurskóla



Um miðjan nóvember hittust Laxar og Sprettfiskar í Akurskóla og áttu frábæra stund saman. Við fórum í allskonar leiki meðal annars ásadans, normasúpuleik, fílahalarófu og margt fleira. Við spiluðum einnig nokkur spil og var músaspilið vinsælast. Krakkarnir tóku með sér ípróttanamma í nesti og að því loknu fóru allir preyttir, sveittir og sælir heim eftir allt fjörið.

Samverustund með sundkrökkum í Gullfiskum og Silungum



Duglegu sundkrakkarnir í Gullfiskum og Silungum og foreldrar þeirra hittust mánudaginn 24. nóvember á sal Akurskóla og áttu ánægjulega stund fyrir utan sundlaugina. Farið var í ýmsa leiki og lumaði Helga sundþjálfari á nokkrum skemmtilegum leikjum sem jafnframt reyndu á sköpunarkraftinn og leikhæfileika barnanna. Slík samkoma er fastur liður hjá sundkrökkunum og hittast þau jafnan einu sinni á önn og eiga

ánægjulega stund saman. Gott er fyrir börn að tengjast vinaböndum snemma á leiðinni og hver veit nema einhver þessara ungu krakka muni koma til með að synda mikið saman í framtíðinni Frábært framtak hjá sunddeildinni að halda svona vel utan krakkana og auka gleði þeirra í sundípróttinni.

Skemmtun hjá Löxum/Silungum í Njarðvíkurskóla



14. nóvember fórum við í Vatnaveröld. Það var rosa fjör að fá að synda í stóru sundlauginni, leika sér í litlu lauginni og fara í pottana og slaka aðeins á. Þeir voru rosa ánægðir og vildu helst ekki fara heim. Eftir að allir voru búnir að klæða sig fengum við okkur ís og allir fóru glaðir heim.

Tilfærslur á milli hópa

Eftirfarandi sundmenn náðu markmiðum hópsins og færast upp um hóp.

Frá Úrvalshópi yfir í Landsliðshóp

Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Rakel Ýr Ottósdóttir

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.

Hér er frábært viðtal við eina fremstu sundkonum í heimi um þjálfun, næringu og meira að segja hvaða fatnaði best sé að klæðast © Flott viðtal fyrir alla en sérstaklega fyrir ungu dömunar.

<https://www.youtube.com/watch?v=UhhQzrz4kCI>

Einstakur innblástur – Skylduáhorf fyrir okkur öll sem höfum einhvern tímann komið með afsakanir fyrir því af hverju við getum ekki eitthvað.

http://fbshare.sfglobe.com/2014/11/24/coach-catches-teenage-runner-with-multiple-sclerosis-during-every-race/?src=share_fb_new_20016

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

Met

ÍM25

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Konur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Konur-Njarðvík
Kristófer Sigurðsson	200 Skrið (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	200 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Karlar-ÍRB
Kristófer Sigurðsson	400 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (25m)	Karlar-Keflavík

Sunneva Dögg Friðriksdóttir	50 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	100 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	200 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	400 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	800 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-ÍRB
Sunneva Dögg Friðriksdóttir	1500 Skrið (25m)	Stúlkur-Njarðvík
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (25m)	Piltar-ÍRB
Þröstur Bjarnason	800 Skrið (25m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	200 Flug (25m)	Piltar-Keflavík
Baldvin Sigmarsson	400 Fjór (25m)	Piltar-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-ÍRB
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Skrið (25m)	Telpur-Njarðvík
Stefanía Sigurþórsdóttir	1500 Skrið (25m)	Telpur-Keflavík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	200 Bak (25m)	Telpur-Njarðvík
Karen Mist Argeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-Íslands
Karen Mist Argeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-ÍRB
Karen Mist Argeirsdóttir	100 Bringa (25m)	Telpur-Njarðvík
Gunnhildur Björg Baldursdóttir	200 Flug (25m)	Telpur-Njarðvík
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir	400 Fjór (25m)	Telpur-Njarðvík

Sylvia Sienkiewicz 4x100 Skrið (25m) Konur-ÍRB
Íris Ósk Hilmarsdóttir
Erla Sigurjónsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir

Íslandsmet
2004 og eldri
2005 til 2009
2010 og nýrri
Ný met

Ofurhugi - Breytingar

Þessir sundmenn hafa færst upp um stig í Ofurhuga

ÍM25

Kristófer Sigurðsson – Demanta

Sérsvaitin Río 2016 Tímabil 4

Við óskum meðlimum 4. tímabils í Sérsvaitinni Río 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. Aðeins sundmenn í Landsliðshópi og Úrvalshópi geta tekið þátt í Sérsvaitinni og til þess að ná í hana þarf að skuldbinda sig og leggja sig fram af öllum kræfti.

Baldvin Sigmarsson
Bjarnís Sól Helenudóttir
Eiríkur Ingi Ólafsson
Eydís Ósk Kolbeinsdóttir
Gunnhildur Björg Baldursdóttir
Ingi Þór Ólafsson
Jóhanna Matthea Jóhannesdóttir
Jóna Halla Egilsdóttir
Karen Mist Argeirsdóttir
Kristófer Sigurðsson
Rakel Ýr Ottósdóttir
Sandra Ósk Elíasdóttir
Stefanía Sigurþórsdóttir
Sunneva Dögg Friðriksdóttir
Svanfríður Steingrimsdóttir
Sylvia Sienkiewicz
Þröstur Bjarnason

Til hamingju allir. Haldið svona áfram!

Kastljósið – Afrekssundmaður mánaðarins

Í hverjum mánuði munum við kynna einn sundmann úr afrekshópnum okkar sem hefur staðið sig framúrskarandi vel, við sýnum ýmsar hliðar á þessum sundmönnum með myndaseríu sem þeir velja sjálfir. Myndirnar byrja efst til vinstri og fara til hægri og svo niður.

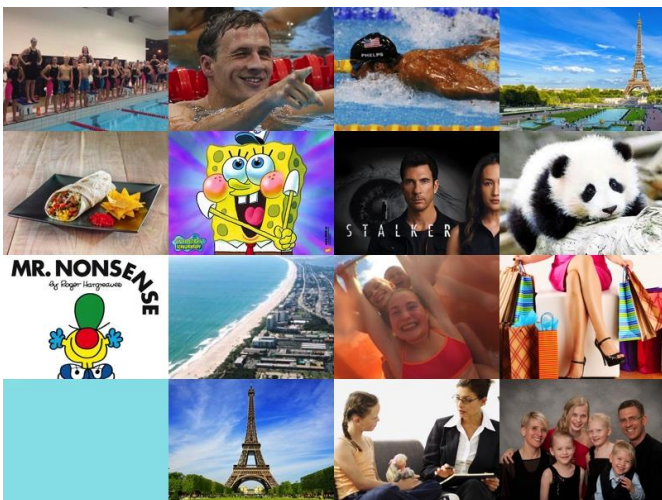
- 1) Vinir
- 2) Uppáhalds sundmaður
- 3) Glæsilegt sund
- 4) Langar að ferðast til
- 5) Uppáhalds matur
- 6) Uppáhalds teiknimyndapersóna
- 7) Uppáhalds bíómynd eða sjónvarpsáttur
- 8) Uppáhalds dýr
- 9) Hvaða Herra karakter ertu?
- 10) Uppáhalds staður sem þú hefur ferðast til
- 11) Hvað sem er
- 12) Uppáhalds áhugamál annað en sund
- 13) Uppáhalds litur
- 14) Uppáhalds bygging
- 15) Hvað viltu verða þegar þú verður stór?
- 16) Fjölskyldan

Birta María Falsdóttir – Landsliðshópur



Birta (miðja) með Guðrúnu og Írisi

Myndaveggur Birtu

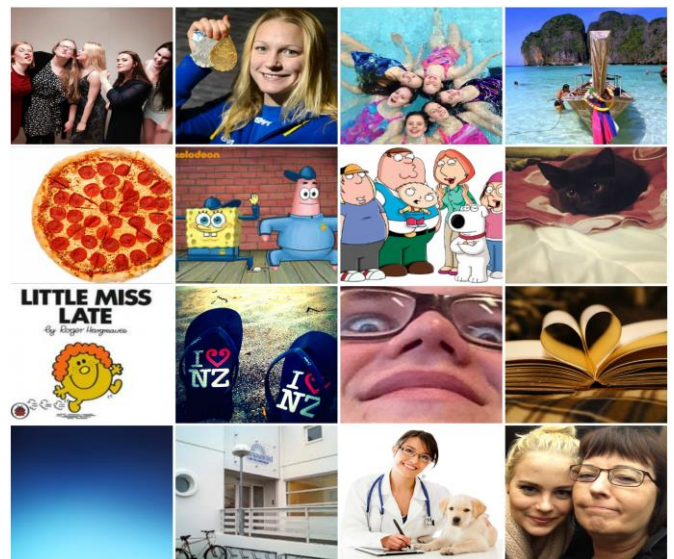


Erla Sigurjónsdóttir – Úrvalshópur



Erla (önnur til vinstri) ásamt liðsfélagunum Írisi, Kristó og Baldvini

Myndaveggur Erlu



Landsliðshópur og Úrvalshópur – Ant

Þvílíkur mánuður hjá hópnum okkar! Þú getur lesið allt um árangur hópna í byrjun fréttabréfsins. Sem hópur þá rokkuðu þau.

Æfingarnar gengu vel fram að móti og eins og venjulega hefur þeim fækkað hjá sumum. Það er gríðarlega mikilvægt að gleyma því ekki að eftir nokkrar vikur er Euro Meet og við höfum skipulagt jólafríð þannig að það er mikilvægt að slaka ekki á æfingum því þá byrjum við að fara af sporinu í rétta átt.

Á meðan margir náðum frábærum árangri á keppnisdaginn sem var án efa miklum æfingum að þakka þá voru sumir sem urðu fyrir vonbrigðum á þessum mótum. Það er mikilvægt fyrir sundfólk að fylgja áætluninni ef það vill ná árangri og þá sérstaklega þegar það verður eldra. Sundfólk setur sér markmið þannig að það geti skipulagt æfingarnar sínar og synt í hópum sem stefna í sömu átt og þegar nálgast stórmót eru allir að leggja sig fram til að verða sem best þegar keppnin hefst. Til dæmis sundmaður sem vill ná 2:10 í 200m skrið þarf að halda 33 í hverju setti sem er sami hraðinn og þarf að halda í síðustu þremur 50m í keppni. Sett sem til dæmis er sett upp 4x50 með snúning á 1:00. Þá er sundfólk þar sem stefnir á að synda á 33 sem ná 33 og þar er einnig sundfólk sem stefnir á 33 en nær bara 37 og þar er líka sundfólk sem nær bara 35 en heldur að það hafi náð 33. Það er bara eitt af þessu sem virkar á keppnisdegi.

Ofan á þetta þarf sundfólk að hafa hugann við tæknina og færðina sem það hefur lært og þarf að innleiða reglulega. Sundfólk sem reglulega gera ógilt á æfingu, gera líka reglulega ógilt á keppnisdegi. Þau eru að sjálfsögðu stöðugt minnt á þetta en á endanum er það bara ein manneskja sem getur ákveðið að gera hlutina rétt og það er sundmaðurinn sjálfur. Hins vegar þeir sem gera hlutina vel á æfingum

eru yfirleitt dáðir á keppnisdegi og ganga frá sínum málum mjög sáttrir. Þetta er alltaf spurning um val. Hver mun velja rétt?

Bara ef þið misstuð af þeirri frábæru reglu sem ég setti fram í byrjun fréttabréfsins:

Forskotsreglan (The Slight Edge Principle) hefst á þeirri forsendu að við stöndum frammi fyrir tiltölulega einföldum ákvörðunum á hverjum degi. Samkvæmt reglunni tekur fólk sem nær árangri góðar einfaldar ákvarðanir á hverjum degi af því það gerir sér grein fyrir því að það komi þeim til góða til lengri tíma. Hins vegar segir reglan að fólk sem nái ekki árangri taki ekki góðar daglegar ákvarðanir af því að þegar það kemur að því að taka ákvarðanirnar þá finnst þeim þær ekki skipta máli eða þeir finna leiðir hjá því að taka þessar ákvarðanir. Þannig að kjarninn í forskotsreglunni er sá að þessar einföldu ákvarðanir skipta máli af því að með tímanum ráða þær því hvort þú nái árangri eða hvort þér mistakist.

Ég trúi því að það er mikilvægt fyrir okkur öll að fylgja þessari reglu, þegar við stefnum að því að bæta okkur og ná árangri.

Sundmaður mánaðarins í Landsliðshópi er Birta María Falsdóttir

Það voru margir með framúrskarandi árangur í Landsliðshópi þennan mánuð, sumt kom á óvart en annað viðbúið. Hjá Birtu var það allt annað. Hennar ferð þennan mánuðinn snérist um að yfirstíga hræðslu, að setja til hliðar allan vafa, einbeita sér að öllu jákvæðu og ÉG GET viðhorfinu og að skuldbinda sig fullkomlega að verkefninu. Og það var nákvæmlega það sem hún gerði. Gríðarlega einbeitt tók hún þátt í ÍM25 þar sem hún keppti í áhugaverðum greinum, frá 50m og upp í það erfiðasta 400m fjór. Náði hún ekki bara sínum besta tíma í fjórum greinum af fimm heldur náði hún sínum besta tímum tvisvar í tveimur greinum, í riðlunum og í úrslitunum. Til hamingju Birta, þetta er stórkostlegur árangur. Haltu svo áfram á sömu braut!

Sundmaður mánaðarins í Úrvalshópi er Erla Sigurjónsdóttir

Erla getur verið stolt af mörgu síðustu mánuði. Fyrir elsta sundfólkið getur verið erfitt að komast á allar æfingar og jafnvægi á milli æfinga og lífsins fyrir utan sundlauginu getur verið flókið. Í aðdraganda að ÍM25 sýndi Erla mikinn metnað á æfingum og náði gúlrí mætingu þann mánuð. Hún vann svo sinn fyrsta Íslandsmeistaratiðil í 100m flugsundi og náði sér í mörg verðlaun og bestu tíma. Erla hefur verið sterkur leiðtogi hópsins og getið þið lesið greinar um hana í þessu og síðasta fréttabréfi um næringu og betri árangur. Og einnig leið hennar að 100% skólasyrki í háskóla í Bandaríkjunum. Erla útskrifast úr FS í þessum mánuði með frábærar einkunnir og hún horfir nú fram á spennandi tíma í framtíðinni. Til hamingju Erla með þín frábæru afrek.

Keppnishópur – Ant og Eddi

Hreiðar Máni, Steinunn Rúna og Agata áttu öll gott mót á ÍM25 þar sem þau náðu öll tímum nálægt þeirra besta. Mæting þeirra á æfingar hefur verið upp og niður í undirbúningi þeirra að mótnu af mörgum ástæðum þannig að árangur þeirra góður og sýnir vel hve andlega sterk þau eru. Þau kepptu öll í boðsundinu og náðu góðum tímum.



Sundmaður mánaðarins er Steinunn Rúna Ragnarsdóttir

Steinunn var í burtu í nokkrar vikur fyrir ÍM25 en náði að æfa sig á meðan hún var í burt. Hún var með nokkuð stóra

dagskrá á mótnu en var mjög ákvæð og náði góðum tímum þó hún hafði komið til landsins bara nokkrum dögum fyrir mótið. Það er frábært að sjá hve viðhorfið hennar er alltaf að gott og mikil jákvæð orka í kringum hana. Allt stefnir í rétta átt hjá henni og hún veit að ef hún mætir á æfingar mun hún ná árangri. Það er fyrsta skrefið í átt að velgengni. Tengingin við mikla vinnu og einbeitingu, þá eru frábærir hlutir mögulegir.

Framtíðarhópur – Eddi

Æfingar hjá Framtíðarhópi ganga vel. Krakkarnir eru hressir og kátir eftir vel heppnuð sundmót að undanfögnu. Þau fóru í skemmtiferð í Smáratívoli í þessum mánuði og skemmtu sér ákaflega vel. Núna

þegar við erum komin inn í jólamánuðinn komum við til með að bralla ýmislegt skemmtilegt. Nú er bara að æfa á fullum krafti og gera sitt besta á komandi mótum.

Sundmaður mánaðarins er Þórunn Kolbrún Árnadóttir



Þórunn er búin að sýna miklar framfarir að undanfögnu og er sífellt að bæta sig. Þórunn er skemmtileg stelpa sem á örugglega eftir að bæta sig mikið í framtíðinni.

Háh/Sverð Vatnaveröld & Flug/Sprett Njarðvíkurskóli – Steindór

Sundmennirnir í mínum hópum hafa verið í mikilli framför undanfarið. Gaman hefur verið að fylgjast með Flugfiskum og Sprettfiskum í Njarðvíkurlauginni sem hafa lært margar undaðferðir á skömmu tíma og eru öll að tileinka sér það að geta stungið sér. Sundfólkið í Vatnaveröldinni hefur heldur ekki slegið slöku við heldur, það er smátt og smátt að tileinka sér það að geta synt lengri vegalengdir af hverri undaðferð ásamt því að fínþússa tæknina. Sundmenn í þessum hópum hafa allir burði til þess að verða framtíðar-stjórnur ÍRB ef þau halda áfram að vera dugleg að æfa sig :-)

Sundmaður mánaðarins hjá Háhyrningum er Eva Rut Halldórsdóttir

Eva mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá Sverðfiskum er Jóhanna Arna Gunnarsdóttir

Jóhanna mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.

Sundmaður mánaðarins hjá sprettfiskur og Flugfiskur er Heiðís Birta Davíðsdóttir

Heiðís mætir vel, er stundvís, dugleg og kurteis.



Heiðarskóli og Sverð/Flug Akurskóli – Hjördís

Sverðfiskar Akurskóla hafa verið að æfa sig að synda hratt, á stuttum tíma. Þau hafa líka verið að æfa sig í að anda eins lítið og hægt er þegar þau eru að synda. Þessar æfingar höfum við verið að gera til að undirbúa þau sem best fyrir keppni. Að geta byrjað hratt og eyða ekki óþarfa tíma í að anda þegar við þurfum þess í raun ekki.

Sundmaður mánaðarins í Sverðfiskum Akurskóla er Katla María Riley

Hún er dugleg á æfingu og mætir vel. Henni hefur farið fram bæði í tækni og hraða frá því við byrjuðum aftur í haust.



Flugfiskar Akurskóla er ansi fjörugur hópur. Krökkunum hefur fundist mjög gaman að leika leikin Köttur og mús og förum reglulega í hann. Þetta er leikur þar sem þau í raun fara í lítinn eltingaleik. Það er einn köttur og 1-3 mús, fer eftir hversu margir eru á hverri braut. Mýsnað fá að byrja og fá örlítið forskot, svo er kettinum hleypt afstað og hann á að ná músinni/unum áður en þær komast í "holuna" eða hinum megin á

bakkann. Leikurinn er oft mjög spennandi að sjá hver nær að komast í holuna og hver er étinn af kettinum.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Akurskóla er Natalia Dögg Brynjarsdóttir

Hún er dugleg á æfingum og er með fyrirmyndarmætingu. Henni hefur farið fram bæði í tækni og hraða. Natalia Dögg haltu áfram að vera svona dugleg.

Flugfiskar Heiðarskóla hafa verið í miklum undirbúningi fyrir Jólámótið og mikil spennu hjá sundmönnum að komast loksins að keppa! Við lögðum mikla áherslu á hvað skiptir máli þegar keppt er í sundi. Hvernig við stingum okkur, gerum snúninga og spyrnum frá bakka.



Sundmaður mánaðarins í Flugfiskum Heiðarskóla er Embla Önnudóttir

Hún er dugleg á æfingum mætir mjög vel. Hún hefur mikinn áhuga og er mjög einbeitt á æfingum. Emblu hefur farið mikið fram bæði í tækni og hraða

síðastliðna mánuði.



Sprettfiskar Heiðarskóla eru mikið að leggja áherslu á bringusundið þessa dagana. Bringusund getur verið mjög erfitt sund, og er í raun tæknilega erfiðasta sundið að synda. Flókið getur reynst að ná réttri samhæfingu á handatak og fótatak í bringusundi en þetta er eitthvað sem kemur með æfingunni.

Sundmaður mánaðarins í Sprettfiskum Heiðarskóla er Aron Logi Halldórsson

Hann er duglegur á æfingum og er duglegur að mæta. Honum hefur farið mikið fram á síðustu æfingum og hefur staðið sig vel.

Börnin í **Sundskólanum** hafa verið í miklum undirbúningi fyrir Jólámótið sem er á næsta leiti. Allir í Laxahóp munu prufa að keppa, sum í fyrsta skipti og einhver í annað skiptið. Þau eru búin að æfa sig mikið og eru tilbúin að stökkva út djúpu laugina og sýna hvað í þeim

byr! Einnig munu þeir sundmenn úr Silungahópi taka þátt á mótinu og reyna að komast í Sprettfiskahóp. Tilgangurinn með keppninni er að fá skráðan tíma, gera eins vel og við getum, læra að keppa og hafa gaman. Það getur verið erfitt að mæta í stóra laug og sjá allt þetta fólk horfa á sig synda í fyrsta skipti á sundmóti. Gullfiska krakkar hafa staðið sig vel í þessum mánuði og ver mikið fjör þegar boðið var uppá nýtt dót í lauginni.



Sprettfiskar, Laxar, Silungar & Gullfiskar Akurskóli - Helga

Nóvember var skemmtilegur mánuður. Allir hópar komu saman til að skemmta sér utan sundsins. Gullfiskar og Silungar annars vegar og Laxar og Sprettfiskar hinsvegar hittust í Akurskóla og skemmtu sér við leiki, spil og dans.

Silungar, Laxar og Sprettfiskar fóru í Vatnaveröld. Silungar syntu í grynri enda 25 m laugarinnar og busluðu í vatnsleikjagarðinum en Laxar og Sprettfiskar undirbyggdu sig fyrir jólámótið og syntu í 25m lauginni, í byrjun og lok nóvember. Stór hópur er að keppa í 1. sinn og eru þau flest tilbúin til keppni.

Ég vil beina því til foreldra að láta mætingar ekki detta niður núna í desember. Framundan er jólámótið og jólaþjóf. Að lokum vil ég óska ykkur öllum gleðilegra jóla og þakka fyrir liðið sundár.

Sundmaður mánaðarins Sigmundur Þór Sigmundarson hjá Sprettfiskum

Sigmundur Þór hefur mætt vel. Hann hefur náð góðum hraða í skriðsundi og baksundi og náði góðum tíma á lokaæfingunni fyrir jólámótið í Vatnaveröld. Hann tekur vel leiðsögn og leggur sig alltaf fram. Flott hjá þér, Sigmundur Þór! Haltu áfram á þessari braut.



Laxar/Silungar Njarðvíkurskóli – Ólöf Edda



Strákarnir eru búnir að vera duglegir í nóvember.

Nú erum við búnir að vera að æfa okkur í skriðsundi og hvernig á að anda með því svo eru þeir líka búnir að leggja mikla áherslu á baksundið.

Það er alltaf gaman á æfingum og strákarnir fara brosandi heim.

Dagatal

Desember

4. – 7.	HM25
5. – 7.	Aðventumót
9.	Jólamót
12. – 14.	NMU
17.	Metamót
20. – 4. janúar	Yngri hópar Jólafrí

Styrktaraðilar

