

Sunddeild Völsungs

Markmið sunddeildarinnar er að vekja áhuga á íþróttum og hreyfingu og mikilvægi hennar. Við viljum auka alhliða hreyfifærni og styrkja iðkendur líkamlega, andlega og síðast en ekki síst félagslega.

Við hjá sunddeild Völsungs fylgjum stefnu Völsungs en sú stefna er byggð á stefnu Ungmennafélags Íslands og Íþróttasambands Íslands.

Kennt er í 16 metra úti sundlaug á Húsavíkur og í 25 metra úti sundlaug á Laugum.

Börnunum er skipt í tvo hópa, 6 - 10 ára og 11 ára og eldri.

4 - 6 ára

Á vorin er sunddeildin með leikskólasund í upphitaðri sundlaug fyrir börn á aldrinum 4 - 6 ára. Tilgangur með leikskólasundi er að börnin læri að njóta sín í vatninu og venjist því sem hreyfiumhverfi.

Lögð er áhersla á að auka hreyfiþroska, færni í sundi og að fyrstu kynni af sundíþróttinni verði jákvæð og að börnin verði smá saman sjálfbjarga í vatni. Þetta er gert með fjölþættum æfingum sem stuðla að bættum hreyfiþroska og örva hinar ýmsu skynstöðvar. Einnig er áhersla lögð á að þjálfun fari fram í leikformi, að æfingar séu skemmtilegar og að öll börn fái jöfn tækifæri til þátttöku.

6 - 10 ára

Lögð er áhersla að bæta tæknilega færni, aukið þol og kraft. Auk þess að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð og þroska félagslega færni. Með fjölþættum æfingum er því náð, þar sem þjálfunaráhersla er einkum á aukna tæknilega færni. Reynt er að hafa æfingar skemmtilegar og þær feli í sér aukið þol, kraft og liðleika. Háttvísi og íþróttamannleg framkoma er kennd og séð til þess að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. Alla jafna er stefnt að því að börn í fyrsta bekk séu orðin alveg synd við lok vetrarins. Með fjölþættum æfingum er átt við kennslu/æfingar sem miða að því að efla hreyfiþroska og bæta samhæfingu iðkennda.

11 ára og eldri

Áhersluatriði fyrir þennan aldurshóp eru að auka þol, kraft og hraða auk að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni. Þá er reynt að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og þroska félagslega færni einstaklingsins með sí aukinni þátttöku í almennu starfi deildarinnar. Kynnt er keppnis- og afreksíþróttamennska og sá hugsunarháttur og sjálfsagi sem nauðsynlegur er til að árangur náist.

Einnig er sund kynnt sem jákvæður valkostur fyrir líkamsrækt og góðan félagsskap. Þetta er gert með fjölþættum æfingum með aukinni áherslu á þol, kraft og hraða án þess að áður lærð tækni tapist.

Fræðsla um vöxt, þroska og heilbrigðan lífstíl er mikilvægur þáttur í æfingum þessa aldurshóps sem og aukin félagsleg færni með þátttöku í starfi hinna ýmsa hópa og deildarinnar almennt. Allir unglingar fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu. Einnig er sköpuð jöfn tækifæri fyrir þau sem ætla að stunda keppni eða sem líkamsrækt.

Keppni og viðurkenningar

Keppni barna og unglinga innan deildarinnar miðast við aldur og þroska og er þannig uppbyggð að hún hvetur til ástundunar og framfara svo auknar líkur verði á að ná settum þjálfunarmarkmiðum.

Æfingarbúðir eru haldnar tvisvar sinnum yfir veturinn á Laugum og er markmið okkar er að þjappa hópnum saman.

Keppt er nánast eingöngu innan deildarinnar. Farið er til Dalvíkur að keppa í apríl og öllum boðið að taka þátt. Einnig er farið á desembermót á Akureyri.

10 ára og yngri fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

11 ára og eldri vinna til verðlauna í liðakeppni og einstaklingskeppni.