

---

# Sunddeild Ármanns

## Þróun sundgetu



---

## Þróun sundgetu

### Allt frá því að læra að synda til þátttöku á Ólympíuleikum!

Árman skiptir þróun sundgetu í fjögur þrep og falla sundhóparnir að þessum þrepum:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ❖ Lærðu að synda          | Sundskóli, Sæhestar, Krossfiskar og Sumar Sundskóli Ármanns |
| ❖ Þjálfun yngri flokka    | Höfrungahópur, Selahópur                                    |
| ❖ Aldursflokkþjálfun      | Höfrungahópur, Hákarlahópur yngri                           |
| ❖ Þjálfun eldri sundmanna | Hákarlahópur og Sæljón.                                     |

Fyrir hvert þrep eru sett ákveðin markmið og þegar sundmaðurinn hefur náð þeim þá er hann tilbúinn til að færast upp um þrep, þ.e. upp á nýtt þrep í sundferli sínum.

Með því að skipuleggja þjálfun með þessum hætti þá erum við sannfærð um að sundmaðurinn læri rétta hluti miðað við aldur, getu og þroska.

Rauði þráðurinn í öllu þessu skipulagi er að veita sundmanninum þann möguleika að búa við langan og árangursríkan sundferil sem fullorðinn einstaklingur.

Auðvitað viljum við sjá árangur hjá sundmanninum, en við ýtum ekki 12 ára einstaklingi út í að sýna afburða frammistöðu og fórna um leið möguleikum hans til að geta synt hratt eða notið sín í lauginni þegar hann er 18 ára.

**Skipulagið hér að neðan lýsir markmiðum hvers þreps um sig:**

---

**Lærðu að synda:** **Sundhetta**

<b>Hópar:</b>	Krossfiskar
<b>Aldur:</b>	4 – 7 ára
<b>Markmið æfinga:</b>	Ánægja og tjáning í vatni Að ná sjálfstrausti í vatninu og vera öruggur í og við vatn Að bæta sundgetu
<b>Frammistöðumarkmið:</b>	Að ná kunnáttustigum Ármanns
<b>Mót/Sýningar:</b>	2 sýningar á önn, ein um miðja önn sem endar með Pizzaveislu og 1 í lok annar með verðlaunum og viðurkenningu

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Taki þátt í sýningunum, panti pizzu og sjái um það ásamt stjórn, auk þess að halda utan um félagslegu hlið barnanna í hópnum.

---

**Lærðu að synda:** **Ármannsbolur/Sundhetta**

<b>Hópar:</b>	Sæhestar
<b>Aldur:</b>	6 – 8 ára
<b>Markmið æfinga:</b>	Ánægja og tjáning í vatni Að ná sjálfstrausti í vatninu og vera öruggur í og við vatn Að bæta sundgetu
<b>Frammistöðumarkmið:</b>	Að ná kunnáttustigum Ármanns
<b>Mót/Sýningar:</b>	2 sýningar á önn, ein um miðja önn sem endar með Pizzaveislu og 1 í lok annar með verðlaunum og viðurkenningu Taka þátt í C og B mótum á vegum SRR

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Taki þátt í sýningunum, panti pizzu og sjái um það ásamt stjórn, auk þess að halda utan um félagslegu hlið barnanna í hópnum.

---

---

## Þjálfun yngri flokka **Ármannsbolur/Sundhetta**

<b>Hópar:</b>	<b>Kópahópur</b>
<b>Aldur:</b>	7-10 ára
<b>Markmið æfinga:</b>	Að þróa sundtækni upp á efri stig, byggja upp líkamsstyrk sundmannsins Að læra hvernig á að æfa og vera hluti af liðsheild Að njóta þess að synda með hópi
<b>Frammistöðumarkmið:</b>	Að læra að keppa og haga sér sem hluti af liðsheild á mótum
<b>Mót/Sýningar:</b>	Taka þátt í C og B mótum á vegum SRR, Ármannsmótum haust, jól og vor, auk innanfélagsmóts sem er 1 sinni á önn

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Halda utan um félagslegu hlið barnanna í hópnum  
Vera fararstjórar í æfingabúðum sem hópinn fer í  
Baka fyrir sjoppu og dómara á Ármannsmótum Vor og Haust

---

## Þjálfun yngri flokka **Ármannspeysan**

<b>Hópar:</b>	<b>Selahópur</b>
<b>Aldur:</b>	10 -12 ára
<b>Markmið æfinga:</b>	Að þróa sundtækni upp á efri stig, byggja upp líkamsstyrk sundmannsins Að læra hvernig á að æfa og vera hluti af liðsheild Að njóta þess að synda með hópi
<b>Frammistöðumarkmið:</b>	Að læra að keppa og haga sér sem hluti af liðsheild á mótum.
<b>Mót/Sýningar:</b>	<b>Atburðadagatal</b>

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Halda utan um félagslegu hlið barnanna í hópnum  
Foreldrar skipa fulltrúa í foreldrafélagi til að vera tengiliður við hópinn  
Vera fararstjórar í æfingabúðum sem hópinn fer í  
Baka fyrir sjoppu og dómara á Ármannsmótum Vor og Haust  
Vinna á mótum

---

---

## Þjálfun aldursflokka

**Hópar:** Höfrungar

**Aldur:** 10 -14 ára

**Markmið æfinga:** Að þróa og þroska þau grunnatriði æfinga sem mikilvæg eru til að geta átt langan sundferil framundan sem fullorðin manneskja

Í eldri hópum eru þessi grunnatriði bætt með aukinni þjálfun  
Að njóta þess að synda með hópi

**Frammistöðumarkmið:** Að keppa í öllum greinum og sundaðferðum

Að keppa á AMÍ, IM25, IM50 og stefna að þátttöku í unglingslandsliði

Að ná reynslu í keppni erlendis og að læra að glíma við streituvaldandi eða ókunnar aðstæður

**Mót:** Atburðadagatal

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Halda utan um félagslegu hlið barnanna í hópnum.

Foreldrar skipa fulltrúa í foreldrafélagi til að vera tengiliður við hópinn

Vera fararstjórar í æfingabúðum sem hópurinn fer í

Baka fyrir sjöppu og dómara á Ármannsmótum Vor og Haust

---

---

## Þjálfun eldri sundmanna

<b>Hópar:</b>	<b>Hákarlahópur</b>
<b>Aldur:</b>	13 ára og eldri
<b>Markmið æfinga:</b>	Að stunda þróaðar og markvissar æfingar sem byggja á grunnæfingum fyrri ára Að skuldbinda sig til að stunda æfingar að því marki sem þarf til að ná hámarks árangri Að viðhalda áhuga sundmanns eftir fremsta megni
<b>Frammistöðumarkmið:</b>	Að þróa og hámarka keppnisgetu sundmannsins Að viðhalda og auka hámarks keppnisgetu á mikilvægum/lykilsundmótum  Lykilsundmótin á Íslandi eru AMÍ, IM25, IM50 og Bikarkeppnin þeir sem synda á alþjóðalegum vettvangi leggja áherslu á Alþjóðasundmót, NM, Smáþjóðaleika, EM, HM og Ólympíuleika  Reynt er að fara með sundmenn 12 ára og eldri erlendis á hverju ári, þ.e. í æfingabúðir annað hvert ár en í keppnisferð hitt árið
<b>Mót:</b>	<b>Samkomlag sundmanns og þjálfara</b>
<b>Æskilegt framtak frá foreldrum</b>	Halda utan um félagslegu hlið sundmanna í hópnum Foreldrar skipa fulltrúa í foreldrafélagi til að vera tengiliður við hópinn Vera fararstjórar í æfingabúðum sem hópurinn fer í Baka fyrir sjoppu og dómara á Ármannsmótum Vor og Haust

---

## Þjálfun eldri sundmanna

**Hópur:** Sæljón

**Aldur:** 16 ára og eldri

**Markmið æfinga:** Að þróa sundtækni og líkamsstyrk/hreysti  
Að njóta sunds í hópumhverfi

**Frammistöðumarkmið:** Í boði eru tækifæri til að keppa á ýmsum mótum. Eldri sundmenn geta keppa á garpamótum og fengið þannig tækifæri til að keppa við aðra garpa og bæta tímana sína. Þar sem hver sundmaður æfir á sínum forsendum í Sæljónum ákveður hann sjálfur hvert markmið hans með æfingunum er, það getur því verið t.d. líkamsræktin, félagsskapurinn eða framfarir í sundi sem hann sækist eftir.

**Mót** **Samkomlag sundmanns og þjálfara**

**Æskilegt framtak frá foreldrum** Halda utan um félagslegu hlið sundmanna í hópnum  
Foreldrar skipa fulltrúa í foreldrafélagi til að vera tengiliður við hópinn  
Vera fararstjórar í æfingabúðum sem hópurn fer í  
Baka fyrir sjoppu og dómara á Ármannsmótum Vor og Haust

---

