

GÆÐAHANDBÓK



[illegible]

Svansprent

Efnisyfirlit

Formáli

Inngangur.....	4
I hluti: Yfirmarkmið GKG	5
Þjálfun barna og unglunga	6
Þjálfun keppnis- og afreksfólks	6
Þjálfarar.....	6
Útbreiðslustarf.....	7
Foreldrastarf.....	7
Félagsstarf.....	7
Nefndir.....	8-10
Gæðastaðlar.....	12
II hluti: Íþróttafélagið GKG.....	13
Sögulegt yfirlit	13
Stjórnun og skipurit.....	14
Búningar.....	14
Siðareglur GKG.....	14
Stefna GKG í vímuvörnum.....	15
Stefnuyfirlýsing ÍSí um forvarnir og fíkniefni.....	16
III hluti: Þjálfun og skipulag.....	18
Stefnuyfirlýsing ÍSí um barna- og unglungaíþróttir.....	18
Þjálfunarhópar GKG.....	20
Barna- og unglinganámskeið GKG.....	20
Leiðbeiningar, æfingaskrá og tímaseðlar.....	22
Æfingar fyrir félagsmenn GKG (21 árs og yngri).....	23
Æfingar fyrir 7-11 ára.....	23
Æfingar fyrir 12-14 ára.....	24
Æfingar fyrir 15-18 ára.....	26
Æfingar fyrir 19-21 árs.....	26
Keppnishópar 11-14 ára.....	28
Afrekshópar 18 ára og yngri.....	29
Æfingar Meistaraflokka (19 ára og eldri).....	30
Ársáætlun fyrir Afrekshópa 18 ára og yngri og Meistaraflokka.....	33
Keppnisleiðir.....	35
Æfingaskrá.....	35
Leiðbeiningar fyrir spilakennslu á sumaræfingum GKG.....	35
Tímaseðlar vegna æfinga barna 8-12 ára.....	37
Tímaseðlar vegna æfinga unglunga 13-18 ára.....	40
Golfreglukennsla fyrir börn og unglunga.....	44
Heimildaskrá.....	51



FORMÁLI

Golfklúbbur Kópavogs- og Garðabæjar (GKG) var stofnaður 24. mars 1994. Fyrstu árin einkenndust af uppbyggingu golfvallarins og annarri aðstöðu sem nauðsynleg er til að starfið í félaginu geti þrífist með sem bestum hætti. Það var mikil gæfa félagsins að til forystu á fyrstu árunum völdust menn sem bæði höfðu mikinn metnað og ekki síður mikla framtíðarsýn um alla starfsemi félagsins. Strax í upphafi var framtíðarsýn stjórnenda GKG að félagið stæði traustum fótum hvað snertir fjölda félaga, sem nú eru 1670, árangur í keppnisíþróttum, aðstöðu til æfinga og keppni, fjárhagslega stöðu og annað það sem leggur grunn að umfangsmiklu og gifturíku starfi. GKG starfi þannig á fullbyggðu félagssvæði sem anni eftirspurn eftir aðstöðu til golfiðkunar og útiveru, unglingastarf sé öflugt, árangur meistaraflokka í fremstu röð og félagið verði í sviðsljósinu sem einn sterkasti golfklúbbur

landsins á afrekssviðinu. GKG á að vera félag allra aldurshópa, skemmtilegur, menningarlegur, félagslegur og gefandi fyrir félagsmenn, með virkt stjórnkerfi sem misbýður ekki vinnuskyldu sjálfbóðaliða í stjórnunarstörfum heldur veitir þeim eins og öðrum GKG félögum ánægju af starfi sínu innan félagsins. Það er framtíðarsýn stjórnenda að GKG hafi glæsta og áferðarfallega ímynd og að saga þess sé hverju sinni saga sameiginlegra sigra í leik og starfi þeirra félagsmanna sem fylkja sér saman undir merkjum GKG.

Efni þessarar bókar er afar fróðlegt og tekur til flestra hluta sem snerta uppbyggingu á starfsemi GKG. Það er sannfæring mín að bókin verði góð handbók fyrir alla félaga í GKG og hún verði skyldu lesning allra félaga. Ég vil þakka Úlfari Jónssyni, íþróttastjóra GKG, fyrir yfirumsjón með þessari útgáfu og óska þess um leið að bókin verði okkur öllum til ánægju og fróðleiks.

Guðmundur Oddsson, formaður

Inngangur

Gæðahandbók GKG er ætlað að vera leiðarvísir að markvissustarfi félagsins. Markmiðhandbókarinnar er að ná til sem flestra þátta í starfi félagsins og gera þeim góð skil og vera tæki til stjórnunar og samræmingar á skipulagi og þjálfun. Notkun gæðahandbókarinnar mun stuðla að fagmennsku í starfi félagsins, samvinnu og samheldni almennra félagsmanna og afreksfólks, öflugri vinnu í átt að framtíðarmarkmiðum, útbreiðslu upplýsinga um starfið í félaginu og þróun íþróttastarfsins í heild. Handbókin er sérstaklega ætluð þeim sem sinna starfi innan félagsins en einnig ætluð þeim sem tengjast á einn eða annan hátt starfseminni. Gæðahandbókin skal vera endurskoðuð reglulega og breytt ef þörf þykir og aðstæður breytast.

Leitast er við að móta yfirmarkmið fyrir þá hópa fólks er skapa félagið, þ.e. börn og unglinga, afreksfólk, almenna félaga og öldunga, sem eiga að mynda, þrátt fyrir að vera ólíkir, eina samstæða heild. Einnig eru hlutverkum þeirra nefnda sem eru starfræktar og skapa félagsstarfið gerð góð skil.

Gæðahandbókinni er skipt í þrjá hluta: Fyrsti hluti fjallar um yfirmarkmið varðandi hina ýmsu hópa er koma að félaginu. Annar hluti snýr að félaginu sjálfu, s.s. sögu, skipuriti, aðstöðunni, siðareglum og stefnu félagsins í vímuvernum. Í þriðja hluta er nákvæm æfinga- og þjálfunarskrá með útlistun markmiða og leiðbeininga við þjálfun barna og unglinga, auk afrekshópa.

I hluti: Yfirmarkmið GKG

1. Þjónustusvæði

Það er markmið GKG að starfa að íþróttatómstunda- og félagsmálum í Garðabæ og Kópavogi á þann hátt að sem flestir bæjarbúa geti með einhverjum hætti notið góðs af.

2. Þjónusta

Það er markmið GKG að veita félagsmönnum sínum og bæjarbúum fyrsta flokks þjónustu á sviði golfíþróttarinnar og útiveru. Í þeim efnum verði fjölbreytni höfð að leiðarljósi, jafnt í keppnis- sem áhugamennsku. Það er jafnframt markmið GKG að innan vébanda klúbbsins ríki andrúmsloft viðtækrar samheldni og leikgleði þannig að félagsmenn njóti þess að vera saman, starfa saman, æfa saman og keppa undir merkjum klúbbsins. GKG mun beita sér fyrir því að innan hans geti börn og unglingar starfað óháð efnahag.

3. Aðstaða

Það er markmið GKG að tryggja sem flestum aðstöðu til hollrar hreyfingar með leik eða æfingum og keppni á vegum klúbbsins. Félagssvæðið sé því jafnt opið félagsmönnum til leiks, æfinga og keppni, sem standa öllum opið til iðkunar á golfíþróttinni og almennrar útiveru. Félagið mun kappkosta að mæta eftirspurn í þessum efnum svo sem frekast er unnt.

4. Gæði

Það er markmið GKG að sinna hverju því verkefni sem félagið tekst á hendur af vandvirkni og að sú þjónusta sem félagsmenn eða aðrir greiða fyrir standist fyllilega kröfur um gæði og sé vel samkeppnishæf við aðra klúbba. Það er jafnframt markmið GKG að ná í hverri keppni eins góðum árangri og frekast er unnt, að GKG félagar séu bæði félaginu, Garðabæ og Kópavogi til sóma í leik og starfi og að GKG hasli sér völl og styrki sig enn frekar sem leiðandi klúbbur á sínu sviði. Markmið GKG er að tryggja að sérmenntaðir þjálfarar og leiðbeinendur á sviði golfíþróttarinnar starfi og hafi yfirumsjón með þjálfun og kennslu í félaginu. Sömuleiðis hafi umsjónarmenn golfvallarins sérmenntuð í því fagi.

5. Kynningarstarf

Það er markmið GKG að standa þannig að kynningarmálum sínum í Garðabæ og Kópavogi að þátttaka í starfi klúbbsins sé sem viðtækust og stuðningur við daglegan rekstur hans sem öflugastur. Hvers kyns útgáfustarf, mótahald, samkomur eða annað sem gert er í nafni klúbbsins til kynningar eða fjáröflunar skal vera með þeim hætti að GKG sé sómi af.

6. Fjármál

Það er markmið GKG að rekstur félagsins byggji á traustum fjárhagslegum grunni svo stöðugt megi bæta þá þjónustu og aðstöðu sem klúbburinn lætur í té.

7. Stjórnun

Það er markmið GKG að halda stjórnkerfi sínu virku og boðleiðum þess stuttum. Auk þess sem stjórnun klúbbsins miðast við skilvirkni í innri starfsemi er það stefna GKG að eiga gott samstarf við bæjarbúa, bæjaryfirvöld, fyrirtæki og félagasamtök í Garðabæ og Kópavogi. Félagið mun einnig leitast við að vera virkur þátttakandi í störfum lands- og sársambanda íþrótt- og ungmennafélaga um land allt.

Þjálfun barna og unglunga

Markmið með þjálfun barna og unglunga GKG eru að:

- þróa og þroska alla líkamlega, andlega og félagslega þætti sem eru mikilvægir fyrir hámarksárangur fullorðinsára.
- taka mið af þroska og sérkennum hvers aldurshóp varðandi kröfur, framsetningu og innihalds æfinga.
- félagið muni ávallt hafa í barna og unglungaþjálfun sinni hæfa og menntaða þjálfara auk leiðbeinenda.
- efla samstöðu og liðsanda, m.a. með liðsheildar-samkomum utan hefðbundins æfingatíma, og liðsbúningum líkt og í öðrum íþróttum.
- langtímamarkmið í þjálfun barna og unglunga er að skapa áhuga á golfíþróttinni og íþróttum almennt, sem endist ævilangt.
- gefa út árlega æfinga- og keppnisáætlun fyrir alla aldurshópa
- setja fram markmið og áherslur í þjálfun allra aldurshópa
- auka sérstaklega þátttöku stúlkna í golfi

Þjálfun keppnis- og afreksfólks

Markmið með þjálfun keppnis- og afreksfólks GKG eru að:

- félagið hafi á að skipa breiðan hóp kylfinga í fremstu röð á landsvísu
- eigi þátttakendur í karla- og kvenna-landsliðum
- aðstoða við að leita menntunar og þjálfunar í háskólum erlendis
- bjóða uppá vel skipulagða og öfluga þjálfun fyrir iðkendur sem stefna að því að ná langt
- þjálfarar sé vel menntaðir og hæfir
- æfingaaðstaða sé meðal þeirra bestu á landinu
- leikaðstaðan (golfvöllurinn) sé krefjandi og í góðu ásigkomulagi
- stuðningur stjórnar og félagsmanna sé tryggur og góður
- leikmenn hafi aðgengi að fagmönnum í hópi sjúkraþjálfara, næringafræðinga og líkamsræktarþjálfara
- gefa út árlega æfinga- og keppnisáætlun fyrir viðkomandi hópa
- þjálfarar búi til raunhæf markmið fyrir heildina
- aðstoða leikmenn við gerð markmiða
- leggja áherslu á að að keppnis- og afreksíþróttamenn félagsins séu góðar fyrirmyndir
- tryggja að afrek leikmanna verði gerð sýnileg og opinber
- stuðningur stjórnar sé eftir bestu getu hverju sinni

Félagið stefnir jafnframt að stjórnunarstörf skipi hæfir leiðtogar, stjórnarmenn og þjálfarar. Félagslegur stuðningur stjórnar og félagsmanna er mikilvægur til að markmið afreksstefnu GKG nái fram að ganga. Því verður unnið að auknum félagslegum tengslum milli hinum almenna félaga og afreksfólks, m.a. með fræðslufundum. Þá skal félagið fylgja stefnu bæjarfélaga, Golfsambands Íslands og Íþróttta og Ólympíusambands Íslands um þjálfun og íþróttir fyrir börn og unglunga.

Þjálfarar

Markmið varðandi þjálfara eru að:

- þjálfarar séu með PGA golfþjálfararéttindi
- leiðbeinendur hafi lokið eða séu á viðurkenndu námskeiði á vegum sérsambanda eða hafi lokið sambærilegu námi erlendis, sem miðar að þjálfun þeirra yngstu
- skipaður sé unglingaleiðtogi úr hópi þjálfara eða leiðbeinenda sem hefur það m.a. að markmiði að fylgjast með börnum/unglingum sem stunda ekki skipulagðar æfingar og hvetja þau til þátttöku í slíkum æfingum og mótum
- þeir sækji fjölbreytta símenntun meðan þeir starfa við þjálfun
- þjálfarar vinni eftir námskrá/gæðahandbók félagsins
- stuðli að góðum samskiptum við iðkendur og foreldra/aðstandendur
- hvetji iðkendur og aðstoða iðkendur við að ná góðum árangri miðað við eigin forsendur

Í þjálfun barna og unglunga skipta þjálfarar miklu máli og er starf þeirra það veigamesta í íþróttafélaginu. Eitt helsta markmið í þjálfun er að efla, líkamlegan, andlegan og félagslegan þroska. Einnig að bæta tækni iðkandans, sem og að iðkandinn kynnist og læri siðferðisleg gildi golfsins. Önnur markmið eru að sjá til þess að iðkendur fái verkefni við hæfi, aðstoða og hvetja til áframhaldandi iðkunar. Þjálfarar þurfa að vera meðvitaðir um mismunandi líkamlegar, andlegar og félagslegar þarfir iðkenda sem þeir eiga við hverju sinni og skipuleggi þjálfun með hliðsjón af því. Ráðlagt er að fjöldi iðkenda fari ekki yfir 8 per þjálfara. Ef fjöldi fer yfir þessa tölu þarf að skoða hvort aðstoðarþjálfara sé þörf. Leiðbeinendur á barna- og unglunganámskeiðum eru valdir af íþróttastjóra og er þá tekin hliðsjón af þekkingu, áhuga og hæfileikum til að leiðbeina á slíkum námskeiðum. Gert er ráð fyrir að leiðbeinendur á námskeiðunum séu í hópi afrekskylfinga félagsins og hafi lokið námskeiðum sem lúta að þjálfun og umönnum barna. Auk þess lætur íþróttastjóri þeim í té upplýsingar, tímaseðla, fræðslu og þjálfun sem hjálpar leiðbeinendum að tryggja markvissa og skemmtilega þjálfun.

Útbreiðslustarf

Markmið varðandi upplýsingagjöf, útbreiðslu og kynningar eru að:

- kynna golf í grunnskólum og bjóða grunnskólabörnum í heimsókn á kynningardag eða námskeið
- gera starfið og árangur félagsins sýnilegrí í fjölmiðlum, t.a.m. í bæjarblöðum með fréttatilkynningum
- þjálfarar sendi mikilvægar upplýsingar með tölvupósti varðandi æfingar, mót og fleira sem lítur að iðkun þátttakenda
- félagið setji mikilvægar upplýsingar á heimasíðu sína
- félagið haldi úti bloggsíðu þar sem iðkendur og foreldrar þeirra geti nálgast upplýsingar og komið á samvinnu varðandi ferðir á æfingar og mótssstaði ofl.

Foreldrastarf

Markmið varðandi foreldrastarf eru að:

- eiga góð samskipti og samstarf við foreldra
- fá fleiri foreldra til starfa að félagsmálum
- hvetja til samvinnu foreldra varðandi ferðir á æfingastaði (golfvöll, æfingahús) og ferðir á mótssstaði
- hvetja foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga og hvetja þau til að stunda æfingar
- fylgja iðkendum á mótssstaði og aðstoða ef þurfa þykir
- þjálfarar upplýsi foreldra um markmiðviðkomandi árganga
- foreldrar taki þátt í að skipuleggja og skipta með sér verkum í félagslega hlutanum
- foreldrar skipuleggi og haldi utan um fjáraflanir
- halda foreldrafund við upphaf vetrar og sumar æfinga til að kynna skipulag og uppsetningu á æfingum á komandi æfingatímabili.

Félagsstarf

Áhersla stjórnar GKG lýtur að virku nefndar- og félagsstarfi og eru í því sambandi unnar áætlanir nefnda fyrir hvert starfsár samhliða því að unnar eru langtímaáætlanir til 3 – 5 ára. Þessar áætlanir eru unnar af formönnum viðkomandi nefnda á hverju starfsári og hugað að framtíðinni við gerð þeirra. Nefndarformönnum er uppálagt að ígrunda vel starfsárið framundan svo og gera áætlanir til næstu ára. Framtíðaráætlanir skulu að nokkru leyti byggjast á fyrri áætlunum og ekki síður á hugmyndum nýrra nefndarmanna og ferskum hugmyndum sem þar kunna að myndast. Með þessu móti ættu nýjar hugmyndir að komast á framtíðaráætlun nefndarinnar og þar með klúbbsins og með því móti hljóta brautargengi eftir ítarlega meðferð í nefndum og síðan í meðferð stjórnar eftir góðan undirbúning innan sérhverrar



nefndar.

Það er því mjög áriðandi að sérhverjum nefndarformanni sé uppálagt að vinna stöðugt að endurskoðun og framþróun stefnumála sinnar nefndar og fela samstarfsmönnum sínum í nefndinni að vinna að framtíðarsýn og uppbyggingu starfseminnar.

Nefndir

Í GKG eru starfræktar eftirfarandi nefndir: Íþróttanefnd, Öldunganefnd, Kvennanefnd, Vallarnefnd og Mótanefnd.

GKG gerir miklar kröfur til þeirra einstaklinga sem keppa undir merkjum félagsins og að sama skapi heitir félagið því að veita keppendum þjónustu, aðstöðu, aðbúnað og þjálfun eins og best gerist á Íslandi. Framkvæmd og rekstur afrekssstarfs er í höndum Íþróttanefndar, en eftirlit með því að skyldum klúbbsins við keppendur sé sinnt skal vera á höndum aðalstjórnar GKG, sem jafnframt fer með eftirlit með fjárhag einstakra nefnda. Í afrekssstefnu GKG koma fram skýr og ákveðin markmið gagnvart afreksskylfingum félagsins, sem og leiðir til að viðhalda stöðugu flæði afreksskylfinga innan afrekshópanna.

Íþróttanefnd

Afeks- og Unglinganefnd hafa verið sameinaðar í Íþróttanefnd GKG. Helstu markmið nefndarinnar eru að:

- Sjá um að skipuleggja og undirbúa þjálfun almennra unglingahópa, sem og keppnis- og afrekshópa fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil í samvinnu við íþróttastjóra.
- Íþróttanefnd mun standa fyrir 3-4 fræðslufundum á ári fyrir almenna félagsmenn sem fjalla um helstu mál sem eru kyflingum hugleikin svo sem æfingar, markmið, hugarþjálfun og golfreglur.
- Tilnefna/velja liðstjóra fyrir sveitir GKG í sveitakeppni unglinga, meistaraflokki karla og kvenna, og öldungaaflokki.
- Setja reglur um val leikmanna í sveitir GKG, þ.e. unglinga, karla og kvenna, auk öldunga karla og kvenna í samráði við íþróttastjóra.
- Velja liðsmenn í ofangreindir sveitir í samráði við íþróttastjóra.
- Stuðla að breiðum hóp afreksskylfinga og að þeir séu góð fyrirmynd og styrki ímynd GKG út á við.
- Vinna að því að fá faglærða golfþjálfara og leiðbeinendur til starfa hjá GKG.
- Stuðla að því að hinn almenni kyflingur í GKG hafi aðgang að faglærðum golfþjálfara og golfnámskeiðum.
- Að stuðla að því með öllum ráðum að koma sem flestum liðsmönnum GKG í landslið Íslands.
- Að veita unglingum og afreksmönnum í GKG, sem og þeim sem skemmra eru á veg komnir, aðbúnað og atlæti sem jafnast á við það sem best

gerist hjá öðrum golfklúbbum.

- Að styðja eftir föngum við bakið á íþróttastjóra og þjálfurum í því skyni að þeir megi ná sínum markmiðum.
- Að efla samstöðu unglinga og afrekssólks og félagsanda.
- Að efla samstöðu foreldra og fá fleiri til þátttöku í því að búa sér í lagi unglingunum gott atlæti við ástundun íþróttarinnar.
- Að leita ráða til þess að fjölga stúlkum sem leika golf, t.d. með heimsóknum í grunnskóla og bjóða þeim að heimsækja okkur þar sem boðið verður uppá kennslu og fræðslu um starfið.
- Að tryggja öflugt upplýsingaflæði til foreldra og barna í því skyni að auka þátttöku þeirra enn.
- Að fjölga keppendum frá GKG á mótaroðum GSÍ, þ.e. unglinga- og fullorðinnamótum GSÍ, auk unglingamótaroð GKG.

Íþróttanefnd skal vinna að afrekssstefnu GKG sem sett fyrst var sett fram árið 2002 og tekið breytingum síðan eftir því sem markmið hennar hafa náðst. GKG hefur nú þegar innan sinna raða breiðan hóp afreksskylfinga og er það mjög ánægjulegt. En afrekssstefna GKG tekur mið af því að félagið muni á næstu árum ala upp nýja og sterka kynslóð afreksskylfinga sem uppfylla munu mörg af þeim framtíðarmarkmiðum sem koma fram í þeim áföngum sem afrekssstefnan segir. Í því sambandi er t.d. verið að tala um meðlimi í piltalandsliðum, en fyrst og fremst ungar afrekskonur sem þræða munu afrekssstiga GSÍ frá yngstu landsliðunum upp í kvennalandsliðin.

Íþróttanefnd heldur úti sérstakri mótaroð fyrir unglinga í GKG og keppnisdaga er að finna inn á mótaskrá GKG. Þá stendur nefndin fyrir svokölluðu niðjamóti hvert sumar, en það er liðakeppni þar sem hvert tveggja manna lið er þannig skipað að annar liðsmaðurinn er afkomandi hins. Ágóði af niðjamótinu rennur í ferðasjóð afrekssunglinga GKG, en síðustu fjögur ár hafa bestu unglingar GKG verið sendir í æfingaferð til útlanda í kringum páska. Æfingaferðin hefur verið fjármögnuð af unglingunum sjálfum með allskyns söfnunum og kemur því ekki af almennri fjárveitingu til unglingastarfs GKG. Þá stendur GKG fyrir a.m.k. einum fundi árlega með unglingunum og aðstandendum þeirra, þar sem starfið er kynnt, markmið, æfingaáætlun og annað það sem talið er skipta máli. Með því gefst aðstandendum einnig tækifæri til þess að kynnst nefndarmönnum og ekki síst þjálfurum krakkanna, bera upp spurningar og gera athugasemdir. Einnig skal haldinn a.m.k. einn fundur í upphafi hvers árs með öllum meistaraflokkskyflingum til að kynna skipulag æfinga og markmið ársins.



Kvennanefnd

Helstu hlutverk kvennanefndar GKG eru að:

- stuðla að samvinnu og samstöðu kvenna í GKG og efla félagsanda meðal þeirra.
- hafa fasta rástíma þar sem konur geta skráð sig og leikið með öðrum konum.
- hlúa sérstaklega vel að og bjóða velkomna nýja félaga.
- að reynslumeiri konur leiki reglulega með reynsluminni.
- eiga samstarf við aðra golfklúbba.

Öldunganefnd

Helstu hlutverk öldunganefndar GKG eru að:

- velja öldungasveit samkvæmt reglugerð. Þjálfun hennar og skipulag vegna keppna svo sem sveitakeppni GSÍ öldunga, heyrir undir Íþróttanefnd GKG.
- Hins vegar er almennt félagsstarf öldunga þar sem skipaðir eru umsjónarmenn til að hafa umsjón með sameiginlegum spilátímum. Spiladagar eru jafnt fyrir konur og karla, sem náð hafa viðkomandi aldurstakmarki (konur 50 ára og karlar 55 ára).
- fara í heimsóknir á „vinavelli“.

Vallarnefnd

Hagur GKG felst í því að völlurinn sé sem fallegustur, snyrtilegastur og skemmtilegastur til iðkunar golfleiks. Vallarnefnd GKG fer með málefni Vífilstaðarvallar ásamt vallarstjóra og sér um flest þau atriði sem að vellinum lúta. Markmið vallarnefndar er að sjálfsgöðu að völlurinn sé alltaf

í sem bestu ásigkomulagi. Sérstök framkvæmda og viðhaldsáætlun vallarins er gerð af vallarnefnd og skal hún endurskoðuð á hverju ári. Skal þessi áætlun vera til minnst 3 ára og lögð fyrir stjórn klúbbsins og hljóta samþykki hennar.

Helstu hlutverk vallarnefndar GKG eru að:

- Gera framtíðar áætlanir um nýframkvæmdir og endurbætur á golfvellinum og endurskoða áætlunina árlega.
- Vera golfvallarhönnuði innan handar þegar ráðast á í stærri verkefni og gera kostnaðaráætlanir þar að lútandi. Vallarnefnd hefur þó á engan hátt ákvörðunarvald um framkvæmdir slíkra verka
- Gera áætlun um kaup og endurnýjun á véla og tækjakosti, og annað er snýr að rekstri vallarins.
- Gera tillögur um almennt útlit vallar sbr. auglýsingar og önnur skilti á vellinum.
- Taka ákvörðun um opnun vallar á vorin, lokun vallar á haustin og aðrar sérlokanir v/framkvæmda.
- Setja reglur um notkun æfingasvæða.
- Sjá um að umhirða vallar sé til fyrirmyndar.
- Gera tillögur um nýtingu vallar með tilliti til álags og ástands vallar.
- Meta þörf á eftirliti á vellinum með vallargæslu
- Setja upp völlinn fyrir stórmót, merkingar á vellinum verði gerðar í samráði við dómaranefnd.
- Sjá um ásamt dómaranefnd, að staðarreglur séu ávallt til staðar fyrir aðila er leika á Vífilstaðarvelli.
- Að hafa eftirlit með að framkvæmdir verkefna sem heyra undir málaflokkinn séu innan marka samþykktra áætlana.



Vallarnefndin sér um að árlega sé gróðursett samkvæmt samþykktri yfirlitsáætlun og hefur eftirlit með og heldur skrá yfir ástand alls gróðurs eins og trjágróðurs og runna á golfvelli GKG og úthlutar eftir atvikum reitum til gróðursetningar samkvæmt samþykktri áætlun. Stefna skal að því að girða æfingasvæðið af gera það snyrtilegt og aðlaðandi. Nefndin mun einnig leggja mikla áherslu á að auka aðhald með þeim er spila á vellinum þannig að leikhraði og umgengni verði í góðu lagi. Þá verður lögð áhersla á að sjá um snyrtingu göngustíga og gróðurreita ásamt öllum jaðarsvæðum vallarins.

Einnig mun vallarnefnd reyna eftir fremsta megni, að eiga sem best samskipti við félagsmenn og gesti sem spila á golfvellingum hverju sinni. Það gerir nefndin m.a. gera með því að skipuleggja sjálfboðaliðastarf meðal félagsmanna, þar sem mönnum gefst kostur á að vinna að snyrtingu og lagfæringum á vellinum. Áætlað er að sjálfboðaliðastarf GKG fari fram tvisvar á ári, að vori og að hausti. Sjálfboðaliðar sem mæta að vori verður boðið í 9 holu forspil áður en völlurinn opnar formlega. Þátttökurétt fá þeir sem hafa mætt til sjálfboðaliðastarfsins.

Mótanefnd

Starf mótanefndar GKG felur í sér vinnu við undirbúning móta svo og umsjón með mótum hvort sem um innanfélagsmót eða opin mót er að ræða. Jafnframt hefur mótanefndin

komið að styrktarmótum fyrir afrekskylfinga og afrekssveitir. Opin mót og innanfélagsmót skila GKG tekjum sem styrkja starfsemi félagsins. Það er því nauðsynlegt að halda mót og reyna að tryggja það að framkvæmd móta sé með sóma þannig að eftir því verður tekið.

Helstu markmið mótanefndar eru:

- Að halda GKG í fremstu röð mótshaldara á landinu.
- Að sjá til þess að á Vífilsstaðavelli séu haldin mót við allra hæfi.
- Að styrkja félagsandann innan GKG með öflugum innanfélagsmótum eins og fimmtudagsmótaröð, holukeppni og fleiru.
- Að vanda ávallt til verka og tryggja að allir fari sáttir heim að móti loknu, óháð hvernig spilamennskan gekk þann daginn.

Það er mat okkar að búast megi við mikilli samkeppni á milli golfklúbba á höfuðborgarsvæðinu hvað varðar mótahald. Mótanefnd GKG mun því kappkosta að reyna eftir fremsta megni að standa vel að framkvæmd móta því það mun skila sér til lengri tíma. Ef standa á vel að framkvæmd móta s.s. góð umgjörð, snyrtilegur völlur, góð verðlaun, góð veitingasala og eðlilegur leikhraði þá þarf að virkja góða og öfluga mótanefnd sem er tilbúin að leggja sig fram til að gera hvert mót sem haldið verður á GKG þannig að menn muni



eftir.

Mótanefnd þarf að standa að innanfélagsmótum fyrir alla flokka og ætti hún að hafa fyrirkomulagið þannig að allir geti verið með. Hefur þetta verið framkvæmt með GKG mótaroðum síðustu sumur. Jafnframt þarf að standa vel að Meistaramóti GKG svo og að halda Jónsmessumót og Uppskeruhátíð (Bændaglímu) í lok sumars. Mótanefnd hefur haft það á stefnu sinni að Jónsmessumót sé eingöngu ætlað kylfingum 20 ára og eldri, en lokahátíð (bændaglíma) sé fjölskylduhátíð þar sem góð skemmtun og félagsandinn fær að njóta sín. Mótanefndin telur einnig að koma þurfi holukeppni GKG á æðri stall. Það er mat nefndarinnar að opin mót á golfvelli GKG ættu að vera á bilinu 10-15 talsins yfir hvert tímabil. Með fjölgun iðkenda í golfi ætti áhugi á golfmótum að aukast samhliða því. Mótanefndin telur það mikið kappsmál að halda þeim opnum mótum sem verið hafa á golfvelli GKG og gengið hafa vel síðustu ár.

Í mótanefnd þurfa að vera minnst 10 nefndarmenn sem eru tilbúnir að vinna fyrir GKG. Það þarf að virkja alla nefndarmenn í mótanefndinni þannig að álagið dreifist jafnt á milli aðila. Skýr starfslýsing er fyrir hvert starfssvið mótanefndar sé þannig að ekki verði neinn ágreiningur um starfa hennar og starfsemin gangi enn betur fyrir sig.

II hluti: Íþróttafélagið GKG Sögulegt yfirlit

Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar var stofnaður þann 24. mars 1994 með sameiningu Golfklúbbs Kópavogs og Golfklúbbs Garðabæjar. Fyrsti formaður var kjörinn Finnur Jónsson. Fyrstu árin snerist starf stjórnar að mestu um að koma áfram ýmsum bráðnauðsynlegum framkvæmdum og útvega fé til þeirra.

Á árinu 1996 var farið að undirbúa afreksstefnu GKG að frumkvæði þáverandi formanns, Gunnlaugs Sigurðssonar. Ekki voru allir stjórnarmenn sammála því að leggja fé til eflingar afreksstefnu GKG. Afar fáir félagar höfðu þá forgjöf til þess að spila í meistaraflokki. Bæði karla- og kvennasveitir GKG léku þá í þriðju deild. Eftir mikla umræðu og baráttu í nokkur ár var stefnan sett á að koma GKG í röð bestu golfklúbba landsins. Lögð var áhersla á að efla unglingastarfið og skapa félögum í GKG sem besta æfingaraðstöðu. Magnús Birgisson var ráðinn aðalgolfkennari GKG árið 1997, en lét af störfum eftir farsælt starf árið 2001.

Ívar Hauksson og Ottó Sigurðsson voru bestu karlkylfingar klúbbsins á árunum 1996 - 2000 og



Gæðastaðlar

GKG logo



Pantone litir

Grænn: Pantone 567
Vínrautt: Pantone 7421
Svart: Process black
Grár: Pantone 7543



Process litir

Grænn: C82 Y64 K70
Vínrautt: M100 Y30 K61
Svart: Process black
Grár: C7 K30



Svart/hvítt

Process black



Grátónað

Fletir: 60% Black
Rammi: 30% Black
Letur: 100% Black

Það sem ekki má!

Merkinu verður að sýna ákveðna virðingu í meðferð svo það skili hlutverki sínu sem best.
Merkið er skjöldur með hvítum grunni. Það á því ekki að þurfa að fönndra við það eða breyta á einn eða annan hátt.

Í vafaatriðum hafið samband við hönnuð merkisins.



Negativt



Bannað er að nota annað letur með merkinu



Bannað er að skipta um liti í merkinu



Bannað er að setja útlínu á merkið



Bannað er að toga og teygja merkið

leiddu karlasveitina hratt og örugglega upp í 1. deild. Sigrún Ragnarsdóttir og María Guðnadóttir voru bestu kvenkylfingar og leiddu sveit GKG upp í 1. deild. Eftir nokkura ára umræðu í stjórn GKG var ákveðið að mynda afreksnefnd 1999. Fyrsti formaður nefndarinnar var Jón Ólafsson. Í samráði við formann og gjaldkera lagði Jón fram tillögu að fyrstu markmiðsetningu og fjárhagsáætlun afreksnefndar árið 2000. Tillögurnar voru samþykktar eftir mikil átök innan stjórnarinnar. Á næsta aðalfundi var stjórnin harðlega gagnrýnd fyrir fjáraustur í afreksstefnu félagsins.

Kristinn G. Bjarnason var ráðinn afreksþjálfari GKG árið 2002. Aðrir golfkennarar sáu þá um aðra kennslu hjá klúbbum. Með ráðningu Kristins varð starf afreksnefndar markvissara og metnaðarfyllra en nokkru sinni áður. Segja má að þá hafi orðið þáttaskil í afreksmálum GKG. Hann lagði þá fram afar ítarlega og tímasetta afreksstefnu til næstu 5 ára. Við skoðun markmiðanna árið 2007 kom í ljós að nær öll markmið höfðu náðst. Stefnuna átti að endurskoða árlega og fara yfir öll markmiðin og breyta og bæta ef þess gerðist þörf. Skýr og tímasett markmið voru sett fram við alla þætti í skýrslunni.

Birgir L. Hafþórsson, fremsti atvinnukylfingur Íslands, gekk til liðs við GKG árið 2003. Árið 2004 voru Úlfar Jónsson og Brynjar Geirsson ráðnir golfþjálfarar GKG. Þeir voru þá almennt taldir í hópu fremstu eða bestu golfþjálfara Íslands. Árið 2007 voru þeir Derrick Moore og Haraldur Þórðarson ráðnir golfþjálfarar ásamt Úlfari en þá hafði Brynjar látið af störfum eftir farsælt starf hjá klúbbum. Hafði GKG þá í sínum röðum þrjá Professional Golfers Association (PGA) menntaða þjálfara, nokkuð sem enginn annar golfklúbbur getur státað af á þeim tíma sem þessi handbók er gefin út.

Karlasveit GKG varð Íslandsmeistari í Sveitakeppni árið 2004 í fyrsta sinn, og endurtók leikinn árið 2007 og 2009. Birgir Leifur Hafþórsson varð Íslandsmeistari karla í högggleik árið 2004 og Sigmundur Einar Másson árið 2007. Ottó Sigurðsson varð Íslandsmeistari í holukeppni árið 2005 og 2007. Þetta eru stærstu titlar í karlaflokkum sem hægt er að vinna til á Íslandi. GKG hefur einnig átt Íslandsmeistara í unglinga- og öldungaflokkum á undanförunum 10 árum.

Glæsilegur árangur þjálfara og kylfinga GKG á nokkrum árum er orðin staðreynd og félagið er komið í fremstu röð golfklúbba á Íslandi. Hér er að engu getið frábærum árangri unglinga og þjálfara þeirra á síðastu 10 - 12 árum undir farsælli stjórn unglinganefndar. Fyrir um 6 – 10 árum fékk

GKG sérstaka viðurkenningu GSÍ fyrir fyrirmyndar unglingastarf og sömuleiðis viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ.

Öllum er vonandi ljóst að undirstaða afreksstefnu GKG er afar farsælt og vandað starf með börnum og unglingum hjá GKG á vegum unglinga- og afreksnefndar síðustu 10 - 12 árin.

Gunnlaugur Sigurðsson,
fyrrv. formaður GKG.

Búningar

Eitt af aðaleinkennum íþróttafélaga eru búningar liða. Búningar eru sameiningartákn og mikilvægur liður í eflingu samstöðu og félagsanda. GKG hyggst bjóða iðkendum fatnað á verði sem verður á færi allra að kaupa. Fatnaðurinn verður þægilegur, snyrtilegur og sportlegur, og getur hentað við fleiri tilefni en golfiðkun. Samningur verður gerður við íþróttavöruframleiðandann Puma, um framboð af ákveðnum vörum, s.s. polobolir og treyjur. Ákveðnir litir verða valdir sem einkennislitir félagsins, og verður allur fatnaður merktur GKG.

Siðareglur GKG

Siðareglur eru ætlaðar þeim sem koma að íþróttum, svo sem iðkendum, þjálfurum, foreldrum, stjórnendum, og vera almennar og hvetjandi leiðbeiningar. Mikilvægt er að öllum hluteigandi séu kynntar reglurnar og þær hafðar sýnilegar þar sem við á.

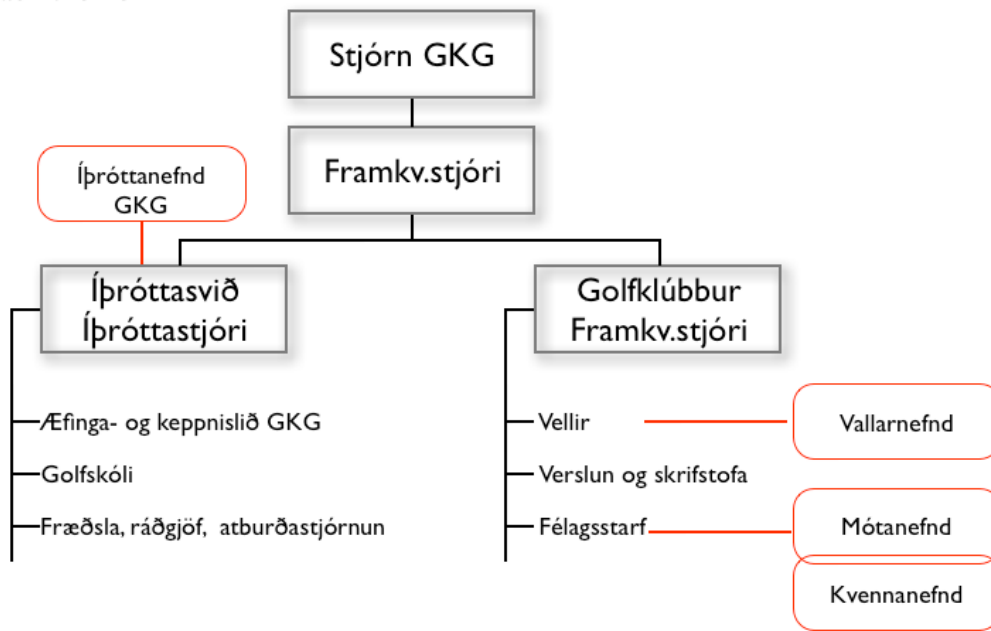
Leiðbeiningar til foreldra og forráðamanna.

- Sýndu jákvæðni, bæði þegar gengur vel og illa
- Gerðu aldrei grín að barni eða hrópaðu þegar mistök eru gerð.
- Vertu hvetjandi og sýndu stuðning öllum börnum og unglingum, ekki aðeins þínum eigin.
- Barnið þitt stundar íþróttir vegna eigin ánægju, ekki þvinga barnið þitt til þátttöku í íþróttum, hvattu frekar.
- Hvattu barnið þitt til að fara eftir og virða reglurnar.
- Leggðu fram krafta þína til sjálfbóðaliðastarfs, hafir þú sannarlega áhuga og vilja til verksins.
- Virða skal rétt hvers barn, óháð kyni, kynstofni, trúarbrögðum eða fjárhag.

Iðkendur skulu hafa hugfast að:

- Koma ávallt heiðarlega fram og gera sitt besta
- Bera virðingu fyrir öðrum iðkendum, jafnt samherjum sem mótherjum, hæfileikum þeirra og getu
- Taka þátt í íþróttum á eigin forsendum
- Forðast neikvæð ummæli eða skammir
- Þræta ekki eða deila við dómarmann
- Vera heiðarlegur gagnvart þjálfara og öðrum sem bera ábyrgð á þér við æfingar og keppni
- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll

Stjórnun og skipurit Íþróttasvið GKG



um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins

- Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig
- Ganga vel um æfingaaðstöðuna og völinn, sem og félagsaðstöðuna.
- Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan
- Taka sjálfur höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
- Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
- Forðast nán samskipti við þjálfara þinn
- Neyta aldrei ólöglegra lyfja til að bæta árangur þinn

Leiðbeiningar fyrir þjálfara:

- Leggðu áherslu á heiðarleika innan íþróttarinnar
- Styrktu jákvæða hegðun og framkomu
- Meðhöndlaðu alla iðkendur á einstaklingsgrunni og á þeirra eigin forsendum
- Gakktu úr skugga um að þjálfun og keppni sé við hæfi hvers og eins með tilliti til aldurs, reynslu og hæfileika
- Leggðu áherslu á heilsu og heilbrigði iðkenda þinna
- Kenndu iðkendum að bera ábyrgð á eigin hegðun og framförum í íþróttinni
- Viðurkenndu og sýndu virðingu þeim ákvörðunum sem dómarar taka
- Vertu réttlátur, umhyggjusamur og heiðarlegur gagnvart iðkendum þínum
- Forðastu neikvæða gagnrýni, viðhafðu jákvæða gagnrýni

- Sýndu athygli og umhyggju þeim iðkendum sem orðið hafa fyrir meiðslum
- Leitaðu samstarfs við aðra þjálfara og sérfræðinga þegar þess þarf
- Viðurkenndu rétt iðkandans til þess að leita ráða frá öðrum þjálfurum
- Vertu reiðubúinn að deila kunnáttu og reynslu þinni meðal annara þjálfara
- Samþykktu aldrei ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
- Sinntu iðkendum á æfingum en þess utan skaltu halda þig í faglegri fjarlægð. Forðastu samskipti gegnum síma og netið nema til boðunar æfinga og upplýsingagjafar
- Forðastu kynferðislega áreitni eða náð samband við iðkanda þinn
- Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra
- Komdu eins fram við alla iðkendur, óháð kyni, kynþætti, stjórnmálaskoðunum, trúarbrögðum og kynhneigð
- Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja og neyslu áfengis og tóbaks
- Hafðu ávallt í huga að þú ert að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
- Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan

Leiðbeiningar fyrir stjórnarmann og/eða starfsmann:

- Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvort tveggja lifi áfram meðal félagsmanna
- Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja, óháð kyni, trúarbrögðum, stjórnmálaskoðunum, litarhætti og kynhneigð

- Hafðu lýðræðisleg vinnubrögð í heiðri
- Haltu félagsmönnum vel upplýstum og gerðu félagsmenn að þátttakendum í ákvarðanatöku eins og hægt er
- Vertu ávallt til fyrirmyndar varðandi hegðun og framkomu, bæði innan félags og utan
- Taktu alvarlega þá ábyrgð sem þú hefur gagnvart félaginu og iðkendum
- Hafðu ávallt í huga að í félaginu er verið að byggja upp fólk
- Rektu félagið ávallt eftir löglegum og ábatasömum reikningsaðferðum
- Notfærðu aldrei stöðu þína hjá félaginu til eigin framdráttar á kostnað félagsins

Stefna GKG í vímuvörnum

Það er mikilvægt að GKG sé trúverðugt í fræðslu- og forvarnarstarfi þar sem árangur í íþróttum og áfengis- og tóbaksneysla fer ekki saman. GKG fræðir iðkendur sína, bæði börn og unglunga um skaðsemi vímuefna auk þess að fræða iðkendur um lyfjamál og bendi þeim á þær hættur sem geta fylgt lyfjanotkun.

Forvarnagildi íþróttar

Íþróttahreyfingin gegnir mikilvægu hlutverki í vímuvörnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmönnum reiðir betur af og neyta síður vímuefna sem eru virk í íþróttastarfi. Einnig sýna rannsóknir að neysla vímuefna og tóbaks hafa mjög skaðleg áhrif á árangur í íþróttum. Félagið vill efla enn frekar vímuvarnargildi íþróttar með því að taka skýra afstöðu gegn neyslu í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Neysla tóbaks og vímuefna

Félagið er andvíggt allri neyslu tóbaks og vímuefna allra iðkenda sem æfa hjá félaginu undir handleiðslu þjálfara þess. Öll neysla tóbaks og vímuefna er bönnuð í tengslum við æfingar og keppnir á vegum félagsins. Það sama á við um æfingaferðir á vegum félagsins.

Viðbrögð félagsins við neyslu iðkenda

Félagið mun bregðast sérstaklega við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri og foreldrar verða undantekningarlaust upplýstir um slíka neyslu. Félagið mun bregðast við vímuefna- og tóbaksneyslu þeirra sem eru sjálfráða. Slíkt er brot á reglum félagsins og hefur auk þess áhrif á ástundun, frammistöðu og ímynd félagsins. Viðbrögð félagsins við brotum á reglum þessum verða í formi tilmæla og ábendinga. Skili slík viðbrögð ekki árangri getur komið til tímabundins banns frá æfingum og/eða keppni. Viðbrögð félagsins munu samt ávallt mótast af vilja til að

aðstoða iðkanda við að laga sig að reglum og að hann haldi áfram að starfa innan félagsins.

Hlutverk þjálfara

Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnastefnu félagsins, þar með talið að bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt. Félagið mun sjá þjálfurum fyrir fræðslu um áhrif vímuefnaneyslu á árangur í íþróttum sem þjálfarar síðan miðla áfram til iðkenda. Þjálfarar skulu framfylgja stefnu félagsins varðandi samstarf við foreldra og aðra aðila sem sinna málefnum barna og unglunga.

Samstarf við foreldra

Félagið upplýsir foreldra um stefnu félagsins í vímuvörnum. Félagið mun standa að góðu samstarfi við foreldra iðkenda með fræðslu um neikvæð áhrif áfengis og annarra vímuefna á árangur í íþróttum, auk fræðslu til foreldra um þjálfun og æskilegt mataræði íþróttafólks. Félagið mun starfa náið með fagfólki í vímuvörnum og hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfraeðisaldri.

STEFNUYFIRLÝSING ÍSÍ UM FORVARNIR OG FÍKNIEFNI

Neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna á aldrei samleið með iðkun íþróttar og vill íþróttahreyfingin á Íslandi efla forvarnarhlutverk sitt á eftirfarandi hátt:

Setja fram markvissa stefnu

- Hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að festa í lög sín ákvæði þar sem tekin er einörð afstaða gegn neyslu á áfengi og fíkniefnum

- Móta sameiginlegar starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum og gera öll íþróttamannvirki algerlega reyklaus

Stuðla að aukinni og almennari þátttöku ungs fólks í íþróttastarfi

- Hvetja íþróttar- og ungmennafélög til þess að vinna marvissta að því að fjölga iðkendum íþróttar meðal barna og unglunga, meðal annars með því að auka fjölbreytni í iðkuninni og tryggja þannig að öll börn og unglingar fái tækifæri til þess að stunda íþróttir í samræmi við eigin þarfir, getu og áhuga.

- Nýta mannvirki og aðstöðu íþróttahreyfingarinnar til þess að festa íþróttastarf í sessi sem raunhæfan valkost til skemmtunar fyrir unglunga, til dæmis með því að bjóða upp á iðkun óhefðbundinna greina.

- Halda opin hús í íþróttamannvirkjum eða efna til annars konar íþróttastarfs fyrir þessa aldurshópa þar sem meiri áhersla er lögð á að koma til móts við þarfir þeirra fyrir afþreyingu og skemmtun en keppni og afrek.

A scenic view of a golf course. In the foreground, there is a dense field of tall purple lupine flowers. Beyond them, a green golf course is being watered by several large sprinklers, creating misty arcs of water. Two wooden benches are visible on the grass. In the background, a grassy hill rises under a sky filled with large, white, fluffy clouds. A tall, thin structure, possibly a lighthouse or tower, is visible on the right side of the hill.

Auka þekkingu á skaðsemi fíkniefna og forvörnum innan hreyfingarinnar

- Gefa út fræðsluefni um fíkniefni og forvarnir fyrir þjálfara og iðkendur og gera fræðslu um þessi málefni að föstum þætti í fræðslustarfi íþróttahreyfingarinnar og í íþróttanámi í framhaldsskólum
- Fela þjálfurum að fræða þá iðkendur sem þeir þjálfar um áhrif áfengis, tóbaks og fíkniefna á heilbrigði þeirra og árangur í íþróttum
- Hvetja sambandsaðila íþróttahreyfingarinnar til þess að fjalla um fíkniefni og forvarnir í málsgögnum sínum og ritum.

III hluti: Þjálfun og skipulag

GKG hefur að leiðarljósi að bjóða aldursflokkum 7-21 ára, auk meistaraflokka 19 ára og eldri þjálfunarleiðir við hæfi hvers og eins. Frá þeim yngstu sem eru að stíga fyrstu skrefin, til þeirra eldri sem eru meðal þeirra fremstu á Íslandi og stefna á atvinnumennsku. Stefna GKG verður skýr hvað varðar þjálfun þessara hópa.

Markmið barna- og unglingaþjálfunar GKG er að þróa og þroska alla líkamlega, andlega og félagslega þætti sem eru mikilvægir fyrir hámarksárangur fullorðinsára. Taka skal mið af þroska og sérkennum hvers aldurshóp varðandi kröfur, framsetningu og innihalds æfinga. Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglinga

er að skapa áhuga á golfíþróttinni og íþróttum almennt, sem endist ævilangt.

Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglingaíþróttir

Mikilvægt er að GKG eigi góða samvinnu við önnur íþróttafélög og fylgi stefnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) varðandi barna- og unglingaíþróttir. GKG hefur eftirfarandi stefnuyfirlýsingu ÍSÍ að leiðarljósi í skipulagningu barna- og unglingastarfs síns. Rétt er að taka fram að GKG fylgir reglum GSÍ varðandi aldursskiptingu barna og unglinga, en elsti flokkur unglinga miðast við 18 ár.

Eftirfarandi stefnuyfirlýsing um barna- og unglingaíþróttir var samþykkt á 63. Íþróttapingi ÍSÍ á Akranesi, 27. október 1996.

„Skilgreiningar:

- Með barnaíþróttum er átt við íþróttir fyrir börn á aldrinum til og með 12 ára.
- Með unglingaíþróttum er átt við íþróttir fyrir unglinga á aldrinum 13-19 ára.

Andi stefnunnar

Sú stefna sem hér er mælt með hefur það að leiðarljósi að íþróttaiðkun skuli vera þroskandi bæði líkamlega, sálrænt og félagslega. Með því móti má skapa aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglinga til að njóta sín innan íþróttahreyfingarinnar. Með skipulegri og markvissri þjálfun eins og hér er lýst má skapa börnum og unglingum aðstæður til að verða afreksmenn seinna meir á lands- eða alþjóðamælikvarða þegar þeir hafa



mesta líkamlega og sálræna hæfileika til þess. Að sama skapi er gert ráð fyrir að þeir sem ekki velja afreksmennsku eða keppnisíþróttir fái tækifæri til að stunda íþróttir eða líkamsrækt við sitt hæfi. Varðandi þau aldursmörk sem gengið er út frá verður að gera ráð fyrir ákveðnu svigrúmi og sveigjanleika vegna mismunandi reglna sem gilda í hinum ýmsu íþróttagreinum og mismunar á þroskaferli milli kynja og einstaklinga. Með neðangreindum aðferðum má tryggja mun meiri fjöldapátttöku í íþróttum en áður hefur þekkt og skapa um leið aðstæður fyrir fleiri afreksmenn og meiri afrek en áður hefur þekkt.

Markmið

Íþróttþjálfun barna og unglunga hafi eftirfarandi markmið:

a) 8 ára og yngri

- Að auka hreyfiproska.
- Að fyrstu kynni af íþróttum verði jákvæð.

b) 9-12 ára:

- Að bæta tæknilega færni.
- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka liðleika.
- Að vekja íþróttáhuga fyrir lífstíð.

c) 13-16 ára:

- Að auka þol.
- Að auka kraft.
- Að auka hraða.
- Að auka liðleika.
- Að viðhalda og bæta áður lærða tæknilega færni.
- Að skapa félagslega jákvæðar aðstæður og umhverfi með íþróttastarfinu.
- Að kynna keppnis- og afreksíþróttamennsku og þann hugsunarhátt sem nauðsynlegur er til að árangur náist.
- Að kynna þá möguleika sem bjóðast þeim sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

d) 17-19 ára:

- Að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir.
- Að auka þjálfunarálagið verulega.
- Að innleiða afrekshugsunarhátt hjá þeim sem stefna að pátttöku í keppnis- og afreksíþróttum.
- Að skapa möguleika fyrir þá sem vilja iðka íþróttir sem líkamsrækt og vegna félagsskaparins.

Leiðir

Stefnt verði að eftirfarandi leiðum að settum þjálfunarmarkmiðum:

a) 8 ára og yngri:

- Að æfingarnar séu fjölþættar og stuðli að bættum hreyfiproska.

Hér er átt við æfingar sem örva hinar ýmsu skynstöðvar og unnið sé með grófhreyfingar og fínhreyfingar.

- Að þjálfunin fari fram í leikformi.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að öll börn fái jöfn tækifæri til pátttöku.
- Að fjölgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti í ódeildaskiptum íþróttaskólum eða námskeiðum á vegum félaganna.
- Að sérgreinafélög sjái til þess að öll börn á þessum aldri hafi tækifæri til að stunda íþróttir með þessum hætti með því að taka upp samvinnu við önnur félög eða vinni samkvæmt þessum markmiðum og leiðum sama hvaða íþróttagrein er sérgrein félagsins. Þetta mætti gera með því að hafa sérgreinina sem kjarnagrein en verja 40-50% þjálfunartímans í fjölþætta hreyfipjálfun af ýmsum toga.

b) 9-12 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að aðaláherslan í þjálfuninni sé á þjálfun tæknilegrar færni.
- Að börnin séu hvött til að kynna sér og reyna sem flestar íþróttagreinar.
- Að undirstöðutækni sem flestra íþróttagreina sé lærð.
- Að æfingarnar feli í sér þol, kraft og liðleikaæfingar.
- Að æfingarnar séu skemmtilegar.
- Að háttvísi og íþróttamannsleg framkoma sé kennd.
- Að öll börn fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að við níu ára aldurinn taki deildirnar í fjölgreinafélögum við börnunum úr íþróttaskólanum og sjái til þess að unnið sé samkvæmt settum markmiðum og leiðum. Deildirnar hafi samvinnu sín á milli um að gefa börnum og unglingum viðunandi tækifæri til að stunda fleiri en eina íþróttagrein og leggi sitt af mörkum til hvatningar hvað það varðar.
- Að sérgreinafélög verði áfram um samvinnu við önnur félög að ræða eða ákveðin prósent af þjálfuninni fari í aðrar íþróttagreinar til að tryggja fjölbreytnina og kynni af mörgum íþróttum.

c) 13-16 ára:

- Að æfingarnar séu fjölþættar.
- Að æfingarnar byggist meira en áður á þoli, krafti og hraðaæfingum ásamt liðleikaþjálfun.
- Að þeirri tæknilegu færni sé viðhaldið sem áður var lærð.
- Að í lok þessa aldurskeiðs hefjist sérhæfing í ákveðnum íþróttagreinum eða greinaflokkum.
- Að sérstök áhersla sé lögð á að skapa unglingum

félagslega góðar aðstæður innan íþróttaliðsins eða félagsins. Til þess skulu öll tækifæri sem bjóðast til hópþátttöku, hópferða og félagslegra athafna innan vallar sem utan nýtt til hins ýtrasta.

- Að fræðsla um vöxt og þroska fari fram.
- Að fræðsla um heilbrigðan lífsstíl fari fram.
- Að allir unglingar fái tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.
- Að öll félög sjái til þess að skapa sem jöfnust tækifæri til að stunda keppnisíþróttir annars vegar og íþróttir/líkamsrækt hins vegar.

d) 17-19 ára:

- Að æfingarnar séu alhliða og fjölbættar þannig að allir þjálfunarþættir séu teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.
- Að val á milli íþróttagreina fari fram liggi áhugi til sérhæfingar.
- Að sérhæfð afreksþjálfun fari fram og æfingaálagið sé aukið verulega frá því sem áður var sé stefnt að þátttöku í afreksíþróttum.
- Að unglingunum sé gerð full grein fyrir hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.
- Að öll félög geri greinarmun á afreksíþróttum eða íþróttum þar sem árangur í keppni er aðalmarkmiðið annars vegar og hins vegar íþróttum þar sem áhersla er lögð á líkamsrækt og félagsskapinn umfram árangur í keppni sem slíkri.

Keppni

Keppni skal miðast við aldur og þroska og að hún sé hvati til ástundunar og framfara svo auka megi líkur á að ná settum þjálfunarmarkmiðum. Keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 8 ára og yngri:

- Keppni í þessum flokki á ekki að vera markmið í sjálfu sér.
- Sé keppni viðhöfð skal hún fara fram á félagsmótum og mótum þar sem félagar úr nágrennafélögum keppa.
- Mikil áhersla skal lögð á að allir fái tækifæri til að vera með í keppninni og að enginn skuli útilokaður vegna getu.
- Leikur og leikgleði ráði ríkjum í keppninni.

b) 9-10 ára:

- Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs- og landshlutavísu.
- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

c) 11-12 ára:

- Keppni skal fara fram á félagsmótum sem og á héraðs-, landshluta- og landsvísu.
- Áhersla skal lögð á liðakeppni og að allir fái tækifæri til að vera með óháð getu.

d) 13-14 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og hugsanlega erlendis.
- Liðakeppni skal vera í fyrirrúmi en aukin áhersla miðað við fyrri aldurskeið á keppni milli einstaklinga.

e) 15-19 ára:

- Keppni skal fara fram á félags-, héraðs-, landshluta- og landsvísu og erlendis.
- Árangur í keppni orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við hvort sem um lið eða einstakling er að ræða.

Verðlaun og viðurkenningar

Verðlaunaveitingar í keppni barna og unglunga fylgi eftirfarandi áætlun:

a) 10 ára og yngri:

- Allir fái jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.

b) 11-12 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum.
- Fyrst við 11 ára aldur er leyfilegt að krýna Íslandsmeistara, einstakling eða lið.

c) 13-19 ára:

- Lið vinni til verðlauna.
- Einstaklingar vinni til verðlauna.

d) Óæskilegt er að veita börnum og yngri unglingum stórvíðurkenningar, s.s. íþróttamaður félags, borgarinnar, héraðs, landshluta eða sérsambands.

e) Verðlaunaveitingar á uppskeruhátíðum/verðlaunahátíðum séu í anda þess sem fram kemur hér að framan.

Þjálfunarhópar GKG

Hér er yfirlit fyrir þá hópa barna og unglunga, auk afreks hópa (meistaraflokka).

Barna- og unglinganámskeið GKG

5-8 ára

9-12 ára

13-16 ára

Leiðbeiningar, æfingaskrá og tímaseðlar

Æfingar fyrir félagsmenn GKG

7-11 ára

12-14 ára

15-18 ára

19-21 ára

Æfingaskrá og tímaseðlar

Afreks- og keppnishópar

Keppnishópar 11-14 ára
Afrekshópar 18 ára og yngri
Afrekshópar 19 ára og eldri
Æfingaskrá og tímaseðlar

Barna- og unglinganámskeið GKG

Markmið barnanámskeiða

Markmið námskeiðanna er að kynna golfíþróttina fyrir börnunum og ýta undir áhuga þeirra á því að leggja stund á þessa göfugu íþrótt. Farið verður í alla helstu þætti golfleiksins, allt frá púttum til upphafshögga og verður eitthvað sérstakt tekið fyrir á hverjum degi, gjarnan í formi golfleikja ýmiss konar. Einnig verður lögð áhersla á að kynna golfsiði og golfreglur fyrir nemendum.

Mikilvægt er að á golfnámskeiðinu séu einnig fjölbreyttir leikir sem efla hreyfiproska barnanna, s.s. samhæfingu, liðleika og jafnvægi, enda eru það mikilvægir þættir í hreyfingum golfsveiflunnar. Forgangatriði námskeiðana eru að þau séu skemmtileg, að börnin njóti sín og þróa jákvætt viðhorf til golfíþróttarinnar og komi til með að stunda hana ævilangt.

Námskeiðslýsing

Á námskeiðunum verður nemendum skipt í þrjá aldurshópa, 5 til 8 ára, 9 til 12 ára og 13-16 ára. Áherslumunur verður á námsefninu eftir aldurhópunum og má því segja að hér séu þrjú námskeið í gangi í einu. Meira verður lagt upp úr tæknilegum atriðum, krefjandi æfingum og golfreglukunnáttu í eldri hópunum. Yngsti hópurinn mun frekar fást við léttar og skemmtilegar æfingar, keppnir af ýmsum toga og örlítið af golfsiðum og reglum. Þá verður reynt að lífga upp á námskeiðin með óhefðbundnum uppákomum. Námskeiðum lýkur með grilli og afhendingu viðurkenninarskjals frá GKG.

Hámarksfjöldi þátttakenda á hverju námskeiði er 30. Veittur er 20% systkinaafsláttur. Einnig er veittur 20% afsláttur ef sótt eru fleiri en eitt námskeið. Leiðbeinendur koma úr hópi afrekskyllfinga úr klúbbnum, á aldrinum 15 til 21 árs, langflestir með verulega reynslu af námskeiðahaldi. Þess er sérstaklega gætt að hópar undir umsjón leiðbeinanda verði ekki skipaðir fleiri en 6 börnum.

Nánari lýsing námskeiða fyrir 5-8 ára og 9-12 ára

Á fimm daga námskeiði er lögð mesta áhersla fyrstu fjóra dagana að kenna þátttakendum grunnatriði golfsins, bæði tækniatriði sem og öryggisatriði og siðareglur. Á fimmta og lokadegi námskeiðsins, eftir styttri yfirferð í stutta spili og sveiflu, fá þátttakendur að kynnst leiknum sjálfum, á stuttum sérútbúnum golfvelli meðfram Vífilsstaðavegi, og kynnst því að telja skorið og leik á golfvelli af eigin raun.

Nánari lýsing námskeiða fyrir 5-8 ára og 9-12 ára (mánudag – fimmtudag)

9:00	Mæting á komu/brottfararstað
9:05 – 9:20	Upphitun í formi leikja
9:20 – 10:10	Tæknikennsla stutta spils og golfleikir
10:10 – 10:30	Nestistími
10:30 – 11:40	Tæknikennsla sveiflu og golfleikir
11:40 – 11:55	Lokaleikur, grín, glens og fjör
11:55 – 12:00	Degi lokið, börnum fylgt á komu/brottfararstað

Nánari lýsing námskeiða fyrir 5-8 ára og 9-12 ára (föstudag)

9:00	Mæting á komu/brottfararstað
9:05 – 9:15	Golftengd upphitun og teygjur
9:15 – 9:35	Stutta spils æfingar og leikir
9:35 – 10:00	Golfsveifluæfingar – upphitun fyrir golfhring
10:00 – 10:15	Nestistími og fræðsla fyrir golfhring
10:15 – 11:30	Golfhringur – 6 brautir
11:30 – 12:00	Lok námskeiðs - grillveisla

Nánari lýsing námskeiða fyrir 13-16 ára (mánudag – fimmtudag)

9:00	Mæting á komu/brottfararstað
9:05 – 9:20	Upphitun, koma blóði á hreyfingu og teygjur
9:20 – 10:10	Tæknikennsla stutta spils, golftengdar æfingar og leikir
10:10 – 10:30	Nestistími
10:30 – 11:40	Tæknikennsla sveiflu og golftengdar æfingar og leikir
11:40 – 11:55	Lokaleikur, keppni.
11:55 – 12:00	Degi lokið, þátttakendum fylgt á komu/brottfararstað



Nánari lýsing námskeiða fyrir 13-16 ára (föstudag)

9:00	Mæting á komu/brottfararstað
9:05 – 9:15	Golftengd upphitun og teygjur
9:15 – 9:35	Stutta spils æfingar og leikir
9:35 – 10:00	Golfsveifluæfingar – upphitun fyrir golfhring
10:00 – 10:15	Nestistími og fræðsla fyrir golfhring
10:15 – 11:30	Golfhringur – 6 brautir
11:30 – 12:00	Lok námskeiðs - grillveisla

Sama skipulagi er fylgt fyrir námskeið eftir hádegi, þ.e. frá 13-16.

Í lok hvers námskeiðs er afhent viðurkenningarskjöl og síðan er grillveisla í boði styrktaraðila.



Leiðbeiningar, æfingaskrá og tímaseðlar

Ávallt hafa í huga að í flestum tilfellum er um að ræða byrjendur sem þekkja ekki golfkylfur, golfreglur og umgengnisreglur til hlítar. Kylfurnar eru sýndar og gerður greinarmunur á einstökum kylfum. Sýnið t.d. hvernig boltinn rúllar með púttar en lyftist með níunni.

Sýna grasið á flötinni annarsvegar og brautinni og karganum hinsvegar. Sýna holuna og kenna að bera virðingu fyrir flötinni, ganga vel um osfrv.

Aðalmarkmið tæknikennslu er að þau læri grunnatriðin í púttum, vippum, fleyghöggum og sveiflu: grip, líkamstöðu, boltastöðu.

Öryggisreglur

Það er gríðarlega mikilvægt að hver dagur hefjist á því að fara yfir öryggisreglurnar. Börnin skulu sitja þegar farið er yfir þetta eða látið krakkana halda um kylfuhousinn ef þau eru komin með kylfu í hönd (ættu þó ekki að vera það á þessu stigi). Á æfingapöllum hefur hver og einn sitt svæði (mottuna). Ef hann gengur af henni á að fara beint aftur, ekki til hliðar. Reynið að afmarka svæði þegar verið er að vippa eða slá út á túninu. Viðurlög ef ekki er farið eftir öryggisreglum, fyrst áminning síðan t.d. að sitja á bekknum í 2 mínútur. Það er ekkert eins leiðinlegt og að þurfa að hringja í foreldri vegna þess að barnið fékk kylfu í hausinn, leiðbeinendur bera ábyrgð.

Grunnatriði pútta

Börnunum er sýndur púttarinn og leyft að prófa áður en kennsla hefst.

Gripið – þumlar vísa beint niður, kylfa í lófu vinstri og hægri handar

Líkamsstaða – fætur nokkuð beinir, halla sér fram og lúta höfði. Handleggir afslappaðir, ekki stíffir og beinir.

Boltastaða – púttar í miðjunni, bolti undir vinstra auga

Mið – púttarinn hornréttur á höggstefnuna. Fætur vinstra megin, samsíða stefnunni.

Stroka – pendúlhreyfing með handleggjum og öxlum, ekki úlnliði. Líkaminn kyrr.

Brot – læra að lesa brot í flötinni

Blandið saman tækniæfingum og golfleikjum. Búið til stuttar brautir (1-2 metra langar) og leyfið þeim að prófa. Telja hversu oft hittir í fyrsta höggi.

Grunnatriði vippa

Gripið – venjulegt golfgríp (helst ekki kenna krækjugripið, kenna frekar Vardon tenginguna) eða hendur þétt saman. Fingur eru litlir og því hentar ekki öllum að tengja saman strax með fingrunum.

Líkamsstaða – lítið bil á milli (ekki fara mikið í að opna stöðu, þau skilja það ekki). Pungi á vinstri. Beint bak og hné úr lás.

Boltastaða – í miðjunni

Mið – kylfuhús hornréttur á höggstefnu. Fætur vinstra megin, samsíða stefnunni.

Vippsveifla – pendúlhreyfing með handleggjum fyrst og fremst. Pungi færast á vinstri fót í framsveiflu. Ekki hjálpa bolta í loftið. Ágæt æfing að standa á vinstri fæti og vippa þannig.

Blanda saman tækniæfingum og golfleikjum.

Grunnatriði í fleyghöggum (pitch)

Gripið – venjulegt golfgríp eða hendur þétt saman.

Líkamsstaða – aðeins meira bil á milli en í fullu höggi. Pungi jafnt á vinstri og hægri. Beint bak og hné úr lás.

Boltastaða – í miðjunni

Mið – kylfuhús hornréttur á höggstefnu. Fætur vinstra megin, samsíða stefnunni.

Pitch-sveifla – venjuleg sveifla en styttri. Ágætt að hugsa frá kl. 9 til kl. 3 með handleggi

Blanda saman tækniæfingum og golfleikjum

Grunnatriði í sveiflu

Gripið – venjulegt golfgríp eða hendur þétt saman.

Líkamsstaða – axlabreidd milli fóta (eitt skóbil til vinstri, tvö til hægri). Halla fram úr mjöðmum með bakið beint og taka hné úr lás.

Boltastaða – ca. kylfuhús innan vinstri hæl. Með dræver út frá hælum.

Mið – kylfuhús hornréttur á höggstefnu. Fætur vinstra megin, samsíða stefnunni.

Sveifla – ekki of flókin tækniatriði. Halda vinstri handlegg beinum. Horfa á boltann. Enda sveifluna rétt og í jafnvægi.

Blanda saman tækniæfingum og golfleikjum.

Viðmið:

Æfingar:

Vikunámskeið frá júní-ágúst meðan frí er frá skólum.

Skipulagðar æfingar 5 sinnum í viku, 3 klst. per dag, samtals 15 klukkutímar

Eigin æfingar með foreldrum, eldri systkinum og öðrum aðstandendum.

Lykilatriði:

Grip, líkamsstaða, boltastaða, grunnhreyfingar vippa og sveiflu. Púttstroka.

Keppnir:

Skipulag keppna skal vera hvetjandi fyrir alla og þannig að allir upplifi það jákvætt að taka

þátt í léttari keppni á æfingum. Keppnir skulu fara fram í leikjaformi, t.d. pútt og vippkeppnir, á æfingunum sjálfum.

Búnaður:

GKG mun hafa til reiðu kylfur fyrir þá sem eiga ekki slíkar.

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum, öryggis- og siðareglum.

Æfingar fyrir félagsmenn GKG (21 árs og yngri)

GKG býður börnum og unglingum sem eru félagsmenn upp á staðbundnar æfingar tíu og hálfan mánuð á ári. Æfingarnar skiptast þannig: Vetraræfingar nóvember – apríl. Voræfingar maí – júní (þar til skólar fara í sumarfrí). Sumaræfingar júní – ágúst (fram að skólasetningu). Haustæfingar ágúst – september (út þriðju viku í sept).

Æfingar fyrir 7-11 ára

Markmið með þjálfun 7-11 ára barna eru að móta grunnhreyfingar og hreyfiproska og kenna styrktaræfingar þar sem eigin líkamsþungi er notaður. Auk þess er lögð áhersla á að efla þol og snerpu, liðleika og jafnvægi þátttakenda með þar til gerðum leikjum. Gæta skal þess að æfingar henti viðkomandi þátttakanda. Varðandi golfþæknina skal lögð mikil áhersla á grunnatriðin og verður 70% af tímanum varið í tækniþjálfun og 30% keppnir og keppnislíkar æfingar. Börnin fá leiðbeiningar og aðstoð til að læra að æfa sig og leika golf af sjálfsdáðum, enda eru eigin æfingar utan skipulagðs æfingatíma mikilvægur þáttur í framförum hvers og eins. Gæta skal að fjöldi iðkenda sé ekki fleiri en 8 á hvern þjálfara. Ef iðkendur eru fleiri skal ath. hvort aðstoðarleiðbeinanda sé þörf.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

Gripið: hendur þétt saman, Vardon griptenging fyrir eldri börn í þessum hópi

Staða: kunna að beita vanaferli fyrir hvert högg

Mið: rétt mið kylfuhauk og líkama í rétta stefnu

Skor: læra að skrá skor fyrir meðspilara og sjálfan sig

Siðareglur: almennar siðareglur

Leikskipulag: sérstaklega í stutta spili, hátt högg eða lágt högg.

Viðmið

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, 1-2 klst. per dag, samtals 2-4 klukkutímar.

Eigin æfingar með foreldrum, eldri systkinum og öðrum aðstandendum.

Lykilatriði í tækni:

Grip: fyrir sveiflu, stutt högg og pútt. Líkamsstaða: vanaferli fyrir hvert högg.

Mið: miða kylfu og líkama í rétta stefnu. Skor: skrá skor meðspilarans.

Keppnir:

Skipulag keppna skal vera hvetjandi fyrir alla og þannig að allir upplifi það jákvætt að taka þátt í léttari keppni. Keppnir skulu fara fram í leikjaformi, t.d. pútt og vippkeppnir, á æfingunum sjálfum. Þátttakendur skulu hvattir til að taka þátt í innanfélagsmótaröð GKG (Svalamótaröð), ætluðum 12 ára og yngri.

Svalamótaröð: 4 mót, 9 holur hvert

Unglingamótaröð GKG: flokkur 12 ára og yngri, 5 mót, 18 holur hvert. Kylfingar með forgjöf taki þátt í 1-2 mótum.

12 ára og yngri mótaröð GSÍ: 3 mót, 9-18 holur hvert. Kylfingar með forgjöf taki þátt í 1-3 mótum.

Búnaður:

Trékylfa, 7-járn, fleygjárn og púttur er lágmarks búnaður. Mikilvægt að börnin séu með kylfur sem henti stærð og styrkleika þeirra. Varast skal of stórar og of þungar kylfur.

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum, öryggis- og siðareglum. Siðareglur: hvar á að standa, hafa ró, raka glompu, gera við bolta- og kylfuför, osfrv.

Leikskipulag: sérstaklega í stutta spili, s.s. hátt vs. lágt högg osfrv.

Æfingar fyrir 12-14 ára

Meginmarkmið í þjálfun eru sem fyrr á grunnatriði sveiflunnar og stutta spilsins. Nánar er farið út í þjálfun leikskipulags í löngum sem stuttum höggum. Í þjálfunina skal tengja almenna líkamsrækt er varða styrk, þol og liðleika. Mikil áhersla skal lögð á samhæfingu og jafnvægi. Þetta aldurstímabil er eitt það mikilvægasta, þar sem nákvæmari þjálfun tækniatriða golfsins hefst á þessu skeiði. Hafa skal í huga að á þessu tímabili er hægt að hafa mikil áhrif, góð og slæm, á einstaklinga sem hafa áhuga á keppnisþátttöku. Eigi skulu vera fleiri en 8 iðkendur fyrir hvern þjálfara.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

Pútt: Augu yfir bolta, halla sér fram úr mjöðmum, axlabreidd milli fóta. Púttershaus í miðjunni og bolti rétt fyrir framan miðju. Pendúlhreyfing (stroka) sem stjórnað af öxlum og handleggjum.

Grunnatriði golfsveiflu:

Boltastaða: Út frá vinstri hæl með dræver, en 10-15 sm innan við vinstri hæl með öðrum kylfum. Hægri fótur færast til eftir því hvaða kylfa er notuð, þ.e. axlabreidd með millikylfum (5-8 járn) en færast nær vinstri með stuttum (9-SW) kylfum (minna bil), en lengra bil á milli með löngum kylfum (4 járn – brautartré). Einnig kennd áhrif þess á flug bolta að færa aftar og framar í stöðu.



Golfsveifla: Vinstri handleggur beinn, líkami stöðugur í sveiflu. Tímasetning, kúpling, þungaflutningur. Vipp: Lítið bil milli fóta, bolti í miðju. Kylfa hallar framávið, hendur út frá vinstra læri. Þungi á vinstri fæti. Hreyfing framkvæmd með lágmarks úlnliðahreyfingum.

Viðmið

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, samtals 3 klukkutímar

Eigin æfingar á vetrar/vor tímabili 1-2 klst.

Dæmi um 5 klst. æfingaviku:

Þútt 1,5 klst., stutt högg 1,5 klst., löng högg (full sveifla) 2 klst.

70% áhersla á tækniæfingar, 30% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar 3-4 sinnum í viku, samtals 4-5 klst.

Eigin æfingar og spil samtals 20-30 klst.

Dæmi um 25 klst. viku

Tvisvar sinnum 18 holur og tvisvar sinnum 9 holur, samtals 14 klst.

11 klst. æfingar – 3 klst. þútt, 4 klst. stutt högg, 4 klst. löng högg (full sveifla)

50% áhersla á tækniæfingar, 50% áhersla á keppnislíkar æfingar

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins

Fyrir byrjendur og skammt komna: Keppnir á æfingum, 3-6 holu keppnir á spilæfingum.

Unglingamótaröð GKG fyrir þá sem eru komnir með forgjöf

Áskorendamótaröð GSÍ fyrir forgjöf 20-30

GSÍ unglingamótaröð fyrir forgjöf undir 20

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 5 til 10 mót.



Golfkunnátta:

Lágmarksþekking á grunnreglum, ítarlegri fyrir þá sem lengra eru komnir í keppnisgolfi.

Góð þekking á siðareglum.

Leikmenn farnir að skilja betur mikilvægustu þætti golfsveiflunnar og leikskipulags.

Þekking á högg lengd með mismunandi kylfum.

Æfingar fyrir 15-18 ára

Á þessu skeiði er rétt að huga að aukinni sérhæfingu í þeim hreyfingu sem skapa golfsveifluna. Að auki verða þátttakendur hvattir til að auka keppnisþátttöku sína, þ.e. að reyna meira á það sem þau hafa lært á æfingum, og beita því í keppni. Líkt og með aðra hópa skal þess gætt að ekki séu fleiri en 8 iðkendur fyrir hvern þjálfara.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

Grunnatriði: Við hverfum aldrei frá grunnatriðunum í golfsveiflunni og stutta spili og höldum áfram að festa þau í sessi.

Keppnisþátttaka: Læra að undirbúa sig fyrir keppni og búa til leikskipulag fyrir velli sem viðkomandi hefur ekki leikið oft á.

Leikskipulag: Þátttakendur læra að meta sína styrkleika og veikleika til að auðvelda þeim að búa til heildrænt leikskipulag fyrir golfhring. Einnig bútað niður fyrir teighögg, innáhögg og stutta spil.

Viðmið

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, samtals 3 klukkutímar

Eigin æfingar á vetrar/vor tímabili 2-3 klst.

Dæmi um 7 klst. æfingaviku:

Pútt 2 klst., stutt högg 2 klst., löng högg (full sveifla) 3 klst.

40% áhersla á tækniæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar 3-4 sinnum í viku, samtals 4-5 klst.

Eigin æfingar og spil samtals 15-20 klst.

Dæmi um 25 klst. viku

Þrisvar til fjórum sinnum 18 holur og einu sinni til tvisvar sinnum 9 holur, samtals 16 klst.

9 klst. æfingar – 3 klst. pútt, 3 klst. stutt högg, 3 klst. löng högg (full sveifla)

40% áhersla á tækniæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins eftir forgjöf

Fyrir háforgjafarkylfina: Keppnir á æfingum, 3-6 holu keppnir á spilæfingum.

Unglingamótaröð GKG

Áskorendamótaröð GSÍ fyrir forgjöf 20-30

GSÍ unglingamótaröð fyrir forgjöf undir 20

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 7-11 mót.

18 holu mót – 2 til 3

36 holu mót – 4 til 6

72 holu mót – 1 til 2

Golfkunnátta:

Góð þekking á golf- og siðareglum. Ágæt þekking á helstu tæknatriðum

golfsveiflu og leikskipulags. Kunnátta til að útbúa og fylgja eftir leikskipulagi á golfhring. Góð kunnátta til að undirbúa sig fyrir golfhring.

Æfingar fyrir 19-21 árs

Brottfall kylfinga á þessu aldurskeiði er fremur algengt, sér í lagi sökum þess að ekki hefur verið boðið uppá æfingar fyrir kylfinga sem ná ekki lágmarksforgjöf meistaraflokks. Með æfingum 19-21 ára er fyrst og fremst verið að bjóða áframhaldandi möguleika á þjálfun þeirra kylfinga sem hafa æft með félaginu í nokkur ár, en hafa ekki lágmarksforgjöf til að æfa með meistaraflokki. Forgjafarlágmark er 15 eða lægra fyrir karla en 20 eða lægra fyrir konur.



Lykilatriði sem áhersla er lögð á

Grunnatriði: Við hverfum aldrei frá grunnatriðunum í golfsveiflunni og stutta spili og höldum áfram að festa þau í sessi.

Keppnisþátttaka: Læra að undirbúa sig fyrir keppni og búa til leikskipulag fyrir velli sem viðkomandi hefur ekki leikið oft á.

Leikskipulag: Þátttakendur læra að meta sína styrkleika og veikleika til að auðvelda þeim að búa til heilðrænt leikskipulag fyrir golfhring. Einnig bútað niður fyrir teighögg, innáhögg og stutta spil.

Viðmið

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 2 sinnum í viku, samtals 2 klukkutímar

Eigin æfingar á vetrar/vor tímabili 2-3 klst.

Dæmi um 5 klst. æfingaviku:

Pútt 1,5 klst., stutt högg 1,5 klst., löng högg (full sveifla) 2 klst.

60% áhersla á tækniæfingar, 40% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar 2 sinnum í viku, samtals 2 klst.

Eigin æfingar og spil samtals 15-25 klst.

Dæmi um 20 klst. viku:

Tvisvar til þrisvar sinnum 18 holur og einu sinni til tvisvar sinnum 9 holur, samtals 12 klst.

8 klst. æfingar – 3 klst. pútt, 3 klst. stutt högg, 2 klst. löng högg (full sveifla)

40% áhersla á tækniæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins eftir forgjöf

Innanfélagsmótaröð GKG og Meistaramót GKG

GSÍ mótaröð ef forgjafarlágmarki er náð



Ýmis opin golfmót

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 5-8 mót.

18 holu mót – 2 til 3

36 holu mót – 2 til 3

72 holu mót – 1 til 2

Golfkunnátta:

Góð þekking á golf- og siðareglum. Ágæt þekking á helstu tæknatriðum

goldsveiflu og leikskipulags. Kunnátta til að útbúa og fylgja eftir leikskipulagi á golfhring.

Góð kunnátta til að undirbúa sig fyrir golfhring.

Keppnishópar 11-14 ára

GKG vill bjóða forgjafarlægri kylfingum og þeim sem sýna metnað og vilja til að ná árangri, þjálfun sem er sértækari og miðuð að því að móta afrekskylfinga framtíðarinnar. Markmið keppnisþjálfunar er að hún sé sérhæfðari en almenn golfþjálfun sama aldurshóps, enda eru þátttakendur í Keppnishópi með meiri getu og flestir meiri íþróttalegan bakgrunn heldur en á almennum æfingum. Keppnishópur pílta hefur verið þjálfaður síðan 2009 en ekki reynst næg þátttaka til að mynda sambærilegan hóp stúlkna. Sett markmið er að mynda Keppnishóp stúlkna eigi síðar en fyrir sumarið 2012.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

Grunnatriði: Mikil áhersla á grunnatriði í öllum þáttum golfsins.

Tækni: Hlutfall tækni á mótí keppnislíkum æfingum er 60-40 yfir vetrartímann, en 40-60 yfir sumartímann.

Myndgreining: Notkun upptökubúnaðar við greiningu golfsveiflu til að fá nákvæmari mynd af þeim tæknatriðum sem skal vinna í. Einnig til að hjálpa leikmanni til að skilja betur hreyfingar golfsveiflu.

Keppnisþátttaka: Læra að undirbúa sig fyrir keppni með tilliti til mataræðis, upphitunar, auk leikskipulags.

Hugarþjálfun: Kynnast grundvallaratriðum í hugarþjálfun sem hjálpa á golfvælinum.

Leikskipulag: Þátttakendur læra að meta sína styrkleika og veikleika til að auðvelda þeim að búa til heildrænt leikskipulag fyrir golfhring.

Viðmið

Þátttökuskilyrði:

Undir 20 í forgjöf. Metnaður og áhugi til að æfa vel og mikið og að tileinka sér leiðbeiningar þjálfara. Vilji leikmanns og stuðningur aðstandenda til að auka keppnisþátttöku og taka þátt í áskorenda/unglingamótaröð GSÍ, auk unglingamótaraðar GKG.

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 3 sinnum í viku, samtals 3 klukkutímar

Aukaæfingar undir leiðsögn bestu kylfinga félagsins.

Eigin æfingar á vetrar/vor tímabili 3-4 klst.

Dæmi um 7 klst. æfingaviku:

Pútt 2 klst., stutt högg 2 klst., löng högg (full sveifla) 3 klst.

60% áhersla á tækniæfingar, 40% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar 3-4 sinnum í viku, samtals 4-5 klst.

Eigin æfingar og spil samtals 15-20 klst.

Dæmi um 25 klst. viku

Þrisvar til fjórum sinnum 18 holur og einu sinni til tvisvar sinnum 9 holur, samtals 16 klst.

9 klst. æfingar – 3 klst. pútt, 3 klst. stutt högg, 3 klst. löng högg (full sveifla)

40% áhersla á tækniæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Keppnir:

Unglingamótaröð GKG

Áskorendamótaröð GSÍ fyrir forgjöf 20 og yfir og 12 ára og yngri

GSÍ unglingamótaröð fyrir forgjöf undir 20 og 13-14 ára

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 8-12 mót.

18 holu mót – 3 til 4

36 holu mót – 4 til 6

72 holu mót – 1 til 2

Golfkunnátta:

Grunnþekking á helstu golf- og siðareglum.
Ágæt þekking á helstu tæknatriðum
golfsveiflu og leikskipulags. Kunnátta til
að útbúa og fylgja eftir leikskipulagi á
golfhring.
Góð kunnátta til að undirbúa sig fyrir
golfhring.

Afrekshópar 18 ára og yngri

Afrekshópar unglunga eru ætlaðir þeim 12
kylfingum sem eru með lægstu forgjöf pilta,
og 6 stúlkum, 18 ára og yngri. Piltahópnum
er skipt í tvennt eftir aldri, þ.e. 6 iðkendur í
hvorum hópi.

GKG stefnir að því að eiga breiðan hóp sem
hefur það að markmiði að keppa og ná
framúrskarandi árangri í mótarið GSÍ. Líkt og
þjálfun keppnishópa er þjálfun afrekshópa
sérhæfðari en almenn golfþjálfun. Um 50%
æfingatímans er miðuð að þróun tæknilegrar,
leikfræðilegrar og líkamlegrar getu, og 50%
miðuð að keppnislíkum æfingum.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

- Þjálfun í tíu og hálfan mánuð á ári
- Persónuleg markmiðasetning og unnið með
hverjum leikmanni samkvæmt henni
- Æfingar 50% tæknilegar, 50%
keppnislíkar. Áhersla lögð á að gera
keppnislíkar æfingar eins raunverulegar
og kostur er
- Mikil áhersla á að leikmenn festi
tæknilegar breytingar í sessi á
keppnislíkum æfingum
- Áhersla lögð á að hjálpa hverjum einstaklingi fyrir sig að þróa og framkvæma líkamlega þjálfun, hugræna
þjálfun og breytingar á tækni.
- Veita leikmönnum aðstöðumöguleika á að stunda líkamsrækt samkvæmt persónulega miðaðri
æfingaáætlun
- Leiðbeina að búa til æfinga- og leiktölfræði. Skilyrt að leikmenn haldi tölfræði og skili til þjálfara.
- Æfingaferð á undirbúningstímabilinu.
- Myndgreiningarbúnaður verður notaður reglulega til að auðvelda þróun tækni og efla kunnáttu
leikmanna um tæknileg atriði
- Mikil áhersla lögð á hugarþjálfun með þar til gerðum verkefnum
- Uppfæra reglulega markmiðasetningu
- Aðstoða vegna náms- og keppnismöguleika í háskóla og með háskólaliði í Bandaríkjunum

Viðmið

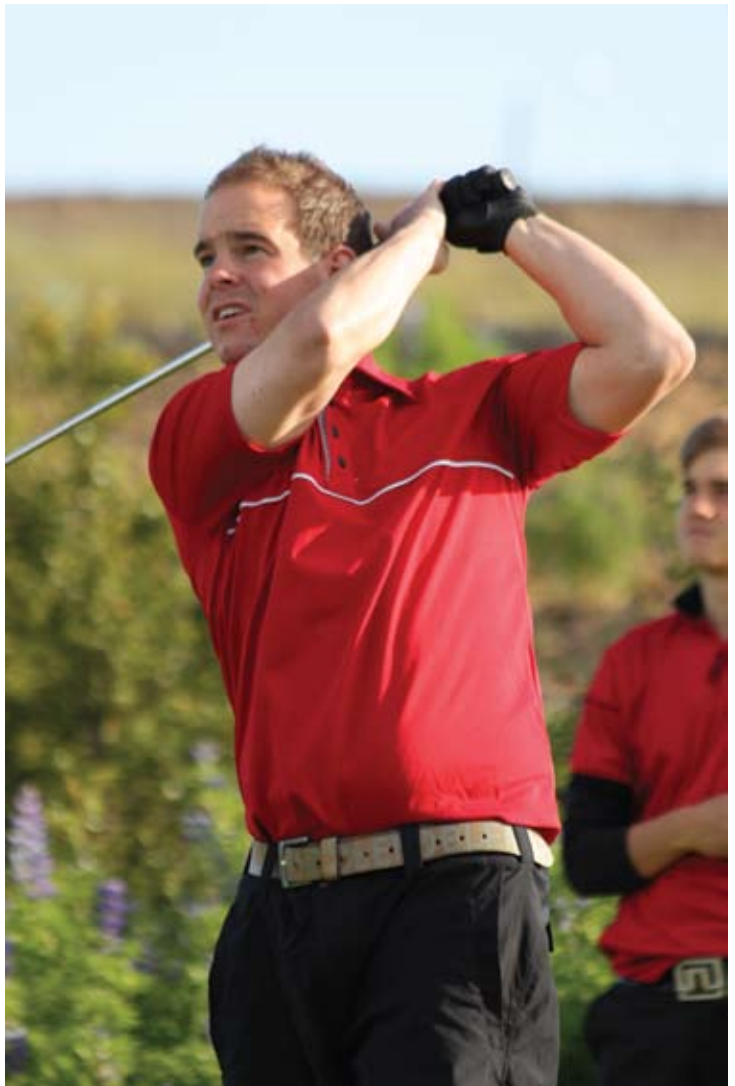
Þátttökuskilyrði:

Mikill metnaður og áhugi til að ná langt í íþróttinni, verða meðal þeirra bestu á Íslandi og
stefna á atvinnumennsku. Vilji til að takast á við krefjandi þjálfunaráætlun sem miðar að því að auka
líkamlega, andlega og tæknilega getu. Forgjafarviðmið er 11 eða lægra fyrir pilta og 20 og lægra fyrir
stúlkur, en ofangreindir þættir geta þó vegið sterkar en forgjöf einstaklinga.

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar á Undirbúningstímabili 1-3, 3-4 sinnum í viku, samtals 3,5-5 klukkutímar





Eigin æfingar á tímabilinu 3 klst, auk líkamsræktar, 5 klst. per viku.

Aukaæfingar undir leiðsögn bestu kylfinga félagsins.

Dæmi um 7 klst. æfingaviku:

Pútt 2 klst., stutt högg 2 klst., löng högg (full sveifla) 3 klst.

50% áhersla á tækniæfingar, 50% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar á Keppnistímabili 3-4 sinnum í viku, samtals 4-5 klst.

Einn til tveir hvíldardagar í viku.

Eigin æfingar og spil samtals 16-25 klst.

Dæmi um 30 klst. viku

Þrisvar til fjórum sinnum 18 holur og einu sinni til tvisvar sinnum 9 holur, samtals 16 klst.

14 klst. æfingar – 4 klst. pútt, 5 klst. stutt högg, 5 klst. löng högg (full sveifla)

40% áhersla á tækniæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Líkamsæfingar tvisvar sinnum í viku meðan á keppnistímabili stendur

Stuttar æfingar 30-45 mín eftir æfinga- og/eða keppnishringi

Keppnir:

Unglingamótaröð GKG

GSÍ unglingamótaröð

GSÍ mótaröð fullorðinna fyrir elstu og forgjafarlægstu kylfingana í þessum hópum

Valin opin golfmót, sérstaklega á golfvöllum þar sem mikilvæg mót fara fram síðar

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 10-15 mót.

18 holu mót – 3 til 4

36 holu mót – 5 til 7

54 holu mót – 1 til 2

72 holu mót – 1 til 2

Íslandsmót í högggleik og holukeppni

Sveitakeppni unglinga

Búnaður:

Mælt er með að leikmenn á þessu getustigi hafi klæðskerasaumaðan búnað. Leikmönnum

verður gert kleyft að fara í mælingu í golfverslun til að fá upplýsingar hvaða lengd kylfa, stífleiki skafta og þess háttar henti best.

Forgjöf:

Markmið að í piltahópi séu alltaf að lágmarki fjórir leikmenn með 3 í forgjöf eða lægra.

Í stúlknaðhópi lágmark tveir leikmenn með lægri en 10 í forgjöf

Golfkunnátta:

Notkun vallarvísa í mótum og við undirbúning móta. Fjarlægðakíkjar notaðir sem slíka eiga.

Mæla högglangd a.m.k. tvisvar sinnum á ári.

Góður skilningur á að útbúa og framfylgja leikskipulagi.

Hafa góðan skilning á mataræði fyrir, á meðan og eftir golfhring.

Fylla út tölfraði og skila til þjálfara, nota upplýsingar til að meta hvað skuli leggja áherslu á í æfingum.

Æfingar Meistaraflokka (19 ára og eldri)

Yfirmarkmið GKG varðandi meistaraflokka er að eiga leikmenn sem eru í fremstu röð á landsvísu, sem eiga sæti í landsliðum, stefni að eða stundi háskólanám í Bandaríkjunum þar sem kostur er á að æfa og keppa með skólaliðinu og stefni að eða stundi atvinnumennsku á helstu mótaröðum heims. Markmið varðandi þjálfun er þeir séu taldir í fremstu röð þjálfara á landinu.

Úrvalshópur

Í meistaraflokksnum eru skilgreindir tveir hópar: Almennur hópur og Úrvalshópur. Úrvalshópurinn skal skipaður fremstu kylfingum félagsins og eru inntökuskilyrði eftirfarandi: Er í landsliðshópi/skoðunarhópi GSÍ; er meðal 15 efstu á stigalista GSÍ í karlaflokki; meðal 8 efstu á stigalista GSÍ í kvennaflokki; meðal þriggja efstu á stigalista GSÍ í unglingaflokki (16-18 ára); er á aldrinum 16-29 ára. Aldurstakmark á þó ekki við um atvinnumenn. Úrvalskylfingur (ÚK) æfir með meistaraflokki GKG og mætir á almennar hópæfingar. Auk þess fær ÚK einkatíma hjá þjálfurum GKG, alls tvisvar í mánuði yfir tímabilið nóv-apríl, og alls fjórum sinnum í mánuði yfir keppnistímabilið (maí-sept). ÚK fær 2 boltapeninga í viku í Hraunkoti á tímabilinu nóv-apríl, og 20 boltapeninga á æfingasvæði GKG yfir tímabilið maí-sept. Að auki fær ÚK greitt keppnisgjald í öll stigamót GSÍ að tilskyldu vinnuframlagi á mót, s.s. eftirliti eða kennslu í Kórnum fyrir almenna félaga, samkvæmt fyrirkomulagi ákveðnu af formanni Íþróttanefndar og Íþróttastjóra. Til að vera gjaldgengur í Úrvalshóp þarf kylfingur að hafa skýr skrifleg markmið og stefnu um að ná framúrskarandi árangri í



mótaröð GSÍ og í keppnum erlendis með landsliði eða í atvinnumennsku. Sækja 90% æfinga sem boðið er upp á. Taka þátt öllum stigamótum í mótaröð GSÍ. Gefa kost á sér í sveitir GKG og hafa greitt félagsgjöld. Fjarvistir vegna meiðsla, æfinga og keppni með landsliðum Íslands, námsdöl erlendis og á landsbyggðinni, og hverjar þær aðstæður sem afrekspjálfi samþykkir teljast löggild fjarvera frá æfingum og stigamótum.

Almennur hópur

Ef Afreksskylfingur (AK) stenst eftirfarandi viðmiðunarmörk er honum boðið að sækja meistaraflokks æfingar á vegum GKG. AK skal hafa skýr skrifleg markmið um að ná miklum framförum og bæta árangur sinn í helstu mótaröð GSÍ. Stefnt skal að því að verða meðal bestu kylfinga landsins. AK þarf að vera með 90% æfingasókn og taka þátt í a.m.k. 5 af 6 stigamótum í mótaröð GSÍ, auk Meistaramóts GKG. Fjarvistir vegna meiðsla, æfinga og keppni með landsliðum Íslands, námsdöl erlendis og á landsbyggðinni, og hverjar þær aðstæður sem afrekspjálfi samþykkir teljast löggild fjarvera frá æfingum og stigamótum. Hámarksforgjör fyrir karla er 4,4 og fyrir konur 12. AK skal gefa kost á sér í sveitir GKG og hafa greitt félagsgjöld. Íþróttanefnd býður AK uppá hópæfingar a.m.k. tvisvar sinnum í viku samkvæmt æfingaáætlun sem þjálfarar leggja fram. Einn boltapeningur per viku í Hraunkoti yfir vetrartímann (nóv-apríl) og 15 boltapeninga per viku yfir keppnistímabilið á æfingasvæði GKG. Stefnt skal að því að fjöldi iðkenda sé ekki fleiri en 6 per þjálfara á meistaraflokksæfingum.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á

- Ná góðu líkamsformi til að auðvelda mikið æfinga- og keppnismagn, og minnka líkur á meiðslum og ofþreytu
- Hafa góðan skilning á og geta fyrirbyggt líkamlega og andlega þreytu
- Veita leikmönnum stuðning vegna hugsanlegrar þátttöku í mótum erlendis
- Veita leikmönnum líkamlegaþjálfun auk reglulegra styrk- og þolprófa
- Veita ráðgjöf varðandi val á mótum og hæfilegt keppnismagn
- Aðstoða við gerð æfingaáætlana og markmiðasetningu
- Myndgreiningarþúnaður verður notaður reglulega til að auðvelda þróun tækni og efla kunnáttu leikmanna um tæknileg atriði
- Þjálfar leikmenn í að þekkja til hlýtar sína eigin tækni, og stefna að góðum skilingi í öllum grundvallaratriðum



varðandi boltaflug, ferla í sveiflu ofl.

- Ná góðri stjórnun á boltaflugi og að geta framkvæmt mismunandi flug undir keppnisálagi, s.s. hátt, lágt, vinstri og hægri sveig.

Viðmið

Þátttökuskilyrði:

Mikill metnaður og áhugi til að ná langt í íþróttinni, verða meðal þeirra bestu á Íslandi og stefna á atvinnumennsku. Vilji til að takast á við krefjandi þjálfunaráætlun sem miðar að því að auka líkamlega, andlega og tæknilega getu. Hámarksforgjör fyrir karla er 4,4 en 12 fyrir konur.

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-maí, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar á Undirbúningstímabili 1-3, 3-4 sinnum í viku, samtals 4-6 klukkutímar

Eigin æfingar á tímabilinu 5 klst, auk líkamsræktar, 5 klst. per viku.

Aukaæfingar undir leiðsögn bestu kylfinga félagsins.

Dæmi um 9 klst. æfingaviku:

Pútt 3 klst., stutt högg 3 klst., löng högg (full sveifla) 3 klst.

50% áhersla á tækniaæfingar, 50% áhersla á keppnislíkar æfingar

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

Skipulagðar æfingar á Keppnistímabili 3-4 sinnum í viku, samtals 4-5 klst.

Einn til tveir hvíldardagar í viku.

Eigin æfingar og spil samtals 16-25 klst.

Dæmi um 30 klst. viku

Prisvar til fjórum sinnum 18 holur og einu sinni til tvisvar sinnum 9 holur, samtals 16 klst.

14 klst. æfingar – 4 klst. pútt, 5 klst. stutt högg, 5 klst. löng högg (full sveifla)

40% áhersla á tækniaæfingar, 60% áhersla á keppnislíkar æfingar

Líkamsæfingar tvisvar sinnum í viku meðan á keppnistímabili stendur

Stuttar æfingar 30-45 mín eftir æfinga- og/eða keppnishringi

Keppnir:

GSÍ mótaroð fullorðinna

Valin opin golfmót, sérstaklega á Undirbúningstímabili 3, á golfvöllum þar sem mikilvæg mót fara fram síðar.

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), 10-15 mót.

18 holu mót – 3 til 4

36 holu mót – 5 til 7

54 holu mót – 1 til 2

72 holu mót – 2 til 3

Íslandsmót í högggleik og holukeppni

Sveitakeppni félagsliða

Stefnt að þátttöku í mótum erlendis

Búnaður:

Leikmenn á þessu getustigi eiga að hafa klæðskerasaumaðan búnað. Leikmönnum

verður gert kleyft að fara í mælingu í golfverslun til að fá upplýsingar hvaða lengd kylfa, stífleiki skafta og þess háttar henti best.

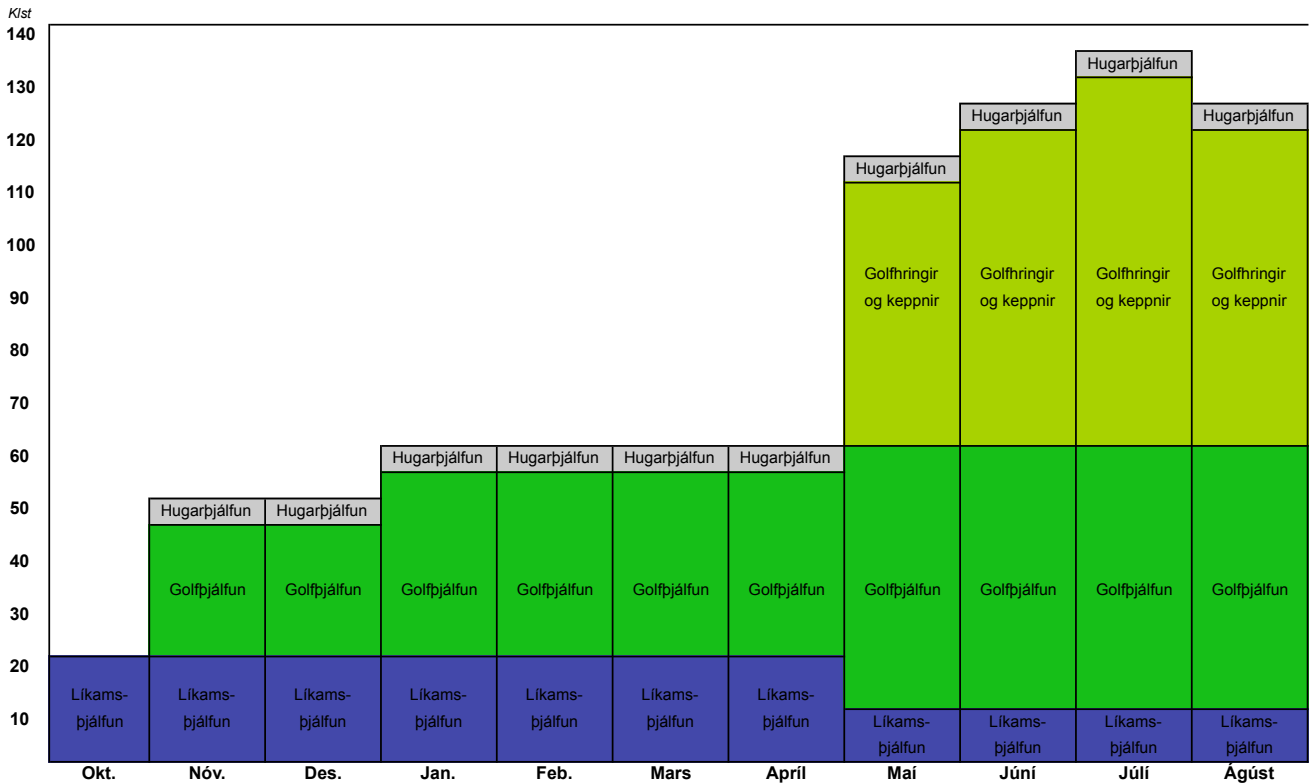
Forgjör:

Markmið að í Meistaraflokki karla séu ávallt a.m.k. fimm leikmenn með 0 í forgjöf eða lægra.

Í Meistaraflokki kvenna lágmark fjórir leikmenn með lægri en 5 í forgjöf

Golfkunnátta:

Þjálfunartímar afreks- og meistaraflokka



Notkun vallarvísa í mótum og við undirbúning mótá. Fjarlægðakíkjjar notaðir sem slíka eiga.

Mæla höggglengd a.m.k. einu sinni á ári.

Góður skilningur á að útbúa og framfylgja leikskipulagi.

Hafa góðan skilning á mataræði fyrir, á meðan og eftir golfhring.

Hafa góðan aðstoðarmann (e. caddy) í keppni.

Fylla út tölfraði og skila til þjálfara, nota upplýsingar til að meta hvað skuli leggja áherslu á í æfingum.

Taflan hér að ofan sýnir viðmið varðandi æfingamagn fyrir afreks- og meistaraflokka:

Ársáætlun fyrir afrekshópa 18 ára og yngri og meistaraflokka

Árinu skal skipt í tímabil:

Almennur undirbúningur (undirbúningstímabil)

1) Sérhæfðari undirbúningur (undirbúningstímabil)

2) Keppnisundirbúningur (undirbúningstímabil)

3) Keppnistímabil; Endurheimt.

Meginhugtök sem unnið er með á hverju tímabili eru:

Almennur undirbúningur (nóv-jan)

- Markmiðasetning einstaklinga
- Upprifjun árangurs seinasta tímabils
- Líkamsrækt, styrk-, þol, og liðleikaaukning
- Mikil áhersla lögð á tæknilega vinnu á æfingum (70% tækni, 30% keppnislíkar æfingar)
- Búnaður greindur og mat lagt á þörf á breytingum
- Æfingáætlanir útbúnar (mánaðar-, viku-, dagsáætlun)
- Leikmenn leggja mat á árangur sinn á æfingum í sína eigin æfingadagbók

Sérhæfðari undirbúningur (feb-mars)

- Nákvæmari tækni- og leikfræðileg þjálfun
- Hugarþjálfun (sjónsköpun, aukið sjálfstraust, öndunar/slökunaræfingar)
- Stjórnun vitundar (e. arousal control)
- Keppnilíkar æfingar 40% af æfingum, tæknipjálfun 60%
- Boltaflugspróf og nákvæmari skotmarkaæfingar

- Æfingaáætlanir útbúnaðar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara
- Markmið að helstu þáttum tæknivinnu sé lokið á þessu tímabili
- Líkamspjálfun að fullum þunga

Keppnisundirbúningur (apríl-maí)

- Æfingaferð erlendis
- Þjálfun í undirbúningi fyrir keppnir
- Keppnisáætlun unnin
- Æfingaáætlanir útbúnaðar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara
- Keppa í opnum 18 holu mótum til að undirbúa sjálft mótaraðatímabilið
- Viðhalda fyrst og fremst tæknibreytingar, en þróa áfram ef þörf.
- Áframhald líkamspjálfun

Keppnistímabil (júní-sept)

- Áhersla á að framkvæma þjálfaða tækni og leikskipulag í mótum
- Fylla út og skila inn tölfraði til þjálfara eftir hvert mót
- Æfingaáætlanir útbúnaðar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara
- Viðhalda tækni (áhersla á 30% tækni og 70% keppnislíkar æfingar)
- Viðhalda líkamlegu formi með fjölbreyttum æfingum tvisvar í viku

Endurheimt (okt)

- Hvíld frá golfæfingum og golfhringjum
- Líkamspjálfun hefst á ný með fullum þunga

Ársáætlun afreks- og meistaraflokka má sjá myndrænt í eftirfarandi töflu:

Ársáætlun fyrir Afreks- og Meistaraflokka

Undirbúningstímabil 1 Almennur undirbúningur (nóv-jan)	Undirbúningstímabil 2 Sérhæfðari undirbúningur (feb-mars)	Undirbúningstímabil 3 Keppnis- undirbúningur (apríl - maí)	Keppnistímabil (júní - sept)	Endurheimt (okt)
Markmiðasetning einstaklinga	Nákvæmari tækni- og leikfræðileg þjálfun	Æfingaferð erlendis	Áhersla á að framkvæma þjálfaða tækni og leikskipulag í mótum	Hvöld frá golfæfingum og golfhringjum
Upprifjun árangurs seinasta tímabils	Hugarþjálfun (sjónsköpun, aukið sjálfstraust, öndunar/slökunaræfingar)	Þjálfun í undirbúningi fyrir keppnir	Fylla út og skila inn tölfraði til þjálfara eftir hvert mót	Líkamspjálfun hefst á ný með fullum þunga
Líkamspjálfun, styrk-, þol, og liðleikaaukning	Stjórnun vitundar (e. arousal control)	Keppnisáætlun unnin	Æfingaáætlanir og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara	
Mikil áhersla lögð á tæknilega vinnu á æfingum (70% tækni, 30% keppnis æfingar)	Keppnislíkar æfingar 40% af æfingum, tækniþjálfun 60%	Æfingaáætlanir útbúnaðar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara	Viðhalda tækni (áhersla á 30% tækni og 70% keppnislíkar æfingar)	
Búnaður greindur og mat lagt á þörf á breytingum	Boltaflugspróf og nákvæmari skotmarkaæfingar	Keppa í opnum 18 holu mótum til að undirbúa sjálft mótaraðatímabilið	Viðhalda líkamlegu formi með fjölbreyttum æfingum tvisvar í viku	
Æfingaáætlanir útbúnaðar (mánaðar-, viku-, dagsáætlun)	Æfingaáætlanir útbúnaðar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara	Viðhalda fyrst og fremst tæknibreytingar, en þróa áfram ef þörf.		
Leikmenn leggja mat á árangur sinn á æfingum í sína eigin æfingadagbók	Markmið að helstu þáttum tæknivinnu sé lokið á þessu tímabili	Áframhald líkamspjálfun		
	Líkamspjálfun af fullum þunga			



Keppnisleiðir

Keppnisleiðir barna og unglunga, sem og afrekshópa unglunga og meistaraflokka, má sjá í eftirfarandi töflu:

Keppnisleiðir barna, unglunga og meistaraflokka

Getustig kylfings	12 ára og yngri	13-14 ára	15-18 ára	Meistaraflokkar	Mót erlendis með landsliði Íslands	Mót erlendis á eigin vegum
					GSÍ mótaröð eldri	Opin almenningsmót
Áskorenda-mótaröð GSÍ	Barna-mótaröð GKG	Unglinga-mótaröð GSÍ	Unglinga-mótaröð GSÍ	GSÍ mótaröð fullorðinna	GSÍ mótaröð eldri	Opin almenningsmót
		Unglinga-mótaröð GKG	Unglinga-mótaröð GKG	Unglinga-mótaröð GSÍ		
		Áskorenda-mótaröð GSÍ	Áskorenda-mótaröð GSÍ	Áskorenda-mótaröð GSÍ		
Keppnir á æfingum	Keppnir á æfingum		Keppnir á æfingum			

Æfingaskrá

Eftirfarandi eru leiðbeiningar og tímaseðlar sem hafa það að markmiði að allar æfingar séu vel skipulagðar og árangursríkar.

Leiðbeiningar fyrir spilakennslu á sumaræfingum GKG

Fyrir alla aldurshópa sem fá spilakennslu á sumaræfingum GKG. Þó skal taka mið af aldri og getu hópana og áherslum þ.a.l.

Klæðaburður

- Snyrtilegur, helst golfföt.
- Engar gallabuxur né ípróttagallar.
- Golfskór eða ípróttaskór, engir „skopparaskór“.

Skorkortið

Ítarleg kennsla í þeim upplýsingum sem koma fram á skorkortinu

- Hverjir spila á hvaða teigum?
- Forgjöf hvernir brautar
- Skor og punktar
- Hvernig reiknum við út punkta? (ekki nauðsynlegt fyrir yngstu, of flókið)
- Hvernig virkar forgjöf?
- Hvernig fáum við forgjöf?

Umgengni í og við skálann

- Hvar skiljum við eftir kerruna við skálann?

- Umgengnisreglur í golfversluninni og golfskálanum

Á fyrsta teig

- Kylfingar verða að hafa golfbolta, tí, merki og gaffal í vasanum
- Staðsetning kerrunar og pokans við teiginn (á stígunum við hliðina, ekki upp á teig)
- Teigurinn, hvar má tíja boltann upp?
- Leikmenn tilkynna bolta.
- Leikröð ákveðin, t.d. með því að kasta upp tí
- Meðspilarar standa vel fyrir aftan til að trufla ekki en geta fylgst vel með hvert bolti þess sem slær fer.
- Í móti: kylfingar takast í hendur og kynna sig.
- Alger þögn meðan kylfingur undirbýr högg og slær.

Á brautinni (á leið)

- Sá sem er lengst frá slær fyrst.
- Allir hjálpast að við að leita að bolta ef nauðsyn krefur.
- Kerra eða poki staðsettur til hliðar og aðeins fyrir aftan kylfing (1-2 o'clock)
- Viðhalda góðum leikhraða, t.d. með því að ganga rösklega og vera tilbúin þegar röðin er komin að þér að slá.
- Laga torfuför.
- Hleypa framúr, hvernig og hvenær.

Við og á flötinni

- Hvar á að geyma kerruna. Helst þeim megin sem næsti teigur er.
- Umgengnisreglur í glompu, hvernig slétt er úr sandinum og hvar hrífan á að vera staðsett.
- Hvernig boltafar er lagað.
- Leikröð á flöt.
- Hvenær má gefa pútt?
- Hvar á að standa til að trufla ekki meðspilara?
- Hvar á að leggja frá sér flaggstöngina?
- Hver og hvernig á að halda við stöngina?
- Ganga vel um flötina, ekki hlaupa.

Leikskipulag

- Vanaferli
- 100 m hælur, 150 m hælur
- Áhættumat, risk-reward.
- Læra inná eigin höggglengd
- Læra að meta fjarlægðir
- Hvar tíja á bolta upp á teig til að stýra betur frá hættusvæðum.

Golfreglur

- Hvítir hælur, vallarmörk, out of bounds
- Vatnstorfærur, rauðir hælur og gulir hælur
- Bláir hælur
- Þjálfari útskýrir reglur þegar krakkarnir lenda í aðstæðum sem krefjast útskýringa.

Helstu hugtök

- Nota íslensk heiti eins oft og mögulegt er
- Par, fugl, örn, albatross, skolli, skrambi
- Vinstri sveigja (húkk) og hægri sveigja (slæs)
- Fleygjárn, sandjárn, blendingur.
- Vipp, fleyghögg (pitch).
- Braut, flöt, glompa, kargi, teigur.
- Ráshópur (ekki holl)

Leikfyrirkomulag

- Högggleikur með og án forgjafar
- Punktakeppni
- Holukeppni maður á móti manni
- Foursome (fjórmenningur)



- Fourball (betri bolti)
- Texas scramble
- Fyrirkomulag í Sveitakeppnum (búa til keppnir á æfingum með þessu fyrirkomulagi fyrir vanari hópa).

Tímaseðlar vegna æfinga barna 8-12 ára

Eftirfarandi viðfangsefni tímaseðla sem miðast við 60 mín æfingastund (Upphitun–Aðalefni–niðurlag) fyrir hópkenndu með krökkum í golfi með hliðsjón af efni í ramma hér að neðanverðu. Í kjölfarið af innihaldslýsingum fylgja útfylltir tímaseðlar sem æskilegt er að þjálfarar/leiðbeinendur fari eftir eða hafi til hliðsjónar, við uppsetningu og framkvæmd æfinga.

Tekið skal fram að hér er miðað við grunnþjálfun einstaklinga, og því er vel hægt að framkvæma æfingarnar sem koma fram á tímaseðlunum með hóp unglinga sem eru byrjendur eða skammt á veg komnir í þjálfuninni.

Markhópur: Minnsta kosti fjórir 8 – 12 ára krakkar, grunnþjálfun.

Æfingarsvæði: Púttflöt – Vippflöt – Pitchflöt – Glompa – Æfingarsvæði - Golfvöllur og umhverfi hans.

Pútt

1. Kennsla á grunnatriði pútt-tækninnar.

Kennið krakkahópnum (byrjendur, fyrsta skipti á golfvöllinum) með leikjum og/eða æfingaröð þannig að þau geti framkvæmt pútt.

2. Nákvæmari kennsla á pútt-tækninni (Stefnustjórnun)

Festið pútt-tæknina hjá krakkahópnum með leikja og/eða æfingaröð með megináherslu á stefnustjórnun. Krakkarnir hafa nú verið dugleg að æfa á vellinum og eiga nú að læra æfingar sem miðast við að bæta stefnustjórnun þeirra.

3. Nákvæmari kennsla á pútt – tækninni (Lengdarstjórnun)

Festið pútt-tæknina hjá krakkahópnum með leikja og eða æfingaröð með megináherslu á lengdarstjórnun. Krakkarnir hafa nú verið dugleg að æfa á vellinum og eiga nú að læra æfingar sem miðast við að bæta lengdarstjórnun þeirra.

Vipp

4. Kennsla á grunnatriði vippisins

Leiðið krakkahóp með leikjum og/eða röð æfinga þannig að þau geti vippað. Krakkarnir hafa hingað til aðeins púttað nokkrum sinnum og eiga að vippa í fyrsta skipti.

5. Nákvæmari kennsla vippisins (Samband flug og rúll)

Festið tækni vippisins hjá krakkahópnum með röð leikja og/eða æfinga með megináherslu á samband flugs og rúlls í vippum. Krakkarnir hafa nokkrum sinnum vippað áður og eiga nú að læra að nota mismunandi kylfur sem hennta mismunandi aðstæðum við flatirnar.

6. Nákvæmari kennsla vippisins (Vipp í Halla)

Festið tækni vippisins hjá krakkahópnum með röð leikja og/eða æfinga með megináherslu á vipp í halla. Krakkarnir hafa nú vippað nokkrum sinnum en nú þarf að kynna þeim vipp úr mismunandi halla.

Hátt innáhögg (Pitch)

7. Kennsla á grunntækni í háu innáhöggi (Pitch)

Leiðið krakkahópin með leikjum og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið hátt innáhögg. Krakkarnir hafa nú oft vippað en eiga nú að læra að slá há innáhögg.

8. Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Lengdarstjórnun)

Festið tækni krakkana í háu innáhöggi með leikjum og/eða röð æfinga með megináherslu á Lengdarstjórnun. Krakkarnir hafa nú þegar slegið nokkrum sinnum há innáhögg en eiga nú að kynnast og læra möguleika á að stjórna lengd höggana.

9. Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Flughæð)

Festið tækni krakkana í háu innáhöggi með röð leikja og/eða röð æfinga með megináherslu á mismunandi hátt boltaflug. Krakkarnir hafa nú þegar nokkrum sinnum slegið há innáhögg en eiga nú að kynnast hvaða möguleika þau hafa til þess að hafa áhrif á boltaflugið í háum innáhöggum.

Full sveifla

10. Kennsla á grunntækni sveiflunnar

Leiddu krakkahópin með röð leikja og/eða röð æfinga með járnakylfum þannig að þau geti slegið með fullri sveiflu. Hér er æskilegt að nýta sér Pitch – tæknina til aðstoðar við kennsluferlið.

11. Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar (Snerting við bolta – Stefnustjórnun)

Festið grunntækni sveiflunnar með röð leikja og/eða röð æfinga með megináherslu á áhrifavalda í

stefnustjórnun. Krakkarnir hafa nú þegar kynnst og æft grunntækni sveiflunnar en eiga nú að kynnst og læra um áhrifavalda sem hafa áhrif á höggstefnuna.

12. Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar (Lengdarstjórnun – Flughæð)

Festið grunntækni sveiflunnar með röð leikja og/eða röð æfinga með megináherslu á áhrifavalda í stjórnun á flughæð boltans. Krakkarnir hafa nú þegar kynnst og æft grunntækni sveiflunnar en eiga nú að læra og kynnst áhrifavöldum boltaflugs.

Glompuhögg

13. Kennsla á grunntækni í stuttum glompu – höggum

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða æfinga í gegnum grunntækni styttri glompuhögga. Krakkarnir hafa slegið og æft há innáhögg (pitch) en eiga nú að slá uppúr sandgryfju í fyrsta skipti.

14. Nákvæmari kennsla á grunntækni glompuhögga (Flughæð – Fluglengd)

Festu grunntækni styttri glompuhögga hjá krakkahópnum með röð leikja og/eða röð leikja. Með megináherslu á mismunandi flughæð og fluglengd. Krakkarnir eiga að kynnst og læra möguleikana sem þau geta notað til að stjórna flughæð golfboltans og fluglengd.

15. Kennsla á grunntækni í lengri höggum úr glompu.

Leiddu krakkahópinn í gegnum tækni lengri glompuhögga með röð leikja og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið löng glompuhögg. Krakkarnir hafa nú þegar æft fulla sveiflu en eiga nú að kynnst og læra að slá löng glompuhögg.

Trékylfuhögg

16. Kennsla á grunntækni trékylfuhögga

Leiddu krakkahópinn í gegnum grunntækni trékylfuhögga með röð leikja og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið með trékylfum. Krakkarnir hafa nú góða reynslu af grunn - sveiflu með járnakylfum en eiga nú að kynnst og læra að slá með trékylfum.

Högg úr vandræðum

17. Kennsla á höggum bolta úr erfiðri legu (Hátt gras – Kylfufar – Hart undirlag)

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða æfingum þannig að þau geti slegið úr slæmri legu. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). En nú eiga krakkarnir að kynnst og læra hvernig þau eiga að leysa högg úr erfiðum legum.

18. Kennsla á höggum bolta úr erfiðri legu (í halla)

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið högg úr erfiðum legum. Með áherslu á högg úr halla. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). En nú eiga krakkarnir að kynnst og læra hvernig þau eiga að leysa högg úr mismunandi höllum.

Leikskipulag / Hugarþjálfun

19. Kennsla í stuttaspils – leikskipulagi

Leiddu krakkahópinn í gegnum æfingastund þar sem stuttaspils leikskipulag er kynnt og lært. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). Krakkarnir eiga að læra á mismunandi spilleiðir í stutta spiliinu og læra að taka ákvarðanir sjálf.

20. Kennsla á vanaferli (pre/post shot routine)

Leiddu krakkahópinn í gegnum æfingastund þar sem vanaferli er æft og lært. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). Krakkarnir eiga að læra tilgang og innihald pre/post vanaferlis.

21. Kennsla á holu og golfhrings leikskipulagi.

Leiddu krakkahópinn í gegnum æfingastund þar sem farið er í holu og golfhrings leikskipulag. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). Krakkarnir eiga nú að kynnst mismunandi spilleiðum í langa spiliinu og læra að taka sjálftæðar ákvarðanir á vellinum.

Polþjálfun / Samhæfing

22. Almennt grunnþol bætt.

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða röð æfinga í gegnum æfingastund sem bætir almennt líkamspól. Hafðu í huga að æfingin sé krakkavæn og að upphitun eigi við æfinguna.

23. Golfengt grunnþol bætt.

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða æfinga í gegnum æfingastund sem bætir golfengt grunnþol.



Hafðu í huga að æfingin sé krakkavæn og að upphitun eigi við æfinguna.

24. Almenn samhæfing bætt.

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða röð æfinga í gegnum æfingastund sem bætir almenna samhæfingu.

25. Golf tengd samhæfing bætt.

Leiddu krakkahópinn með röð leikja og/eða röð æfinga í gegnum æfingastund sem bætir golftengda samhæfingu.

Skipulagning 60mín kennslustundar

Tímaseðill



Þema nr. 10. Kennsla á grunnþækni sveiflunar.

Tími	Markmið	Lýsing á æfingu/ Innihald	Skipulag	Áhöld
<u>3mín</u>	<u>Kynning</u> Kynna sig og taka nafnakall. Öryggisatriði og umgengisreglur.	Kynna sig og kynnst nemendum. Farið yfir umgengisreglur og öryggisatriði. Kennari fer yfir verkefniin sem framundan eru í gröfum dráttum.	Æfingarsvæðið	
<u>10mín</u> 6mín	<u>Upphitun</u> Létt upphitun til að koma blóðflæði á stað og sýna um leið hreyfingu líkama í sveifnumni. <u>Tevgjur</u>	<u>Upphitun</u> 1= Létt jogg á staðnum 2= Flugsundæfing/axlir 3= englahopp 4= Snerta tær-krossæfing 5= Rúlla mjóðmum fram og til baka. <u>Tevgjur</u> Axlir , mjaðmir , aftan í læri, innanlærsvöðva , framan á læri og kálfar		Ein kylfa
<u>40mín</u> 10mín 5mín	<u>Meginbáttur</u> Hálf sveifla æfð	Setja kylfu á axlir og snúa upp á axlir líkt og í golfsveflu. Þungaflutningur: Kylfa á öxlum og snúa upp á axlir eins og í síðstu æfingu en standa núna á hægri fæti í aftursveiflunni og síðan í vinsri fæti í lokastöðinni. Pitch högg 30m löng reyna hitta inn í 5 x 5m kassa Leyfa krökkunum að slá í grasið og láta þau finna tempo og jafnvægi og geta staðið í góðu jafnvægi í toppstöðu.	Setja upp kassa með keilum 5m x 5m 4 keilur fullt af boltum ,pw eða sw	Ein kylfa

Skipulagning 60mín kennslustundar Tímaseðill

15 mín	Grunnatriðið: grip og rétt líkamstaða.	Farið er yfir gripið og rétta líkamstöðu: Búa til góða byrjunar rútinu sem ég vil að allir krakkar læri! Leggja kylfu niður svo hún liggji rétt, fætur saman, síðan taka eina skóberidd til vinsri og tvær til hægri.	7-járn og fullt af boltum
5mín		Leggja áherslu á að halda vinsri hendlegg beinum í aftursveiflu og hægri hantlegg beinum fyrir ofan vinsri öxl í lokastöðu.	7-járn og fullt af boltum
5mín	Tempo og jafnvægi	Slá og horfa vel á boltan þegar slegið er og horfa vel á eftir boltanum og halda lokastöðunni í jafnvægi	7-járn og fullt af boltum
<u>5mín</u>	<u>Leikur og lok</u>	Allir taka sér körfu og keppni á milli manna hver er með flesta bolta í körfunni Fá 3mín til að týna sigurvegarinn sem er flesta bolta Lokaorð Þakka fyrir æfinguna og enda með góðu klappi. Sjáumst á næstu æfingu og verið dugleg að æfa	Týnukeppnin. Týna sem flesta bolta á æfingarsvæðinu fá 3 mín Karfa á mann.

Tímaseðill: sýnishorn

Eftirfarandi er sýnishorn af tímaseðli sem leiðbeinandi getur notað til að skipuleggja æfingu með þessum aldurs hópi. Æfingabanki með tímaseðlum fyrir allar þemur er geymdur í möppu á skrifstofu GKG og hjá Íþróttastjóra. Leiðbeinendur/þjálfarar sem sjá um þjálfun þessa hóps fá í hendurnar möppu sem inniheldur tímaseðla með þeim þemum sem áhersla er lögð á í þjálfun GKG og æfingaaðstæður leyfa.

Tímaseðlar vegna æfinga unglunga 13-18 ára

Eftirfarandi viðfangasefni tímaseðla miðast við 60 mín æfingastund (upphitun–aðalefni–niðurlag) þar sem komið er að tæknilegum, leikskipulagslegum, andlegum og líkamlegum þáttum í þjálfun unglunga sem hafa getu yfir meðallagi og allt upp í afrekshópa. Rétt er að nota leik – æfingar og keppnir í framkvæmdinni og koma að prófum um getu einstaklingsins þar sem það á við. Í kjölfarið af innihaldslýsingu fylgja sýnishorn af tímaseðlar sem æskilegt er að þjálfarar/leiðbeinendur fari eftir eða hafi til hliðsjónar, við uppsetningu og framkvæmd æfinga.

Markhópur: 13 til 18 ára unglingar sem hafa getu um og yfir meðallagi

Æfingarsvæði: Púttflöt – Vippflöt – Pitchflöt – Glompa – Æfingarsvæði - Golfvöllur og umhverfi hans.

Pútt

Mikilvægir áhrifavaldar í púttum:

Lesi flötina/púttið rétt

Staða kylfuhauksins í byrjun, mið

Staða kylfuhauksins í impact, opinn, réttur, lokaður

Hvar boltinn er hittur á kylfuna: Miðja – Tá – Hæll

Ferill kylfunnar

Hraði

1. Aðalmarkmið: Bæta stefnustjórnun í púttum.

Leikmaður hefur góða grunntækni en á í erfiðleikum með einstaka þætti stefnustjórnunar.

Lokamarkmið: Leikmaður á að bæta stefnustjórnun í púttum með breytingu/bætingu á þeim þáttum sem hann þarf að laga.

2. Aðalmarkmið: Bæta lengdarstjórnun í púttum.

Leikmaður hefur góða grunntækni en á í erfiðleikum með einstaka þætti lengdarstjórnunar.

Lokamarkmið: Leikmaður á að bæta lengdarstjórnun í púttum með breytingu/bætingu á þeim þáttum (faktorum) sem hann þarf að laga.

3. Aðalmarkmið: Getupróf í púttum. Getuleg staða er óþekkt.

Prófið hæfni og kunnáttu hópsins með prófum sem hæfa. Skoðið sérstaklega og takið inni þá sex áhrifavalda (faktora) sem að ofan eru nefndir.

Lokamarkmið: Að hver og einn fái verkefni og æfingar sem taka mið af útkomunni úr prófinu.

Vipp og há innáhögg

4. Aðalmarkmið: Bæta vipptæknina með sérstakri áherslu á vipp og rúll.

Leikmenn hitta boltann að jafnaði ekki vel og lengdarstjórnun því ábótavant, sérstaklega þegar legan er ekki ákjósanleg. Undir pressu verða högginn ónákvæm.

Lokamarkmið: Verða orðinn betri í tækninni sem gerir honum kleift að hitta boltann betur, jafnvel þegar legan er ekki góð og ná að framkvæma höggið undir pressu.

5. Aðalmarkmið: Bæta vipptæknina með áherslu á vipp úr halla

Leikmaður lendir oft í vandræðum með að hitta boltann vel og að stjórna stefnu þegar boltinn liggur í halla. Undir pressu verða högginn ónákvæm.

Lokamarkmið: Leikmaður á undir venjulegum kringumstæðum sem og undir pressu að ná betri árangri í vippum úr halla og nota til þess þekkingu sína á áhrifavöldum (impact faktorum) höggsins.

6. Aðalmarkmið: Bætið lengdarstjórnun í innáhöggi (fleyghögg/pitch).

Undir ákveðnum kringumstæðum (lega, stress eða utanaðkomandi aðstæður) koma upp vandamál með lengdarstjórnun í innáhöggi.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að bæta innáhögginn, undir öllum kringumstæðum, og kunna skil á þeim áhrifavöldum sem leiða til bætingar.

7. Aðalmarkmið: Bætið pitch tækni úr halla.

Leikmaður á undir ákveðnum kringumstæðum (lega, stress eða utanaðkomandi aðstæður) í erfiðleikum með stjórnun lengdar og/eða stefnu þegar slegið er úr halla.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að bæta innáhögginn úr halla, undir öllum kringumstæðum, og kunna skil á þeim áhrifavöldum sem leiða til bætingar.

8. Aðalmarkmið: Bætið pitch tækni með sérstakri áherslu á mismunandi flughæð innáhöggsins.

Leikmenn eiga undir ákveðnum kringumstæðum, s.b. erfiðri holustaðsetningu eða erfiðum flötum (mikið landslag og lendingarsvæði oft í halla), í erfiðleikum með að velja rétta höggið og réttu flughæðina.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að bæta innáhögginn með því að kunna að lesa úr mismunandi aðstæðum sem bjóða upp á lág eða há innáhögg. Þeir eiga að kunna að taka sjálfstæðar ákvarðanir sem taka mið af holustaðsetningu og hættum og kunna skil á þeim áhrifavöldum sem leiða til misjafnar flughæðar boltans.

Löng högg/full sveifla**9. Aðalmarkmið: Bætið langa spil leikmanna með sérstakri áherslu á högg úr misjöfnum halla.**

Á grundvelli ákveðinna sveiflutilhneiginga eiga leikmenn í erfiðleikum með löng högg úr halla.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að kunna að beita þekkingu sinni á áhrifavöldum sem eiga við í höggum úr halla og kunna að taka ákvarðanir sem miðast við þau áhrif sem hallin hefur á höggið.

10. Aðalmarkmið: Bætið langa spil leikmanna með sérstakri áherslu á stjórnun boltaflugs.

(Draw – fade – hátt og lágt – slæs og húkk)

Á grundvelli ákveðinna sveiflutilhneiginga eiga leikmenn í erfiðleikum með að stjórna snúningi boltans.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að meðvitað að beita þekkingu sinni á áhrifavöldum boltaflugsins til að framkalla ákveðið boltaflug við ákveðnar kringumstæður þar sem það á við.

Glompuhögg**11. Aðalmarkmið: Bætið lengdarstjórnun úr flatarglomu.**

Það vantar stöðugleika í högginn, boltarnir eru misvel hittir og lengdin því óregluleg.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að skilja og kunna nauðsynlega áhrifavalda við lengdarstjórnun högga úr flatarbönker og kunna að nota þá til að bæta árangur.

12. Aðalmarkmið: Bætið högg úr erfiðum aðstæðum úr flatarglomu (halli, grafinn bolti osfrv.).

Leikmenn þekkja áhrifavaldana í flestum tilfellum en gengur illa að nota þá við vissar aðstæður eða beita þeim ekki að jafnaði við að leysa úr vandanum.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að geta metið ólíkar boltalegur (aðstæður) og greint hversu mikil áhrif það kemur til með að hafa á höggið og taka skynsamlegar ákvarðanir í framhaldi af því.

13. Aðalmarkmið: Bætið högg leikmanna úr flatarglomu með sérstakri áherslu á leikskipulag val á höggi miðað við aðstæður.

Leikmenn skilja ekki nauðsyn þess að vega og meta aðstæður og taka oft rangar ákvarðanir úr brautarbönker. Högginn eru misjöfn að gæðum og markmið oft óklár.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að geta metið aðstæður rétt, s.b. áhættu og tekið sjálfstæðar ákvarðanir til að ná markmiðum sínum.

14. Aðalmarkmið: Bætið högg leikmanna úr erfiðum legum (trouble shots) s.b. úr torfufari, milliháu og háu grasi, undir tré eða úti hrauni o.s.frv.

Leikmenn taka ekki alla þá áhrifavalda með í reikninginn sem til greina koma við höggið og eiga það til að taka rangar ákvarðanir og slá léleg högg.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að kunna að meta sína eigin getu til að leysa úr vandamálunum og þ.a.l. áhættuna sem ákvarðanatökunni fylgir. Þegar þeir hafa tekið áhrifavaldana inni reikninginn eiga þeir að kunna að taka sjálfstæðar ákvarðanir og leysa úr vandanum.

Leikfræði**15. Aðalmarkmið: Bætið leiktækni stutta spilsins**

Leikmenn geta ekki enn metið áhættuþætti og taka því oft rangar ákvarðanir. Sérstaklega við óvenjulegar aðstæður eða undir pressu. Högginn sem þeir velja eru oftast en ekki of áhættusöm.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að geta metið atstæður rétt og valið högg sem hæfir þeirra hæfni til að minka áhættuna, jafnt við óvenjulegar aðstæður og þegar pressan er mikil.

Aðalmarkmið: Bætið leiktækni einstakra aðstæðna og högga

Leikmenn taka óþarfa áhættu við óþekktar aðstæður og kunna ekki að meta hættuna eða áhættuna rétt.

Lokamarkmið: Leikmaður á að geta metið atstæður rétt, á að þekkja sín takmörk og kunna að leysa úr aðstæðum þannig að það passi hans hæfni og skili honum betri útkomu.

17. Aðalmarkmið: Bætið leiktækni og skipulag

Leikmenn geta ekki enn metið áhættuþætti og taka því oft rangar ákvarðanir. Sérstaklega við óvenjulegar aðstæður eða undir pressu. Högginn sem þeir velja eru oftast en ekki of áhættusöm. Heildarleikskipulagið yfir 18 holur hæfir ekki leikmanni og hans getu.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að geta metið atstæður rétt, þ.e. sína hæfni og hættur á vellinum og valið högg sem hæfir þeirra hæfni til að minka áhættuna, jafnt við óvenjulegar aðstæður og þegar pressan er mikil.

Einbeiting og vanaferli

18. Aðalmarkmið: Bætið einbeitingarhæfileikana, sérstakleg við truflandi aðstæður, sem og vanaferli fyrir og eftir högg.

Leikmenn hafa vanaferli, þó ekki fullmótað, við vissar aðstæður riðlast það.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að þróa vanaferli sitt þannig að í Pre og Post shot vanaferlinu, komi fram minnst þrír meginþættir rútinunnar fram.

19. Aðalmarkmið: Bætið tækni hugans til að ná sér niður eftir að skapið rýkur upp.

Leikmenn þekkja engar aðferðir við að ná sér niður eftir áföll og koma einbeitingunni aftur á réttan veg.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að læra nokkrar aðferðir og kunna að beita þeim við að róa sig og koma einbeitingunni aftur í gang.

Úthald og samhæfing

20. Aðalmarkmið. Bætið golftengt úthald og takið tillit til aldurs. (Virk upphitunar leikfimi).

Leikmenn þekkja fáar leiðir til að bæta golftengt úthald með æfingum eða leikjum. Þeir eru lítið sem ekkert meðvitaðir um eigið úthald.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að kunna að auka og bæta úthald sitt og læra að meta hvar þeir standa úthaldslega.

21. Aðalmarkmið: Bætið alhliða samhæfingu.

Leikmenn þekkja ekki mikilvægi alhliða samhæfingar.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að læra með æfingum og/eða leikjum réttu æfingarnar sem stuðla að bættri samhæfingu. Þeir eiga að skilja mikilvægi þess að vera með góða alhliða samhæfingu og geta bætt eigin hæfni til samhæfingar hreyfinga.

22. Aðalmarkmið: Bætið golftengda samhæfingu með sérstakri áherslu á jafnvægi og takt.

Leikmenn hafa grunnhæfileika í golftengdri samhæfingu, en þekkja enn ekki mikilvægi sértækrar (jafnvægi og taktur) samhæfingar í golfi.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að læra með æfingum og/eða leikjum réttu æfingarnar sem stuðla að bættri golftengdri samhæfingu. Þeir eiga að skilja mikilvægi þess að vera með góða golftengda samhæfingu og geta bætt eigin hæfni til samhæfingar hreyfinga.

23. Aðalmarkmið: Réttur (góður) undirbúningur undir keppni (hringur).

Leikmenn hafa óformaða leið til að undirbúa sig, en hafa en ekki þá reynslu eða þekkingu til að skipuleggja alla þætti rétt.

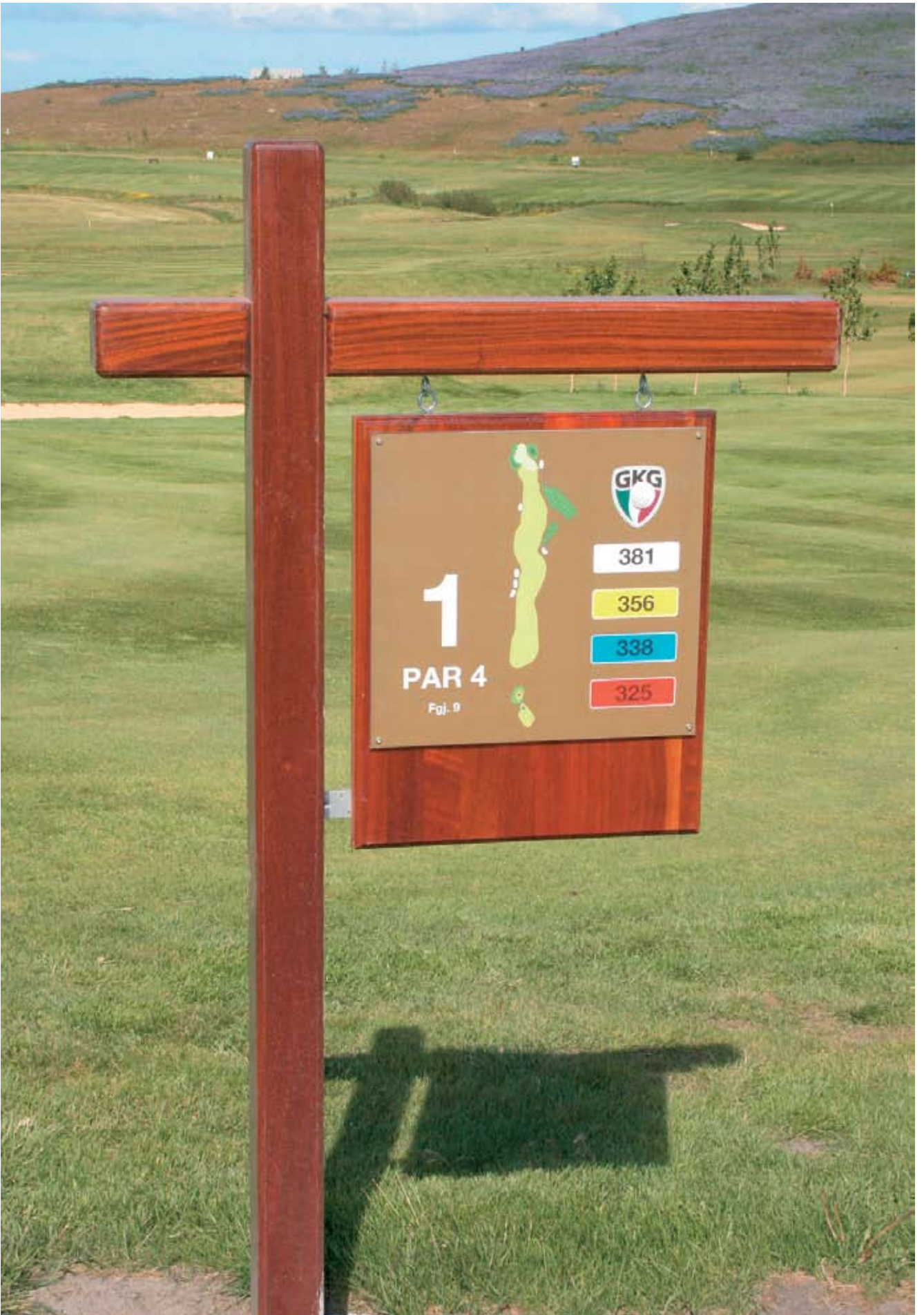
Lokamarkmið: Leikmenn eiga að skilja og kunna að haga undirbúningi þannig að hann sé réttur í tíma, passi líkamlegu ástandi og tillit sé tekið til þeirra aðstæðna sem fyrir hendi eru.

24. Aðalmarkmið: Bætið golftengda samhæfingu með sérstakri áherslu á umskipti og breytingahæfileika.

Leikmenn hafa grunnhæfileika í golftengdri samhæfingu, en þekkja enn ekki mikilvægi sértækrar (umskipti og breytingahæfileika) samhæfingar í golfi.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að læra með æfingum og/eða leikjum réttu æfingarnar sem stuðla að bættri golftengdri samhæfingu. Þeir eiga að skilja mikilvægi þess að vera með góða golftengda samhæfingu og geta bætt eigin hæfni til samhæfingar hreyfinga.

Á síðunni hér til hliðar er sýnishorn af tímaseðli sem leiðbeinandi getur notað til að skipuleggja æfingu með þessum aldurshópi. Æfingabanki með tímaseðlum fyrir allar þemur er geymdur í möppu á skrifstofu GKG og hjá Íþróttastjóra. Leiðbeinendur/þjálfarar sem sjá um þjálfun þessa hóps fá í hendurnar möppu sem inniheldur alla tímaseðlana.



Skjal sótt af '000000000000' dags: 25.03 2026

Golfkennaraskólinn

Tímaseðill 90 mín.



Bema 13: Bætið högg leikmanna úr brautarglömpu með sérstakri áherslu á leikskipulag, val á höggi miðað við aðstæður.

Tími:	Markmið	Lýsing á æfingu/ innihald	Skipulag	Áhöld
10 mín	Upphitun og kynning. Hitað upp vöðva og liðamót. Gert skrokkinn tilbúinn fyrir æfingu.	Nafnakall og farið yfir það sem gert verður á æfingunni. Hitað upp með efurfarandi æfingum; 8-10 endurtekningar 1. Sveiflað hægri fæti hátt framávið og svo vel aftur. Notað kylfu til þess að styðja sig og halda jafnvægi. Svo sveifla vinstri fæti. 2. Sveiflað hægri fæti til hliðar, tain visar upp og svo sveiflast hún til baka. Notað kylfu til þess að styðja sig og halda jafnvægi. Sama gert með vinstri fæti. (Ballettsveifla) 3. Á fjórum fótum fetta bakið og gera kryppu. 4. Á fjórum fótum og fara með hægri hönd líkt og í aftursveiflunni – horft á eftir hendinni. Það sama með vinstri hendi. 5. Sama og í síðustu æfingu nema á olnbogunum. 6. Liggja á bakinu með hendur réttar beint út og mynda T, sparka svo hægri fæti upp í vinstri hönd og tilbaka, sama gert með vinstri fæti. Halda öxlum við jörð allan tímann. 7. Sporðdrekaspark. Sama og fyrir ofan nema núna liggja þau á maganum. 8. Standa upp og sveifla höndum í hringi. 9. Gripa saman höndum og snúa úlnliðum. 10. Sveifla aðeins með 2 kylfum, hálf sveifla og lengd smátt og smátt. 11. Það sama og fyrir ofan nema með fætur saman...jafnvægi. Smá teygjur ef tími er til þess.	Nemendur herma eftir kennara. 2-3m bil á milli þeirra svo auðvelt sé að athafna sig. Flöt.... Bönker..... Vatn.....	Tvær kylfur.
60mín	Aðalþáttur	Flötin er ca 145m frá brautarbönkernum. Slegið úr 5 mismunandi legum - 1 bolti úr hverri legu. Þau fá stig fyrir að hitta ákveðin svæði, stigagjöf svæðana fer eftir legu í bönkernum. En hölfín eru þessi; 1) Slegið á braut, styttra en vatnið. 2) Vinstri hluti flatar. 3) Hægri hluti flatar. 4) Yfir flöt vinstramegin og vinstra megin við flöt. 5) Hægra megin yfir flöt í röff. #Vatn gefur -5 stig. Grimbönkerar gefa -2 stig.	Bönker.....	Kylfur og boltar
20mín	Próf – sjá hvernig þau bregðast við mismunandi aðstæðum.		Einn nemandi slær í einu, þar sem þetta á að vera eins líkt og í móti þá má ekkert trufla. Allir þurfa að slá frá sama stað áður en farið er yfir í næstu	

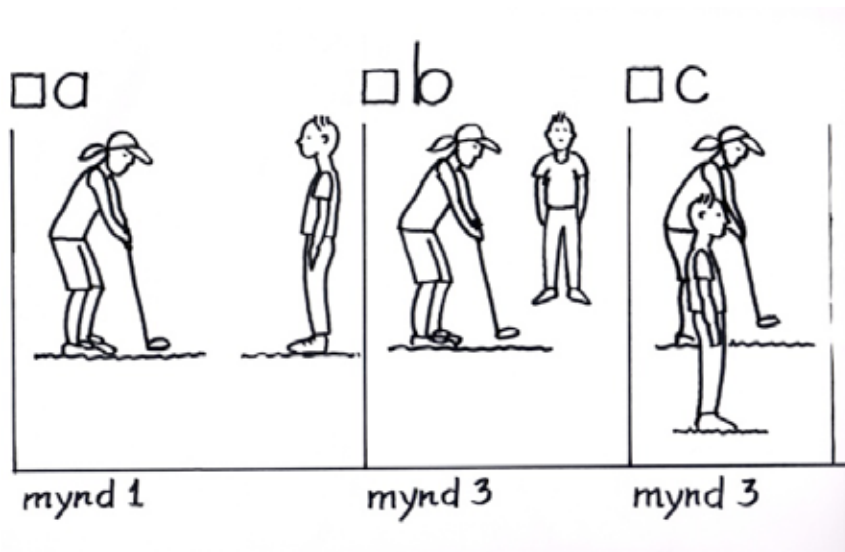
Golfkennaraskólinn

Tímaseðill 90 mín.

25 mín	Æfing; Kennari ræðir aðeins um mikilvægi þess að koma sér að réttan stað. Læra að meta líkurnar á því að höggjð heppnist.	Þau eru beðin um að slá boltana eins og þau væru í móti og legurnar eru eftirfarandi; 1)Góð lega í miðjum bönker. 2)Bolti fyrir neðan fætur. 3)Bolti fyrir ofan fætur. 4)Bolti í niðrhalla. 5)Bolti í upphalla(2-3m frá bakka). Kennari sýnir og segir hvert hann myndi vilja sjá þau slá högginn. Passa að grípa niður á kylfuna, taka kylfu meira(fer reyndar eftir legu), koma sér vel fyrir áður en slegið er, bolti aðeins aftar. Talað um að vinna alltaf út frá líkum, hvort eru meiri eða minni líkur að höggjð heppnist. Á þessum tímapunkti á hringnum er þá rétt að taka sjénsa? Hvenær á að slá til hliðar upp á braut og taka mögulega á sig aukahögg. Ef þetta væri lokaholan og höggi á eftir þeim sem leiðir.....þá væri tíminn til að taka sjéns ef mögulegt er ofl pælingar í þessum dúr. Nemendur slá núna úr góðri legu – Reyna að hitta hólfin sem gefa stíg og gera sér þannig betur grein fyrir því hverjar líkurnar í raun eru....þau eru að slá úr bestu mögulegri legu. Hverjar eru líkurnar þegar farið er á pinna úr legu sem er ekki svona góð?	legu.	Nemendur hlusta á og fylgjast með.	Kylfur og boltar
20mín	Endurprófað	Sama og í testinu. Nú kemur í ljós hvort þau taki sömu ákvarðanir og síðast eða hvort eitthvað hafi breyst.			Kylfur og boltar
15 mín	Lokaleikur. Go for the pin – eða hvað!!!	Settar upp ýmsar legur í bönkernum – keppni. Hluteisti ræður því hver byrjar. Nú gefa svæðin þessi stíg og nemendur fá að vita það fyrirfram.....hólfrið sem pinninn er í gefur flest stíg, hólfrið í röffinu fyrir aftan pinna 3 stíg, vinstra megin á grín 2 stíg, 1 stíg fyrir röftrið sem er yfir flöt vinstra megin, ½ stíg fyrir að slá á braut. Sömu minusar fyrir vatn og bönkera. Þakkað fyrir æfinguna, gott klapp og æfa sig vel.			Kylfur og boltar

lækka forgjöf sína. Á æfingum skal leiðbeinandi/ þjálfari búa til dæmi með leikrænum hætti, úr þeim aðstæðum sem líst er í regluspurningunum. Golfregluprófin verða í möppu ásamt tímaseðlum og fleiri hjálpargögnum sem leiðbeinendur og þjálfarar fá í upphafi námskeiða og æfinga. Á næstu síðum gefur að lita golfregluprófin flokkuð brons, silfur, gull og platinum.

4. Hvað gerir nemandinn þegar hann kemur á æfingasvæðið?
 - a) Hann syngur og hefur hátt.
 - b) Hann æfir sig í golfi.
5. Þegar nemandinn kemur að púttflötinni þá:
 - a) Hleypur nemandinn og rennir sér á grasinu.
 - b) Gengur nemandinn inn á flötina og dregur á eftir sér fæturnar.
 - c) Gengur nemandinn inn á flötina og fer að pútta.
6. Þegar nemandinn sækir golfkúluna í holuna þá:
 - a) Notar nemandinn púttarinn til að sækja boltann í holuna.
 - b) Beygir nemandinn sig niður og sækir boltann í holuna með hendinni.
7. Merkið við rétta mynd.



8. Þegar nemandinn er inn á flötinni þá notar hann:
 - a) Sandjárn því það má taka torfur.
 - b) Trékylfu því það má taka stóra sveiflu.
 - c) Púttarinn því hann hentar best og skemmir ekki flötina.

Golfreglur Próf – silfur

Ætlað þeim sem hafa æft golf og eru byrjuð að spila

Merkið við rétt svar. Geta verið fleiri en eitt rétt svar.

1. Boltinn er sleginn út fyrir brautina og finnst ekki innan fimm mínúta. Hvað gerir nemandinn næst?
 - a) Heldur áfram að leita þar til boltinn finnst.
 - b) Setur niður annan bolta u.þ.b. þar sem hinn týndist og spilar áfram.
 - c) Hættir að leita og slær nýjan bolta frá þeim stað þar sem hann sló síðast gegn einu vítishöggi.
2. Boltinn sleginn út fyrir hvíta hæla eða vallarmörk. Hvað gerir nemandinn næst?
 - a) Nemandinn setur niður nýjan bolta þar sem hinn boltinn fór útaf.
 - b) Nemandinn tekur boltann og spilar honum frá þeim stað sem hann fór út fyrir hvítu hælana gegn einu vítishöggi.
 - c) Slær nýjum bolta frá þeim stað sem síðast var slegið á gegn einu vítishöggi.
3. Hvað merkja gulir hælur og rauðir hælur?
 - a) Gulir hælur merkja vatnstorfæru og rauðir hælur hliðarvatnstorfæru.
 - b) Rauðir hælur merkja varúð krókóðilar og gulir hælur merkja varúð slöngur
 - c) Rauðir hælur merkja vatnstorfæru og gulir hælur merkja hliðarvatnstorfæru.
4. Boltinn endar í ósláanlegri legu eftir upphafshöggið. Hvaða valmöguleika hefur nemandinn?
 - a) Nemandinn slær aftur frá þeim stað sem hann sló síðast en gegn einu refsihögg.
 - b) Nemandinn fer beint aftur í beinni línu frá teig.
 - c) Nemandinn getur tekið tvær kylfulengdir til hliðar þó ekki nær holu.
5. Boltinn endar inn í svæði merkt með bláum hælum. Hvað merkir blátt svæði?
 - a) Svæði sem bannað er að leita af boltanum.
 - b) Grund í aðgerð.
 - c) Varúð mýri.
6. Nemandinn spilar högggleik og boltinn endar í sandgryfju. Nemandinn mokað sandi frá sem er fyrir aftan boltann með kylfunni sinni. Hvernig dæmist?
 - a) Nemandinn má snerta sandinn ef hann rakar vel eftir sig.
 - b) Nemandinn fær dæmd á sig tvö vítishögg.
 - c) Nemandinn er dæmdur úr keppni fyrir svindl.

7. Nemandinn snertir boltann þegar hann tekur sér stöðu með kylfunni og við það færir boltinn. Þegar hann lyftir kylfunni rúllar boltinn til baka í upprunalega stöðu. Hvernig dæmist?

- a) Nemandinn fær vítishögg auk þess sem það telst högg við að snerta boltann.
- b) Nemandinn heldur leik áfram vítislaust.

8. Þegar bolti er týndur og leit er hafin, hvað á við?

- a) Ekki á að hleypa næsta ráshóp framúr nema þeir séu búnir að bíða í fimm mínútur.
- b) Hleypa á næsta ráshóp framúr nema að það sé öruggt að boltinn finnist fljótlega.
- c) Alltaf á að hleypa framúr ef næsti ráshópur sé að bíða á meðan leitað er.

9. Þegar það er verið að spila golf þá?

- a) Þarf nemandinn að vera tilbúinn að slá þegar röðin kemur að honum.
- b) Nemandinn hefur tíma til að spjalla smá, fara í golfhanskann, reikna vegalengd, reikna vindátt og velja kylfu.
- c) Nemandinn má taka eins margar æfingasveiflur og hann vill.

10. Hvað er æskilegur klæðnaður á golfvöllinum?

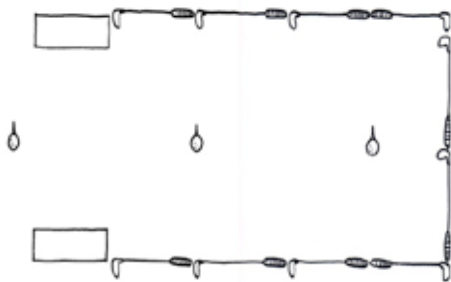
- a) Gallabuxur og vinnufatnaður.
- b) Golfleikarar skula ávallt vera snyrtilega klæddir.
- c) Rifin og skítug föt.

Golfreglur Próf – Gull

Ætlað byrjendum sem lokið hafa a.m.k. einu námskeiði

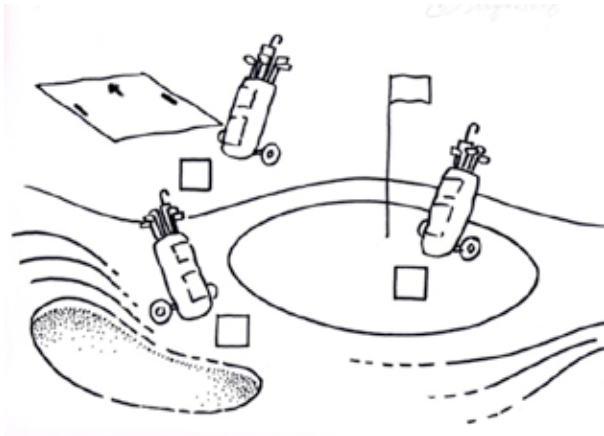
Merkið við rétt svar. Geta verið fleiri en eitt rétt svar.

1. Þegar komið er inn á teiginn þá?
 - a) Má taka æfingasveiflu og taka torfur svo lengi sem nemandinn gerir við torfuförin.
 - b) Má taka æfingasveiflu svo lengi sem nemandinn tekur ekki torfur.
 - c) Má alls ekki taka æfingasveiflur.
2. Þegar nemandinn byrjar á fyrsta teig þá?
 - a) Leyfir hann besta vini sínum að byrja.
 - b) Byrjar hann sjálfur af því hann langar það.
 - c) Skal varpa hlutkesti um hver byrjar.
3. Hvar má leikmaður tía upp á teignum. Hér á myndinni fyrir neðan er holan til vinstri. Merkið við það sem við á á myndinni. (ATH Þarf að teikna nýja mynd)



4. Allir í ráshópnum hafa slegið upphafshögg. Í hvaða röð er annað höggið slegið?
 - a) Sá sem er fyrstur að koma að boltanum sínum.
 - b) Sá sem er lengst frá holunni.
5. Boltinn liggur á brautinni í gömlu torfufari. Hvað gerist næst?
 - a) Óheppni því sá sem hafði spilað á undan gleymdi að lagfæra torfufarið og nemandinn fær að færa boltann upp úr torfufarinu refsilaust.
 - b) Nemandinn verður að slá boltanum upp úr torfufarinu.

6. Hvar er golfsettið á réttum stað?



7. Komið er inn á flötina. Hvaða leið fer nemandinn?

- a) Nemandinn fer styðstu leið, beint yfir púttlínu meðspilarans.
- b) Nemandi fer lengri leið, í kringum púttlínu andstæðingssins.

8. Boltinn lendir í sandgryfju. Hvað á nemandinn að gera?

- a) Nemandinn spilar boltanum frá þeim stað sem hann liggur.
- b) Nemandinn kastar boltanum upp úr gryfjunni gegn einu vítishöggi.
- c) Nemandinn hreinsar sandinn fyrir aftan boltann en hann verður samt að slá boltann upp úr gryfjunni.

Golfreglur Próf – Platínu

Ætlað þeim börnum sem hafa lækkað forgjöf sína

Merkið við rétt svar. Geta verið fleiri en eitt rétt svar.

1. Boltinn endar inn í svæði sem er merkt með gulum hælum. Hvaða valmöguleikar eru í stöðunni?
 - a) Nemandinn má slá svo lengi sem hann snertir ekki vatnsyfirborð vatnstorfærunnar fyrir höggið.
 - b) Hann þarf að fara aftur á þann stað þar sem hann sló botann inn í vatnstorfæruna gegn einu vítishöggum.
 - c) Nemandinn fer í beinni línu aftur frá þeim punkti sem boltinn fór inn í vatnstorfæruna og holunnar.
2. Varabolti. Ekki má taka varabolta þegar?
 - a) Nemandinn er í vafa um hvort fyrri bolti finnist.
 - b) Enginn í ráshópnum sá stefnu boltans.
 - c) Boltinn lendir í vatnstorfæru.
3. Nemandinn er búinn að eyða fimm mínútum í að leita að boltanum sínum. Hvað gerir nemandinn næst?
 - a) Boltinn er dæmdur týndur og nemandinn verður að fara til baka og slá nýjan bolta gegn einu vítishöggi.
 - b) Nemandinn finnur boltann eftir fimm mínútur og má því leika boltanum áfram.
4. Sleginn er rangur bolti. Leikmenn innan sama ráshóps víxla boltum á brautinni. Þetta uppgvötask þegar þeir koma inn á flötina. Þeir eru báðir í tveimur höggum inn á flötinni. Hvernig dæmist?
 - a) Þeir fá báðir tvö högg í víti og leika boltunum þaðan sem þeir slógu sitt annað högg, og högginn sem þeir slógu með röngum bolta teljast með.
 - b) Þeir leika áfram sínum boltum á flötinni gegn tveimur vítishöggum. Öll högginn sem voru notuð til að koma boltunum inn á flötina telja.
5. Boltinn liggur í aðkomuvatni á brautinni. Hvernig dæmist?
 - a) Boltinn færður beint aftur frá þeim stað sem boltinn lá í beinni línu frá bolta og holu gegn einu vítishöggi.
 - b) Boltanum má leika frá þeim stað sem boltinn liggur.
 - c) Boltinn færður á næsta þurra stað þó ekki nær holu.
6. Nemandinn er staddur í sandglompu hann slær í bakkann og í sjálfan sig. Hvernig dæmist?
 - a) Óheppni og því ekkert vítishögg.
 - b) Nemandinn fær eitt vítishögg og leikur áfram.
 - c) Nemandinn fær tvö vítishögg og leikur áfram.

7. Nemandinn er að pútta á flötinni og tekur eftir því að boltinn er á hreyfingu þegar hann er búinn að taka sér stöðu með kylfunni. Við það fýkur boltinn og færist. Hvernig dæmist?
 - a) Nemandinn fær dæmd á sig tvö högg í víti og leikur þaðan sem boltinn endar.
 - b) Nemandinn fær dæmd á sig eitt högg í víti og færir boltann í upphaflega legu.
 - c) Ekkert er dæmt þar sem nemandinn snertir ekki boltann með kylfunni. Boltanum er leikið frá þeim stað sem hann endar.

8. Boltinn endar í sandglompu upp við hrifu í halla. Hvernig dæmist?
 - a) Nemandinn verður að leika boltanum frá þeim stað sem boltinn liggur án þess að færa hrífuna.
 - b) Nemandinn má færa hrífuna, en ef boltinn hreyfist og nemandinn leikur frá þeim stað þá fær hann dæmt á sig vítishögg.
 - c) Nemandinn má færa hrífuna þótt boltinn hreyfist þá er það vítislaust ef hann setur boltann í upprunalega legu.

9. Nemandinn skrifar sjálfur undir skorkortið sitt án þess að fara yfir það. Seinna kemst hann að því að skorið er tveimur höggum meira en hann hafði leikið. Hvernig dæmist?
 - a) Ritarinn er dæmdur úr leik fyrir óíþróttamannslega framkomu.
 - b) Skorið er leiðrétt.
 - c) Skorið stendur því það var hærra en nemandinn hafði spilað á.

10. Nemandinn hefur tíað upp boltanum sínum á teignum og er að taka æfingasveiflu, en hann slær boltann óvart í æfingasveiflu. Hvernig dæmist ?
 - a) Hann verður að halda leik áfram vítislaust.
 - b) Hann má tíu aftur gegn einu víti.
 - c) Hann á að endurtaka vítislaust annars verður hann dæmdur úr leik ef hann klára með fyrri bolta.

Heimildaskrá

Janus Guðlaugsson, Íþróttanámskrá Hauka. www.haukar.is. Hafnarfjörður 2008.

Janus Guðlaugsson, Íþróttanámskrá Víkings. Reykjavík 1999

Siðareglur HK. www.hk.is. Kópavogur 2009.

Arnar M. Ólafsson og Ingi Þór Einarsson. PGA Iceland Education program. Tímaseðlar. Reykjavík 2008

Long-term player development guide for golf in Canada. Royal Canadian Golf Association. Canada 2007.

