

Gæðahandbók



Skjal sótt af '00000000000' dags: 24.03 2026

2. útgáfa 2018
 Umsjón og ritstjórn: Úlfar Jónsson
 Umbrot og útlit: Siggí Hlö
 Myndir: Úr safni GKG

Efnisyfirlit

Formáli	
Inngangur	3
I hluti: Stefna GKG	4
Þjálfun barna og unglinga	5
Þjálfun keppnis- og afreksfólks	5
Þjálfarar	6
Útbreiðslustarf	6
Foreldrastarf	7
Félagsstarf og nefndir	7
II hluti: Íþróttafélagið GKG	13
Sögulegt yfirlit	13
Stjórnun og skipurit	14
Gæðastaðlar	15
Liðsbúningar	16
Siðareglur GKG	16
Jafnréttisáætlun GKG	18
Stefna GKG gegn einelti og kynbundnu ofbeldi	19
Stefna og viðbrögð GKG varðandi kynferðislegt áreiti eða ofbeldi	21
Skilgreining ÍSÍ á kynferðislegu ofbeldi	23
Stefna GKG í vímvörnum	23
Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni	24
III hluti: Þjálfun og skipulag	26
Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglingaíþróttir	26
Viðmið ÍSÍ vegna þjálfunar og keppna barna og unglinga	27
Þjálfunarhópar GKG	28
Golfleikjanámskeið GKG	28
Leiðbeiningar fyrir leiðbeinendur á golfleikjanámskeiðum	29
Æfingar fyrir félagsmenn GKG (21 árs og yngri)	31
Æfingar fyrir keppnis- og afrekshópa	35
Keppnishópar - 13-18 ára	35
Æfingar Meistaraflokka	37
Aftekshópur (Team GKG) 15 ára og eldri	40
Ársáætlun og þjálfunartímar keppnis- og afrekshópa	44
Keppnisleiðir	46
IV hluti: Æfingaskrá	47
Leiðbeiningar fyrir spílakennslu á sumaræfingum GKG	47
Tímaseðlar vegna æfinga barna 8 – 12 ára	49
Tímaseðlar vegna æfinga unglinga 13 – 18 ára	52
Golfreglukennsla fyrir börn: brons, silfur, gull	58
Heimildaskrá	63

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 klúbbnum geti þrífist með sem bestum hætti. Það var mikil gæfa klúbbsins að til forystu á fyrstu árunum völdust menn sem bæði höfðu mikinn metnað og ekki síður mikla framtíðarsýn um alla starfsemi klúbbsins. Strax í upphafi var framtíðarsýn stjórnenda GKG að klúbburinn standi traustum fótum hvað snertir fjölda klúbbfélaga, 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 klúbburinn verði í sviðsljósinu sem einn sterkasti golfklúbbur landsins á afrekssviðinu. GKG á að vera klúbbur allra aldurshópa, fjölskylduvænn golfklúbbur. Skemmtilegur, menningarlegur, félagslegur og gefandi fyrir félagsmenn, með virkt stjórnkerfi sem misþýður ekki vinnuskyldu sjálfboðaliða í stjórnunarstörfum heldur veitir þeim eins og öðrum GKG félögum ánægju af starfi sínu innan klúbbsins. Það er framtíðarsýn stjórnenda GKG að klúbburinn hafi glæsta og áferðarfallega ímynd og að saga hans 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 markvissu starfi félagsins. Markmið handbókarinnar 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 afrekshópa, öflugri vinnu í átt að framtíðarmarkmiðum, útbreiðslu upplýsinga um starfið í félaginu og þróun íþróttastarfsins í heild. Námskráin 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, afrekshópa, 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 jafnréttis- og vímuevörnum. Í þriðja hluta er nákvæm æfinga- og þjálfunarskrá með útlistun markmiða og leiðbeininga við þjálfun barna og unglinga, auk afrekshópa.

I hluti: Stefna GKG

Undanfarin ár hefur áherslan í starfi GKG miðast við að klúbburinn sé fjölskylduvænn. Öll nálgun starfsins hefur haft framangreint að leiðarljósi, allt frá öflugum barna og unglingastarfi til kröftugs öldungastarfs. Lykillinn að skilvirku starfi er að skila hagnaði af starfseminni. Með þeim hætti getum við nýtt þá fjármundi til að fjárfesta í völlum og annarri umgjörð sem og íþróttastarfi sem skilar okkur fleiri ungum kylfingum í starfið okkar.

Samhliða því, þá viljum við leggja áherslu á eftirfarandi þrjá þætti varðandi; félagsmenn, völlum okkar og nýjungar:

- Við sköpum upplifun fyrir félagsmenn okkar með vinalegu umhverfi
- Við setjum viðmið okkar við bestu velli Evrópu og stefnum þangað ótrauð
- Við erum frumkvöðlar í þjónustu- og vöruframboði fyrir okkar félagsmenn

Öllum þessum þáttum náum við með öflugri liðsheild starfsfólks og sjálfbærliða sem eru með GKG hjartað á réttum stað.



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 unglingaþjálfun sinni hæfa og menntaða þjálfara auk leiðbeinenda.
- efla samstöðu og liðsanda, m.a. með liðsheildarsamkomum 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 kvennalandsliðum
- 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
- 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
- sjá um að skipuleggja og undirbúa þjálfun almennra unglingahópa, sem og keppnis- og afrekshópa fyrir hvert æfinga- og keppnistímabil í samvinnu við íþróttastjóra
- setja reglur um val leikmanna í sveitir GKG, þ.e. unglunga, karla og kvenna, auk öldunga karla og kvenna í samráði við íþróttastjóra
- tilnefna/velja liðstjóra fyrir sveitir GKG í flokkum unglunga, meistaraflokki karla og kvenna, og öldungaflokki karla og kvenna
 - afreksþjálfari, ásamt liðsstjóra ber ábyrgð á vali í hverja sveit fyrir sig
- stuðla að breiðum hópi afrekskylfinga og að þeir séu góð fyrirmynd og styrki ímynd GKG út á við

Félagið stefnir jafnframt að því 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

klúbbsins. Þá skal félagið fylgja stefnu bæjarfélaga, Golfsambands Íslands og Íþróttta og Ólympíusambands Íslands um þjálfun og íþróttir fyrir börn og unglinga.

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 eða, hafi hlotið ítarlega þjálfun og leiðbeiningar frá PGA menntuðum þjálfurum félagsins
- þeir sækji fjölbreytta símenntun meðan þeir starfa við þjálfun
- þjálfarar vinni eftir námskrá/gæðahandbók félagsins
- þeir stuðli að góðum samskiptum við iðkendur og foreldra/aðstandendur
- þeir hvetji iðkendur og aðstoða iðkendur við að ná góðum árangri miðað við eigin forsendur

Í þjálfun barna og unglinga 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 skipuleggja 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 unglinganámskeiðum eru valdir af

íþróttastjóra og er þá tekin hliðsjón af þekkingu, áhuga og hæfileikum til að stjórna og leiðbeina á slíkum námskeiðum. Gert er ráð fyrir að leiðbeinendur á námskeiðunum séu í hópi afrekskyflinga félagsins og hafi lokið námskeiðum og/eða þjálfun 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 með heimsóknnum og/eða bjóða grunnskólabörnum í heimsókn á námskeið og/eða fræðslu
- gera starfið og árangur félagsins sýnilegri í fjölmiðlum, t.a.m. í bærjarblöðum
- þjálfarar sendi mikilvægar upplýsingar með tölvupósti og á samskiptamiðla varðandi æfingar, mót og fleira sem lítur að iðkun þátttakenda
- félagið setji mikilvægar upplýsingar um viðburði á heimasíðu sína
- félagið haldi úti vettvangi þar sem iðkendur og foreldrar þeirra geti nálgast upplýsingar og komið á samvinnu varðandi ferðir á æfingar og mótsstaði 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 mótsstaði
- hvetja foreldra til að sýna íþróttaiðkun barna sinna jákvæðan áhuga og hvetja þau til að stunda æfingar
- foreldrar fylgi iðkendum á mótsstaði og aðstoði ef þurfa þykir
- þjálfarar upplýsi foreldra um markmið viðkomandi árganga
- foreldrar taki þátt í að skipuleggja og skipta með sér verkum í félagslega hlutanum
- skipuleggja og halda utan um fjáraflanir
- halda foreldrafund við upphaf vetrar og sumar æfinga til að kynna skipulag og uppsetningu á æfingum á komandi æfingatímabili

Félagsstarf og nefndir

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 í endurskoðun og framþróun stefnumála sinnar nefndar og fela samstarfsmönnum sínum í nefndinni að vinna að framtíðarsýn og uppbyggingu starfseminnar.

Í GKG eru starfræktar eftirfarandi nefndir: Íþróttanefnd, Öldunganefnd, Kvennanefnd, Aganefnd, Kynningarnefnd, Viðburðanefnd, Forgjafarnefnd, Vallarnefnd og Mótanefnd.

GKG gerir miklar kröfur til þeirra einstaklinga sem keppa undir merkjum klúbbsins og að sama skapi heitir klúbburinn því að veita keppendum þjónustu, aðstöðu, aðbúnað og þjálfun eins og best gerist á Íslandi. Framkvæmd og rekstur afreksstarfs 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 afreksstefnu GKG koma fram skýr og ákveðin markmið gagnvart afrekskylfingum klúbbsins, sem og leiðir til að viðhalda stöðugu flæði afrekskylfinga innan afrekshópanna.

Íþróttanefnd

Helstu markmið nefndarinnar eru að:

- styðja eftir föngum við bakið á íþróttastjóra og þjálfurum í því skyni að þeir megi ná sínum markmiðum
- efla samstöðu unglunga og afreksfólks og félagsanda
- halda úti sérstöku foreldraráði sem einblínir á félagslega viðburði, fjáraflanir vegna æfingaferða, aðstoðar við val á liðsbúningi ofl.
- aðstoða afreksþjálfara og íþróttastjóra við skipulagningu æfingaferða barna-, unglunga-, og afrekshópa
- fjölga keppendum frá GKG á unglunga- og fullorðinsmótaröðum GSÍ, auk barna- og unglingamótaröð GKG
- efla samstöðu foreldra og fá fleiri til þátttöku í því að búa sér í lagi unglingunum gott atlæti við ástundun íþróttarinnar
- skipuleggja og framkvæma sérstakar fjáröflunarleiðir sem efla íþróttastarfið og aðbúnað þátttakenda
- 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
- leita ráða til þess að fjölga stúlkum og drengjum 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

Íþróttanefnd skal vinna að afreksstefnu GKG sem sett var fyrst fram árið 2002 og hefur tekið breytingum síðan eftir því sem markmið hennar hafa náðst. Klúbburinn hefur nú innan sinna raða breiðan hóp afrekskyflinga sem er mjög ánægjulegt. En afreksstefna GKG tekur mið af því að klúbburinn muni á næstu



árum ala upp nýja og sterka kynslóð afrekskyflinga sem uppfylla munu mörg af þeim framtíðarmarkmiðum sem koma fram í þeim áföngum sem afreksstefnan segir.

Íþróttanefnd heldur úti sérstakri mótaröð fyrir börn og unglunga í GKG og keppnisdaga er að finna inn á mótaskrá golf.is. 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 keppnisunglinga GKG, en síðustu fjögur ár hafa bestu unglingar GKG farið í æfingaferðir 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 kynnast 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.

Ungmennaráð GKG

Markmið Ungmennaráðs GKG er að skapa vettvang og leiðir til þess að gera þeim sem eru yngri en 25 ára kleift að koma skoðunum sínum og tillögum á framfæri við viðeigandi aðila. Þátttaka ungs fólks er mikilvæg til þess að bæta þjónustu og aðstæður þeirra.

Ungmennaráð GKG skal skipað þremur einstaklingum, einni stúlku og einum pilti, sem félagsmenn GKG 25 ára og yngri kjósa til setu til eins árs í Ungmennaráði GKG, auk handhafa Háttvísibikars GKG sem veittur er kyflingi 18 ára eða yngri í GKG á aðalfundi félagsins. Ungmennaráðið tilnefnir einn fulltrúa hverju sinni sem áheyrnarfulltrúa á stjórnarfundum GKG.

Kvennanefnd

Helstu hlutverk kvennanefndar GKG eru að:

- fjalla um stefnu klúbbsins og leiðir til að efla kvennastarf og fjölga konum í klúbbum
- stuðla að samvinnu og samstöðu kvenna í klúbbum og leitar leiða til að efla félagsanda meðal þeirra
- hafa fasta rástíma þar sem konur geta skráð sig og leikið með öðrum konum
- að reynslumeiri konur leiki reglulega með reynsluminni og hlúa sérstaklega vel að og bjóða velkomna nýja félaga
- eiga samstarf við aðra golfklúbba
- Skipuleggja æfingar, mót og aðra viðburði fyrir konur í samráði við þjónustu- og íþróttastjóra
- Hafa að markmiði að hlutfall kvenna í klúbbum sé hærra en í nokkrum öðrum golfklúbba á landinu



Öldunganefnd

Helstu hlutverk öldunganefndar GKG eru að:

- velja öldungasveit samkvæmt viðmiðum. Þjálfun hennar og skipulag vegna keppna svo sem Íslandsmóti golfklúbba í öldungaflokki, heyrir undir íþróttastjóra sem útvegar þjálfara á vegum klúbbsins. Iðkendur skulu þó greiða æfingagjald til að standa straum að þjálfunarkostnaði
- Sjá um 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, eða 50 árum.
- skipuleggja heimsóknir á „vinavelli“



Aganefnd

Hlutverk og markmið aganefndar eru að:

- fjalla um brot félagsmanna gegn reglum GKG og ákveða viðurlög við þeim
- nefndin fjallar ekki um brot sem varða annað en golfleik og beinast á einhvern hátt að GKG eða starsemönnum félagsins; stjórn fjallar um slík brot
- gæta ítrasta hlutleysis við meðferð agabrota
- fjalla um mál og afgreiða þau eins fljótt og auðið er án þess þó að það komi niður á gæðum úrskurða

Nánari upplýsingar um starfsreglur aganefndar er að finna [hér](#).

Vallarnefnd

Hagur GKG felst í því að völlurinn sé sem fallegastur, snyrtilegastur og skemmtilegastur til iðkunar golfleiks. Vallarnefnd GKG fer með málefni golfvalla GKG (Mýrin/Leirdalur) ásamt vallarstjóra og sér um flest þau atriði sem að völlum lúta. Markmið vallarnefndar er 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:

- gæta þess að fastráðnir golfvallarstarfsmenn séu með viðurkennd réttindi í grasvallafræðum
- fastráðnir golfvallarstarfsmenn sækja fjölbreytta símenntun

- gera framtíðar áætlanir um nýframkvæmdir og endurbætur á golfvelliinum 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
- setja reglur um notkun æfingarsvæða
- sjá um að umhirða vallar sé til fyrirmyndar
- gera tillögur um nýtingu vallar með tilliti til álags og ástands vallar
- setja upp völlinn fyrir stórmót, merkingar á vellinum verði gerðar í samráði við dómaranefnd
- hafa eftirlit með að framkvæmdir verkefna sem heyra undir málaflokkinn séu innan marka samþykktra áætlana
- sjá um að golfvöllurinn sé krefjandi og í góðu ásigkomulagi



Vallarnefndin sér um að árlega sé gróðursett samkvæmt samþykktari 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 samþykktari áætlun. 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 golfvelliinum hverju sinni. Það gerir nefndin m.a. gera með því að skipuleggja sjálfbóðaliðastarf meðal félagsmanna, þar sem mönnum gefst kostur á að vinna að snyrtingu og lagfæringum á vellinum. Áætlað er að sjálfbóðaliðastarf GKG fari fram tvisvar á ári, að vori og að hausti.

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 afreksskyflinga 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
- sjá til þess að á Vífilsstaðavelli séu haldin mót við allra hæfi
- styrkja félagsandann innan GKG með öflugum innanfélagsmótum
- 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 stendur fyrir 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 klúbbsins svo og að halda Jónsmessumót og Uppskeruhátíð (Bændaglímu) í lok sumars. Mótanefnd hefur haft það á stefnu sinni að Jónsmessumót sé eingöngu ætlað kyflingum 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 tvö árin.

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. Starfslýsing fyrir hvert starfssvið mótanefndar sé þannig að ekki verði neinn ágreiningur um starfa hennar og starfsemin gangi enn betur fyrir sig.

Viðburðanefnd

Helsta hlutverk nefndarinnar er að hafa frumkvæði að viðburðum sem auka skemmtanagildi þess að vera í GKG. Markmið nefndarinnar er að auka gildi þess að vera GKG-ingur og að efla GKG andann.



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 leiddu karlasveitina hratt og örugglega upp í 1. deild. Sigrún Ragnarsdóttir og María Guðnadóttir voru bestu kvenkylfingar GKG og leiddu sveit klúbbsins upp í efstu 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 fjárustur 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 metnaðarfullra 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.

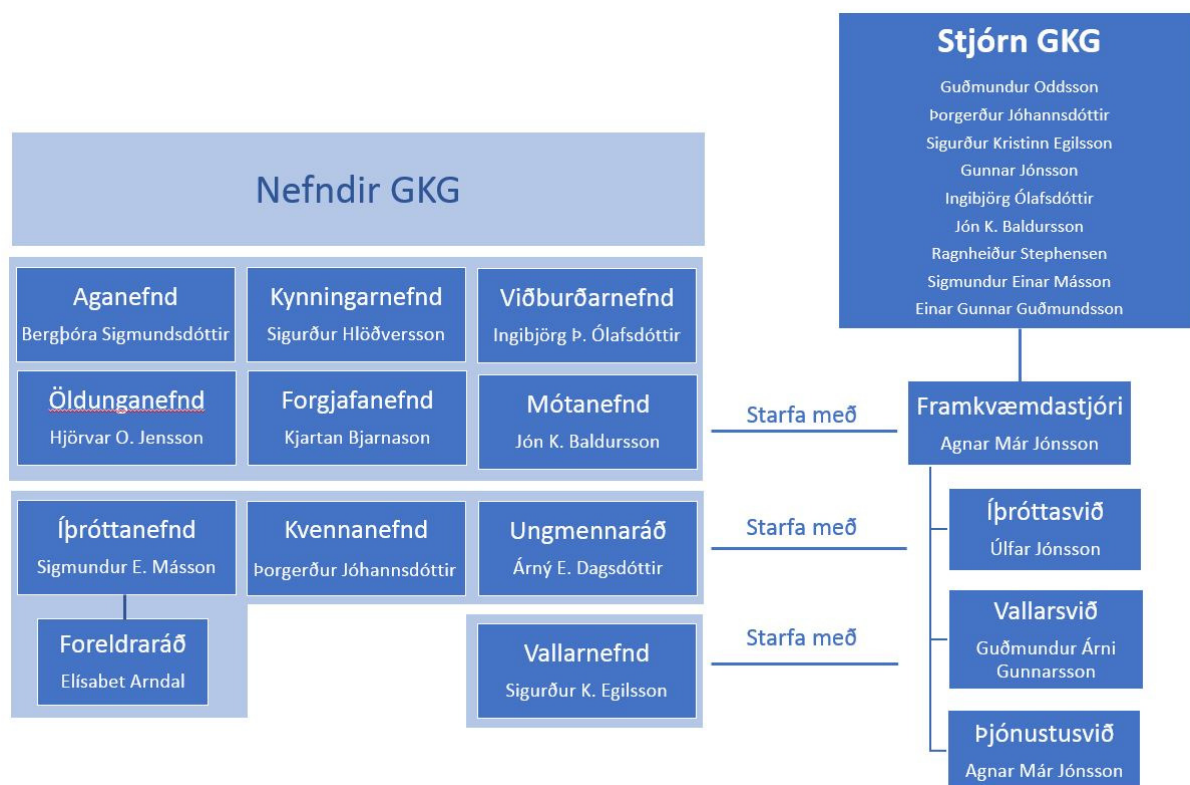
Birgir L. Hafþórsson, fremsti atvinnukylfingur Íslands, gekk til liðs við GKG árið 2003. Árið 2004 voru Úlfar Jónsson og Brynjar Geirsson ráðnir golfþjálfarar GKG. Þeir voru þá almennt taldir í hópi fremstu golfþjálfara Íslands. Árið 2007 voru þeir Derrick Moore og Haraldur Þórðarson ráðnir golfþjálfarar ásamt Úlfari en þá hafði Brynjar látið af störfum eftir gott starf hjá klúbbum. Hafði GKG þá í sínum röðum þrjá Professional Golfers Association (PGA) menntaða þjálfara sem var einsdæmi á þessum tíma.

Karlasveit GKG varð Íslandsmeistari í Sveitakeppni árið 2004 í fyrsta sinn, og endurtók leikinn árin 2007, 2009, 2012 og 2017. Kvennasveit GKG varð Íslandsmeistari golfklúbba árið 2013. Birgir Leifur Hafþórsson varð Íslandsmeistari karla í högggleik árin 2003, 2004, 2010, 2013 og 2016. Sigmundur Einar Músson árið 2006. Ottó Sigurðsson varð Íslandsmeistari í holukeppni árið 2005 og 2007 og þeir Birgir Leifur árin 2004 og 2010 og Egill Ragnar Gunnarsson árið 2017. Þetta eru stærstu titlar í karlaflokki sem hægt er að vinna til á Íslandi. GKG hefur einnig átt Íslandsmeistara í unglinga- og öldungaflokkum á undanförunum 15 árum. Skrá vegna Íslandsmeistaratitla kylfingar úr röðum GKG er að finna [hér](#).

Ennfremur hefur afreksþjálfari GKG, Derrick Moore verið valinn PGA þjálfari ársins alls fjórum sinnum, árin 2011, 2015, 2016 og 2017. 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 unglunga og þjálfara þeirra á síðastu 10-15 árum undir farsælli stjórn íþróttanefndar. GKG hefur hlotið sérstaka viðurkenningu sem fyrirmyndarfélag ÍSÍ, fyrst árið 2005 og síðan endurnýjun árið 2015.

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 15 ár.

Stjórnun og skipurit



Gæðastaðlar



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



FYRIRMYNDARFÉLAG ÍSÍ

Liðsbúningar

Eitt af aðaleinkennum íþróttafélaga eru búningar liða. Búningar eru sameiningartákn og mikilvægur liður í eflingu samstöðu og félagsanda. GKG leitar tilboða og býður 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. Fatnaður keppnissveita verður ávallt 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
- Virtu rétt hvers barn, óháð kyni, kynstofni, trúarbrögðum eða fjárhag

Iðkandi hafðu hugfast að

- Koma ávallt heiðarlega fram og gera þitt besta
- Bera virðingu fyrir öðrum iðkendum, jafnt samherjum sem mótherjum, hæfileikum og getu
- Taka þátt í íþróttum á þínum forsendum
- Forðast neikvæð ummæli eða skammir
- Þræta ekki eða deila við dómara
- Vera heiðarlegur gagnvart þjálfara og öðrum sem bera ábyrgð á þér við æfingar og keppni
- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll 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 sjálf(ur) höfuðábyrgð á framförum þínum og þroska
- Samþykkja aldrei eða sýna ógnandi eða ofbeldisfulla tilburði
- 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/starfsmann

- Stattu vörð um anda og gildi félagsins og sjáðu um að hvorttveggja 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

Jafnréttisáætlun GKG

Styrkja skal jákvæð samskipti og gagnkvæma virðingu kynjanna í öllu íþróttastarfi með börnum og unglingum og hvetja þau til að rækta hæfileika sína og persónuþroska án hamlandi áhrifa hefðbundinna kynjaímynda.

Íþróttafélagið stuðlar að jöfnum tækifærum sinna félagsmanna og mismunar ekki vegna kynferðis, uppruna, kynhneigðar, kynvitundar, aldurs, fötlunar, þjóðernis, trúarbragða, skoðana, litarháttar eða annarrar stöðu. Íþróttafélagið leggur áherslu á gagnkvæma virðingu í öllu starfi. Niðurlægjandi framkoma svo sem einelti, ofbeldi, kynferðisleg áreitni, illt umtal og ósæmilegar vígsluathafnir er ekki liðin innan félagsins.

Jafnréttisáætlun GKG skal endurskoða á þriggja ára fresti, næst fyrir 1. mars 2021. Ábyrgð á jafnréttisáætlun GKG er í höndum stjórnar GKG ásamt íþrótt- og framkvæmdastjóra.

Iðkendur og þjálfarar

Til að stuðla að jafnrétti kynja og kynþátta leggur stjórn félagsins áherslu á að:

- GKG úthluti jafn mörgum tímum og geri ekki greinamun við útdeilingu æfingatíma til æfinga til beggja kynja sem stunda æfingar innan sömu greinar og eru á sama aldri
- GKG kappkosti að hafa vel menntaða og hæfa þjálfara hjá öllum hópum, drengjum og stúlkum, og að bæði kynin njóti sömu eða sambærilegrar aðstöðu og aðbúnaðar við æfingar
- samræmi sé í fjárveitingum innan félagsins eftir kyni og að málefnaleg rök séu fyrir frávikum sem heyra skulu til undantekninga
- þess sé gætt að umfjöllun um bæði kynin og íþróttagreinar sé sem jöfnust á vefsíðum félagsins og í öllu efni sem félagið lætur frá sér fara t.d. í útgáfu og fréttatilkynningum. Á þetta bæði við um texta og myndefni
- fyrirmyndir séu kynntar á ígrundaðan hátt og þess gætt að þær séu af báðum kynjum og endurspegli þær áherslur sem eru hjá félaginu
- verðlaun til beggja kynja séu sambærileg. Félagið upplýsir kostunaraðila og aðra samstarfsaðila um þá stefnu félagsins að jafnræðis skuli gætt milli kynja og greina í verðlaunum
- við úthlutun úr afrekssjóðum séu upphæðir/úthlutun eftir kynjum og aldri sem jöfnust hjá félaginu

Stjórnir, ráð og nefndir

- við skipan í nefndir, ráð og stjórnir á vegum félagsins sé þess gætt að hlutfall kynjanna sé sem jafnast og endurspegli hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein. Konur skulu sérstaklega hvattar til að taka þátt í nefndum og gætt jafnræðis eins og kostur er hvað varðar nefndarformennsku
- á opinberum samkomum, í fjölmiðlum og annars staðar sé þess gætt að bæði konur og karlar komi fram fyrir hönd félagsins

Í GKG starfar öflug kvennanefnd. Hlutverk kvennanefndar er m.a. að:

- fjalla um stefnu klúbbsins um leiðir til að efla kvennastarf og fjölga konum í klúbbum
- stuðla að samvinnu og samstöðu kvenna í klúbbum og leitar leiða til að efla félagsanda meðal þeirra
- skipuleggja æfingar, mót og aðra viðburði fyrir konur í samráði við þjónustu- og íþróttastjóra
- Í dag er hlutfall kvenna 32%, fyrir 10 árum var það 30%. Markmið um hlutfall kvenna í klúbbum til næstu 10 ára er að auka hlutfallið í 36%. Til að stuðla að árangri hvað þetta varðar skal halda áfram að bjóða upp á sérstök kynningarnámskeið fyrir konur og hvetja núverandi félagsmenn til

að bjóða öðrum konum um að koma í heimsókn í GKG og prófa íþróttina. Önnur verkefni sem stuðla að þátttöku kvenna er „Stelpugolf“ dagurinn þar sem um 500 konur koma í GKG og prófa golf undir handleiðslu PGA kennara og afrekskylfinga

Stefna GKG gegn einelti og kynbundnu ofbeldi

Einelti er samfélagslegt vandamál og þess vegna bera allir ábyrgð á því. Allir eru skyldugir til að bregðast við ef grunur vaknar um að einhver sé lagður í einelti, hvort sem er starfsmaður eða iðkandi. Einelti getur haft varanleg áhrif á þolanda og því ber að bregðast við sem fyrst. Einnig þarf að huga að gerandanum sem getur átt í miklum vandræðum sem leiða til þessarar hegðunar. Það er okkar skylda að aðstoða hann. Foreldrar verða að vera vakandi fyrir líðan barnsins síns og annarra barna sem í kringum þau eru. Ekkert er óviðkomandi ef einhverjum líður illa. Það er markmið GKG að öllum líði vel innan félagsins.

Kynbundið ofbeldi, kynbundin áreitni og kynferðisleg áreitni.

- Atvinnurekendur og yfirmenn stofnana og félagasamtaka skulu gera sérstakar ráðstafanir til að koma í veg fyrir að starfsfólk og iðkendur verði fyrir kynbundnu ofbeldi, kynbundinni áreitni eða kynferðislegri áreitni á vinnustað eða við æfingar og leik.
- Ef yfirmaður er kærður vegna ætlaðs kynbundins ofbeldis, ætlaðrar kynbundinnar áreitni eða ætlaðrar kynferðislegrar áreitni verður hann vanhæfur til að taka ákvarðanir í tengslum við starfsskilyrði kæranda á meðan meðferð málsins stendur yfir og skal þá næsti yfirmaður taka slíkar ákvarðanir.

Aðgerðaráætlun gegn einelti og kynbundnu ofbeldi

Öllum einstaklingum sem starfa hjá GKG eða taka með öðrum hætti þátt í starfi þess sem iðkendur eða sjálfbóðaliðar skal tryggt öruggt umhverfi og virðing. Í því felst að þurfa ekki að þola einelti eða annars konar ofbeldi. Ábyrgð á öryggi starfsfólks og þátttakenda í starfinu, aðgerðaráætlun og viðbrögð við málum er á ábyrgð stjórnar GKG.

Skilgreining á einelti og kynbundnu ofbeldi:

- Einelti er síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir
- Kynbundin áreitni er hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.
- Kynferðisleg áreitni er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg

Í þessari aðgerðaráætlun er kynbundin áreitni og kynferðisleg áreitni nefnt einu nafni kynbundið ofbeldi.

Einelti

Birtingamyndir eineltis

Einelti er niðurlægjandi og særandi. Það getur bæði falist í því sem gert er og því sem látið er ógert.

Einelti getur tekið á sig ýmsar myndir t.d:

- að starf, hæfni og verk starfsmanns/iðkanda í starfi/æfingum/leik eru lítilsvirt
- að draga að ástæðulausu úr ábyrgð og verkefnum
- að gefa ekki nauðsynlegar upplýsingar
- særandi athugasemdir
- rógur eða útilokun frá félagslegum samskiptum
- árásir á starfsmann/pátttakananda í starfi eða gagnrýni á einkalíf hans
- að skamma starfsmann/pátttakananda í starfi eða gera hann að athlægi
- líkamlegar árásir eða hótanir um slíkt
- fjandskapur eða þögn þegar spurt er eða fitjað upp á samtali
- móðgandi símtöl
- lítilsvirðandi texti í tölvupósti eða öðrum skriflegum sendingum
- óþægileg stríðni
- niðurlægging eða auðmýking, t.d. vegna aldurs, kynferðis eða þjóðernis
- þöggun

Ef þú verður fyrir einelti

- Segðu einhverjum sem þú treystir frá reynslunni
- Skráðu niður atburðarrásina, tímasetningar, hugsanleg vitni, hvað var sagt og gert, hvernig þú brást við og hver upplifun þín var
- Hafðu samband yfirmann þinn, trúnaðarmann á staðnum eða formann þíns félags allt eftir því hvað þér líður best með og greindu frá því sem gerðist
- Gerðu grein fyrir því hvernig þú óskar eftir því að brugðist verði við

Ef þú verður vitni að einelti

- Ef þú treystir þér til; talaðu við gerandann eða gerendurna og láttu þá vita að þér finnst hegðun hans/þeirra vera einelti
- Segðu yfirmanni þínum, trúnaðarmanni á staðnum eða formanni þíns félags frá því
- Trúnaðarmanni sem fær upplýsingar um einelti ber að tilkynna það til yfirmanns síns eða stéttarfélagsins
- Trúnaðarmanni, yfirmanni á staðnum eða formanni ber að:
 - tala einslega og í trúnaði við þann sem hefur orðið fyrir einelti, viðkomandi þarf að hafa fulla stjórn á því hvernig framhaldið verður
 - meta stöðuna í samráði við þolanda, hversu alvarlegt er eineltið, er ástæða til að kalla til ráðgjafa úr hópi samstarfsmanna/félaga sem viðkomandi treystir eða fagaðila sem sambandið hefur tryggt sér aðgang að
 - gera gerandanum/gerendunum grein fyrir því að um einelti sé að ræða og breyttrar hegðunar sé krafist
 - Ef gerandi og þolandi sættast á það má kalla þau saman í ráðgjöf, helst með fagaðila og ákvarða hvernig samskiptum verður háttað í framhaldinu

- Til að koma í veg fyrir slúður og slæman starfsanda ber að bjóða upp á samtal við félaga sem eru í návígi við geranda og þolanda og setja þau inn í málin. Eins og aðrar aðgerðir ber að gera þetta í samráði við þolanda

Viðbrögð við einelti iðkenda

- Pegar grunur vaknar um að iðkandi sé lagður í einelti skal málinu vísað til þjálfara hópsins. Hann skal tilkynna íþróttastjóra og framkvæmdastjóra félagsins um málið
- Aðilar þessir skulu kynna sér málið betur með því að ræða við þjálfara og aðra þá sem eru að vinna með viðkomandi
- Ef um einelti er að ræða skal vinna málið í samvinnu við þjálfara og stjórnendur
- Gera skal forráðamönnum málsaðila grein fyrir stöðunni og óska eftir liðsinni þeirra
- Halda skal fund þar sem skipaður er ábyrgðarmaður þessa máls
- Vinna skal í samvinnu við alla aðila að framkvæmdaráætlun sem miðar að því að eineltið hætti. Ef þörf krefur skal leita eftir utanaðkomandi aðstoð, s.s. sálfræðings, fulltrúa regnbogabarna og annarra aðila

Stefna og viðbrögð GKG varðandi kynferðislegt áreiti eða ofbeldi

Hvað er kynferðislegt áreiti og ofbeldi?

Kynferðisleg áreitni/ofbeldi er hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður.

- Kynbundið ofbeldi getur birst sem óvelkomið áreiti, andlegt ofbeldi eða hreinlega líkamlegt ofbeldi. Upplifun þess sem fyrir ofbeldi verður getur verið mjög misjöfn og er hún mælikvarðinn á alvarleika ofbeldisins
- Kynbundið ofbeldi einkennist oft af misnotkun á valdi eða stöðu, andlegri kúgun og að sjálfsvirðingu sé misboðið, framkomu sem ætlað er að knýja einstaklinga til undirgefni og gera lítið úr þeim, endurtekinni áreitni og niðurlægingu fyrir þann sem fyrir áreitninni verður og hefur neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu hans
- Kynferðislegt ofbeldi eru kynferðislegar athafnir gagnvart einstaklingi sem ekki hefur gefið eða er ófær um að veita samþykki sitt

Kynferðislegt ofbeldi getur falið í sér:

- káf og þukl innan sem utan klæða á kynfærum eða öðrum persónulegum stöðum
- munnmök
- samfarir eða tilraun til þeirra
- kynferðislegar myndatökur, áhorf á persónulega staði eða sýna/senda kynferðislegt efni
- dónalegum bröndurum og kynferðislegum athugasemdum í máli, myndum eða skriflegum athugasemdum
- óviðeigandi spurningum um kynferðisleg málefni
- snertingu sem ekki er óskað eftir
- endurteknum beiðnum um kynferðislegt samband sem mæta áhugaleysi eða er hafnað
- hótun um nauðgun
- nauðgun
- Kynferðislegur lögdur er 15 ára. Það þýðir að fyrir þann aldur eru allar kynferðislegar athafnir, með eða án vilja barnsins, ólöglegar

Hvernig á íþróttafélagið að bregðast við upplýsingum um kynferðislegt áreiti eða ofbeldi?

Ef þú verður fyrir áreiti eða ofbeldi

- Mótmæltu og gefðu skýr skilaboð um að hegðunin sé óæskileg
- Ef þú átt erfitt með að mótmæla hegðuninni munnlega þá má skrifa bréf. Skráðu niður hvað gerðist og hver upplifun þín var
- Skráðu niður atburðarrásina, tímasetningar, hugsanleg vitni, hvað var sagt og gert, hvernig þú brást við og hver upplifun þín var
- Ræddu málið við fólk sem þú treystir, mögulega hafa fleiri sömu reynslu eða hafa lent í svipuðum aðstæðum
- Hafðu samband við trúnaðarmann á vinnustað, yfirmann eða formann þíns félags allt eftir því hvað þér finnst best og greindu frá því sem gerðist

Trúnaðarmanni, yfirmanni á staðnum eða formanni ber að:

- tala einslega og í trúnaði við þann sem hefur orðið fyrir áreiti eða ofbeldi, viðkomandi þarf að hafa fulla stjórn á því hvernig framhaldið verður
- afla gagna um málsatvik, smáskilaboð, tölvupóstar og vitnisburður annarra o.fl.
- meta stöðuna í samráði við þolandann, hversu alvarlegt var atvikið og er ástæða til að kalla til ráðgjafa úr stéttarfélaginu eða fagaðila
- tala við gerandann og fá hans útgáfu af því sem gerðist
- Ef gerandi og þolandi sættast á það má kalla þau saman í ráðgjöf, helst með fagaðila og ákvarða hvernig samskiptum verður háttað í framhaldinu
- Til að koma í veg fyrir slúður og slæman starfsanda ber að bjóða upp á samtal við félaga sem eru í návígi við geranda og þolanda og setja þau inn í málin. Eins og aðrar aðgerðir ber að gera þetta í samráði við þolanda
- Ef um alvarlegt ofbeldi er að ræða ber að styðja þolandann í að leggja fram kæru
- Gera öllu starfsfólki/félögum grein fyrir því að kynbundið ofbeldi, áreitni og kynferðisleg áreitni er ekki liðin á vinnustaðnum/í félaginu
- Gera öllu starfsfólki grein fyrir aðgerðaáætluninni og birta hana á vef félagsins
- Íþróttafélagið skal taka öllum tilkynningum alvarlega
- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112
- Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112
- Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112
- Þolendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;
 - Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landsspítali Fossvogi, slóð má finna hér
 - Barnavernd Reykjavíkur í síma 411-1111
 - Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilisfridur.is eða í síma 555-3020

Stefna GKG byggist á markmiðum og leiðbeiningum í bæklingi gefnum út af ÍSÍ varðandi skilgreiningu og viðbrögð við kynferðislegu ofbeldi, sem GKG gerir að sinni stefnu og sínum markmiðum.

Markmið ÍSÍ með útgáfu bæklingins er að:

- auka meðvitund íþróttafélaga um að kynferðislegt ofbeldi getur átt sér stað á þeim vettvangi eins og öðrum
- hvetja íþróttafélög til umræðna um hvernig hægt sé að fyrirbyggja kynferðisofbeldi
- fræða þjálfara, stjórnendur og sjálfboðaliða um hvað átt sé við þegar talað er um kynferðislega misnotkun
- fræða þjálfara, stjórnendur og sjálfboðaliða um þau lagaskilyrði sem gilda um kynferðisleg samskipti við börn

Skilgreining ÍSÍ á kynferðislegu ofbeldi

„Kynferðislegt ofbeldi á börnum og unglingum er þegar fullorðinn einstaklingur fær barn til að sinna sínum kynferðislegu þörfum eða annarra eða misbýður barni með kynferðislegum athöfnum. Í skilgreiningu Barnaverndarstofu kemur fram að kynferðislegt ofbeldi gagnvart barni feli í sér; kynferðislega athöfn gegn barni eða með barni innan 15 ára aldurs með eða án vilja barnsins en einnig; kynferðislega athöfn gagnvart eða með barni 15 ára eða eldra án vilja barnsins.“

Einstaklingur sem beitir börn kynferðislegu ofbeldi verður í þessum bæklingi kallaður gerandi. Gerendur finnast í öllum stéttum samfélagsins og löngun þeirra endurspeglar í hugsunum þeirra, hugmyndaflugi og athöfnum. Sumir sætta sig við að þeir hafi kynferðislega löngun til barna eða unglinga og líta á það sem eðlilegan hlut. Þeim finnast óskir sínar og athafnir eðlilegar og að samfélagið geri mistök í fordæmingu sinni á löngunum þeirra og hvötum. Aðrir skammast sín fyrir þessar hvatir og fá sektarkennd og kvíða. Af þeim sökum verða margir þeirra aldrei kynferðislega virkir. Ofbeldið getur verið margslungið allt frá nauðgun og valdbeitingu til velsæmisbrots, kynferðislegrar áreitni með dónalegum athugasemdum og nærgöngulu augnaráði.“

Bækling ÍSÍ má nálgast [hér](#).

Stefna GKG í vímuefnum

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 unglinga 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 vímuefnum. Rannsóknir á högum barna og ungmenna sýna að þeim ungmennum 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 vímuefnargildi 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 vímuefnastefnu 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 vímuefnum. 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 vímuefnum og hafa samráð við foreldra, þurfi að taka á neysluvandamáli iðkenda undir sjálfræðisaldri.

Stefnuýfirlýsing 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.



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 8-21 árs, auk meistaraflokka 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 er 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.

Stefnufirlýsing 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 stefnufirlýsingu 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.

GKG hefur að leiðarljósi fræðslubækling sem ÍSÍ gaf út vegna markmiða við þjálfun barna og unglinga. Bæklinginn má sjá [hér](#).



Viðmið ÍSÍ vegna þjálfunar og keppna barna og unglinga

Aldur	Markmið	Leiðir	Mælikvarði á árangur	Keppni, verðlaun og viðurkenningar
≤ 5	- Jakvæð upplifun - Leikur í fyrirúmi	Fjölbreyni í æfingavali	Ánægðir öðendur	- Keppni ekki markmið - Allir fá jafna viðurkenningu
6-8	- Jakvæð upplifun - Örva sköpun - Öðlast fjölbreytta hreyfingarskipti	- Fjölbreyni í æfingavali - Aðherja á leik og gleði - Jöfn tækifæri fyrir alla - Hvatning að reyna öðlara íþróttagreinar	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Bætt samhæfing/ hreyfifærni	- Keppni ekki markmið - Aðherja á að keppni fari fram í nærumhverfi - Allir fái tækifæri öðlað getu - Leikur og leiggleði - Órútt skipta ekki máli - Allir fá jafna viðurkenningu
9-10	- Öðlast fjölbreytta hreyfingarskipti - Aðherja á þjálfun tæknilegrar færni - Skemmtilegar æfingar - Aðherja á hattvísi og íþóttamannalega framkomu	- Fjölbreyni í æfingavali - Aðherja á leik og gleði - Jöfn tækifæri fyrir alla - Virða nafn og brenning félags - Virða keppnauta, dómara og þjálfara - Hvatning til að reyna öðlara íþróttagreinar	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Bætt samhæfing/ hreyfifærni - Tæknivæðing	- Keppni ekki markmið - Aðherja á að keppni fari fram í nærumhverfi - Löð aðherja á lðakeppni - Allir fái tækifæri öðlað getu - Órútt skipta ekki máli - Allir fá jafna viðurkenningu
11-12	- Æfingar fjölbreyttar og skemmtilegar - Aðherja á þjálfun tæknilegrar færni - Prosa íkamelegt atgervi gegnum leik og leikreinar æfingar - Aðherja á hattvísi og íþóttamannalega framkomu	- Fjölbreyni í æfingavali - Skemmtilegar æfingar - Jöfn tækifæri fyrir alla - Virða nafn og brenning félags - Virða keppnauta, dómara og þjálfara - Hvatning til að reyna öðlara íþróttagreinar	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Tæknivæðing	- Allir fái tækifæri miðað við getu - Löð vinni til verðlauna, aðherja á lðsheld - Einstaklingar vinni til verðlauna - Leyfilegt að kynna lðsmestara, einstakling eða lð
13-14	- Prosa íkamelegt atgervi í gegnum leik og leikreinar æfingar - Viðhalda og bæta tæknilega færni - Skapa jakvæð og upþýgilegt umhverfi - Halda sem flestum virkum íþótt- og félagsstarfi - Aðherja á hattvísi og íþóttamannalega framkomu	- Fjölbreyni í æfingavali - Afram ummið með tæknilega færni - Vinna á markvissan hatt með jakvæð samskipti og vía undir aukð gálstrausti öðkenda - Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl - Allir fái tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við proska, getu og áhuga	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Tæknivæðing - Bætt íkamelegt atgervi	- Löð vinni til verðlauna - Einstaklingar vinni til verðlauna
15-16	- Efta íkamelegt atgervi - Viðhalda og bæta tæknilega færni - Skapa félagslega jakvæðar abðaður og umhverfi - Kynna keppnis- og afrekspóttamannsku - Kynna fleiri möguleika fyrir þeim sem vilja íþóttir sem íkamskrækt og vegna félagskapsins	- Fjölbreyni í æfingavali - Hærra hultali æfinga byggir á þó-, kraft-, hraða- og lðlekaæfingum - Aukin aðherja á sérhæfða tækni - Vinna á markvissan hatt með jakvæð samskipti og vía undir aukð gálstrausti öðkenda - Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl - Allir fái tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við proska, getu og áhuga - Félag skapi tækifæri til að stunda keppnisíþóttir annars vegar og íþóttir/íkamskrækt hins vegar	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Tæknivæðing - Bætt íkamelegt atgervi - Árangur í keppni	- Löð vinni til verðlauna - Einstaklingar vinni til verðlauna
17-18	- Efta íkamelegt atgervi - Viðhalda og bæta tæknilega færni - Skapa félagslega jakvæðar abðaður og umhverfi - Innleða afrekshugsun - Hafa möguleika á að lðka íþóttir sem íkamskrækt og/ eða vegna félagskapsins	- Fjölbreyni í æfingavali - Hærra hultali æfinga byggir á þó-, kraft-, hraða- og lðlekaæfingum - Aukin aðherja á sérhæfða tækni - Fonarnarfræðsla gegn vimefnaröðkun - Vinna á markvissan hatt með jakvæð samskipti og vía undir aukð gálstrausti öðkenda - Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl - Allir fái tækifæri til æfinga og/ eða keppni miðað við proska, getu og áhuga - Félag skapi tækifæri til að stunda keppnisíþóttir annars vegar og íþóttir/íkamskrækt hins vegar	- Sem flestir haldi áfram íþróttadæðun - Ánægðir öðendur - Tæknivæðing - Bætt íkamelegt atgervi - Árangur í keppni	- Löð vinni til verðlauna - Einstaklingar vinni til verðlauna

Þjálfunarhópar GKG

Hér er yfirlit fyrir þá hópa barna og unglinga sem æfa hjá GKG, auk keppnis-, afrekshópa og meistaraflokka.

Golfleikjanámskeið GKG

5-8 ára

9-12 ára

Æfingar fyrir félagsmenn GKG (21 árs og yngri)

8-10 ára

11-14 ára

15-18 ára

19-21 árs

Afreks-, keppnishópar og meistaraflokkur

Keppnishópar 13-18 ára

Almennur meistaraflokkur

Afrekshópur 15 ára og eldri

Golfleikjanámskeið GKG

Markmið

Markmið golfleikjanámskeiðanna er að kynna golfíþróttina fyrir börnunum og ýta undir áhuga þeirra á því að leggja stund á þessa fjölskylduvænu íþrótt. Farið verður í helstu þætti golfleiksins, allt frá púttum til upphafshögga og eru leiðbeiningar gjarnan í formi golfleikja ýmiss konar. Einnig verður lögð áhersla á að kynna helstu golfsíði 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. Forgangsatriði námskeiðana eru að þau séu skemmtileg, að börnin njóti sín og þrói jákvætt viðhorf til golfíþróttarinnar.



Námskeiðslýsing

Á námskeiðunum er nemendum skipt í hópa eftir kyni og aldri, sé þess kostur.

Lögð er áhersla á að kynna íþróttina fyrir börnunum í gegnum golftengda leiki og hreyfingu.

Leiðbeinendur koma úr hópi afreksskylfinga GKG, sem eru á aldrinum 16-21 árs og miðað er við að ekki séu fleiri en 8 iðkendur per leiðbeinanda. Á seinasta degi námskeiðsins kynnast þau leiknum sjálfum enn frekar með því að leika æfingavöllinn okkar þar sem brautirnar eru 40-60 metra langar. Námskeiðum lýkur síðan með pylsuveislu og afhendingu viðurkenningarskjals frá GKG.

Aðstaða og búnaður

Tekið er á móti börnunum við inngang Íþróttamiðstöðvar GKG, og eru þau sótt þangað aftur. Börnin hafa með sér nesti sem er borðað er við vesturenda hússins, á sama stað, og ef veður er óhagstætt, þá fer hluti æfinganna fram þar einnig, enda aðstaða til æfinga innanhúss eins og best verður á kosið. Ekki er nauðsynlegt að eiga golfkylfur til að taka þátt í námskeiðum hjá GKG, en búnaður er til láns meðan á námskeiði stendur.

Leiðbeinendur

Leiðbeinendur námskeiðanna koma úr hópi afreks/keppniskylfinga úr GKG, á aldrinum 16 til 21 árs, langflestir með verulega reynslu af námskeiðahaldi. Þess verður gætt eftir fremsta megni að hópar undir umsjón leiðbeinanda verði ekki skipaðir fleiri en 6-8 börnum.

Hægt er að velja um námskeiðstíma kl. 9-12 eða kl. 13-16.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinendur á golfleikjanámskeiðum

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 lófa vinstri og hægri handar

Líkamsstaða – fætur nokkuð beinir, halla sér fram og lúta höfði. Handleggir afslappaðir, ekki stífir 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 golfgrip (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). Þungi á vinstri. Beint bak og hné úr lás.

Boltastaða – í miðjunni

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

Vippaveifla – pendúlhreyfing með handleggjum fyrst og fremst. Þungi 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 golfgrip eða hendur þétt saman.

Líkamsstaða – aðeins meira bil á milli en í fullu höggi. Þungi 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 golfgrip 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 hælnum.

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. Þúttstroka.

Keppnir:

Keppnir eru ekki markmið sem slíkt fyrir þennan aldursþóp. Því skal gæta að skipulag keppna sé 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. þútt 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 undir handleiðslu PGA þjálfara tíu og hálfan mánuð á ári. Æfingarnar skiptast þannig: Vetraræfingar nóvember – apríl. Voræfingar maí – júní (þangað til skólar fara í sumarfrí). Sumaræfingar júní – ágúst (fram að skólasetningu). Haustæfingar ágúst – september (út þriðju viku í sept).

Æfingar fyrir 8-10 ára

Markmið með þjálfun 8-10 ára barna eru að móta grunnhreyfingar og hreyfiþroska 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 golfæknina 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.

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 kylfuhauss 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 barnamótaröð GKG (Mix mótaröð), ætluðum byrjendum 16 ára og yngri.

Mixmótaröð: 4-6 mót, 9 holur hvert. 12 ára og yngri mótaröð GSÍ: 5 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 stuttu spili, s.s. hátt vs. lágt högg osfrv.

Æfingar fyrir 11-14 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. Varast skal 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 stjórnast 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. Pungi 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:

Pútt 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. pútt, 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

Barnamótaröð GKG fyrir byrjendur

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 höggglengd 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:

Þútt 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

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

9 klst. æfingar – 3 klst. þútt, 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.

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

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

Æfingar fyrir 19-21 ára

Brottfall kylfinga á þessu aldurskeiði er fremur algengt, sér í lagi meðal þeirra sem hafa ekki náð 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 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 sinnum í viku, samtals 2 klukkutímar

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

Dæmi um 5 klst. æfingaviku:

Þútt 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. þútt, 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.

Æfingar fyrir keppnis- og afrekshópa

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.

Keppnishópar 13-18 ára

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.

Greining: Notkun upptökubúnaðar og Trackman greiningartækis 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 golfsveiflunnar.

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 heilðrænt leikskipulag fyrir golfhring.

Viðmið

Þátttökuskilyrði:

Þjálfarar setja forgjafarviðmið fyrir keppnishópa pílta og stúlkna um að kylfingur hafi náð ákveðinni forgjöf í lok tímabils. Horft er til uppruna forgjafar kylfings, þ.e. hlutfall hringja í æfingahringjum og keppnishringjum, og sé miðað við að meirihluti hringja komi úr keppnishringjum.

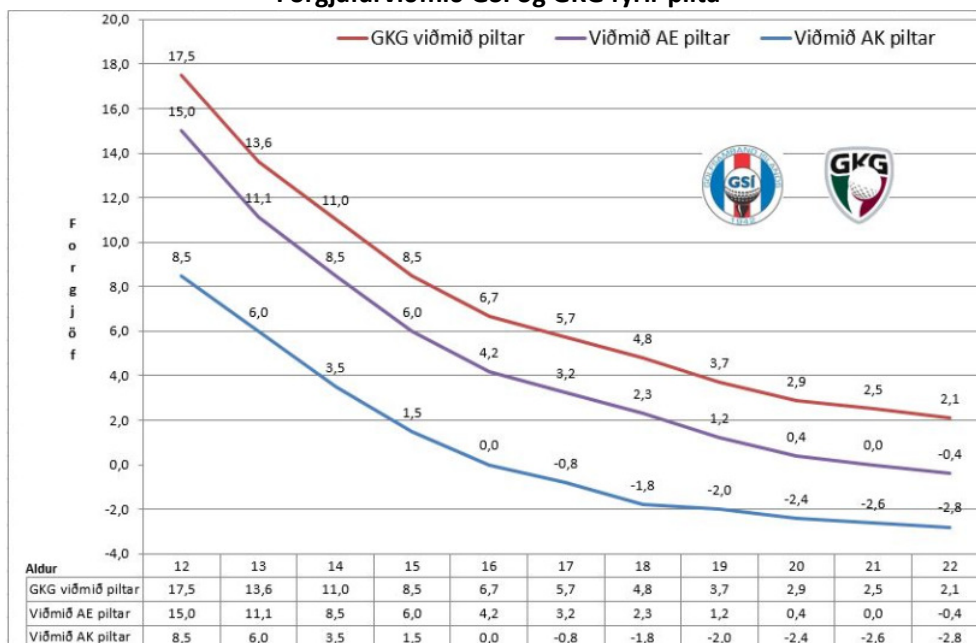
Þjálfarar horfa sérstaklega til metnaðar og áhuga til að æfa vel og mikið og að tileinka sér leiðbeiningar þjálfara. Einnig skiptir miklu máli keppnisþátttaka í Kristalsmótaröð GKG og ekki síst GSÍ mótaröðum

(Áskorenda/og eða Íslandsbankamótaröð) og er horft til þess að leikmaður hafi keppt í a.m.k. 3 mótum á annari hvorri mótaröð, og hafi náð forgjafarviðmiðum, áður en hann fái sæti í keppnishópi. Eins og gefur að skilja skiptir stuðningur aðstandenda við iðkandann miklu máli.

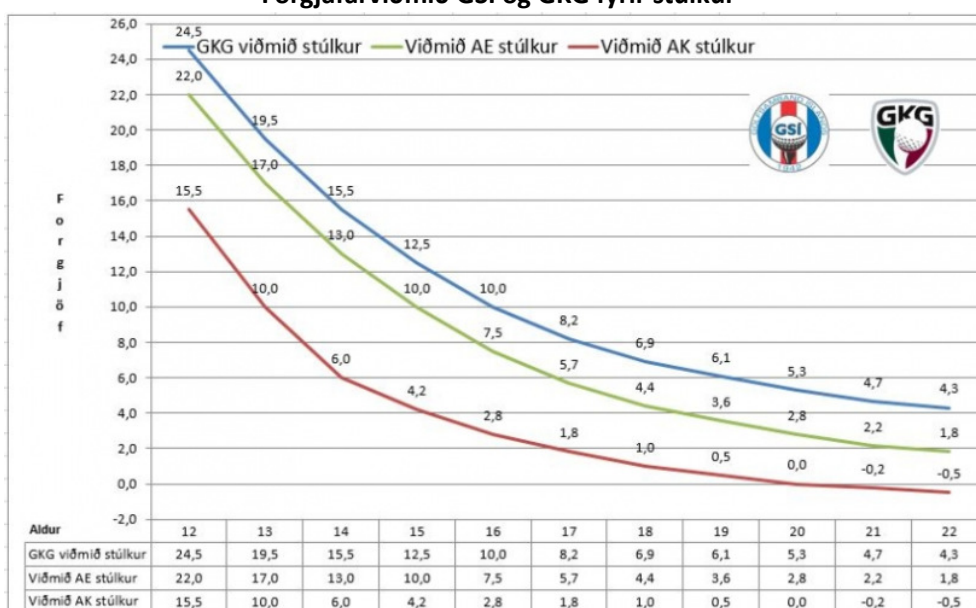
Keppnishópar æfa a.m.k. þrisvar sinnum í viku árið um kring, á skipulögðum æfingum, en gert er ráð fyrir að leikmenn innan þessa hóps æfi umtalsvert meira þess utan.

Hér má sjá þau forgjafarviðmið sem horft er til. AE er Afreksefni og AK er Afrekskylfingur samkvæmt viðmiðum GSÍ:

Forgjafarviðmið GSÍ og GKG fyrir piltar



Forgjafarviðmið GSÍ og GKG fyrir stúlkur



Æfingar:

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

Skipulagðar æfingar 3 sinnum í viku, samtals 3-5 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

Prisvar 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

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

Æfingar Meistaraflokka

GKG stefnir ávallt að því að eiga breiðan hóp kylfinga í meistaraflokki sem keppir og nær árangri á GSÍ mótaröðum og alþjóðlegum mótum.

Lágmarksforgjafarviðmið meistaraflokks karla eru 4,4 og hjá konum 8,5. Miða skal við fulla ástundun og metnað til framfara og árangurs. Til að vera gjaldgengur í meistaraflokk 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 skal 80% 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, námsdvöl erlendis og á landsbyggðinni, og hverjar þær aðstæður sem afreksþjálfari samþykkir teljast löggild fjarvera frá æfingum og stigamótum.

Almennur meistaraflokkshópur

Ef kylfingur stenst viðmið er honum boðið að sækja meistaraflokks æfingar á vegum GKG. Mfl. kylfingur 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. Mfl. kylfingur þarf að vera með 80% æfingasókn og taka þátt í a.m.k. 80% af stigamótum í mótaröð GSÍ, auk Meistaramóts GKG. Fjarvistir vegna meiðsla,

æfinga og keppni með landsliðum Íslands, námsdvöl erlendis og á landsbyggðinni, og hverjar þær aðstæður sem afreksþjálfari samþykkir teljast löggild fjarvera frá æfingum og stigamótum. Hámarksforgjóf fyrir karla er 4,4 og fyrir konur 8,5. Mfl. kylfingur skal gefa kost á sér í sveitir GKG og hafa greitt félagsgjöld.



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 líkamlega þjálfun 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. Hámarksforgjóf 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 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:

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.

Forgjöf:

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:

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

Mæla högglangd 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.



Afrekshópur (Team GKG) 15 ára og eldri

GKG býður allra fremstu kylfingum klúbbsins, sem standast viðmið, að ganga í sérstakan Afrekshóp (Team GKG). Árangur kylfinga ræður mestu um skipan Afrekshóps GKG (Team GKG) og þannig eru forsendurnar:

1. að kylfingur hafi háleit skrifleg markmið, fulla einbeitingu og fulla ástundun
2. allir kylfingar, 15 ára og eldri á árinu, sem ná viðmiðum afrekskylfings
3. eiga sæti í landsliðshópi GSÍ 2018
4. hafi náð Íslandsmeistaratitli í högggleik eða holukeppni á undangengnu tímabili
5. hafi náð stigameistaratitli í sínum aldursflokki á undangengnu tímabili
6. sé meðal 3 efstu á stigalista ÍSB/Eimskip mótaraðar í sínum aldursflokki, **og** nái a.m.k. forgjafarviðmiðum afreksefnis
7. afrekspjálfi getur fjölgað í hópnum, sé sýnt fram á að það efli liðsheildina
8. nái kylfingur einhverju af ofangreindum liðum nr. 2-7, skal þó ávallt miða við að kylfingur uppfylli 1. lið til að vera valinn

Afrekskylfingur (AK) er sá kylfingur sem stenst skráð forgjafarviðmið í afrekstefnu GSÍ.

Afreksefni er sá kylfingur sem stenst skráð forgjafarviðmið í afrekstefnu GSÍ og er hann talinn, með markvissri og mikilli þjálfun geta skipað sér á bekk með þeim bestu.

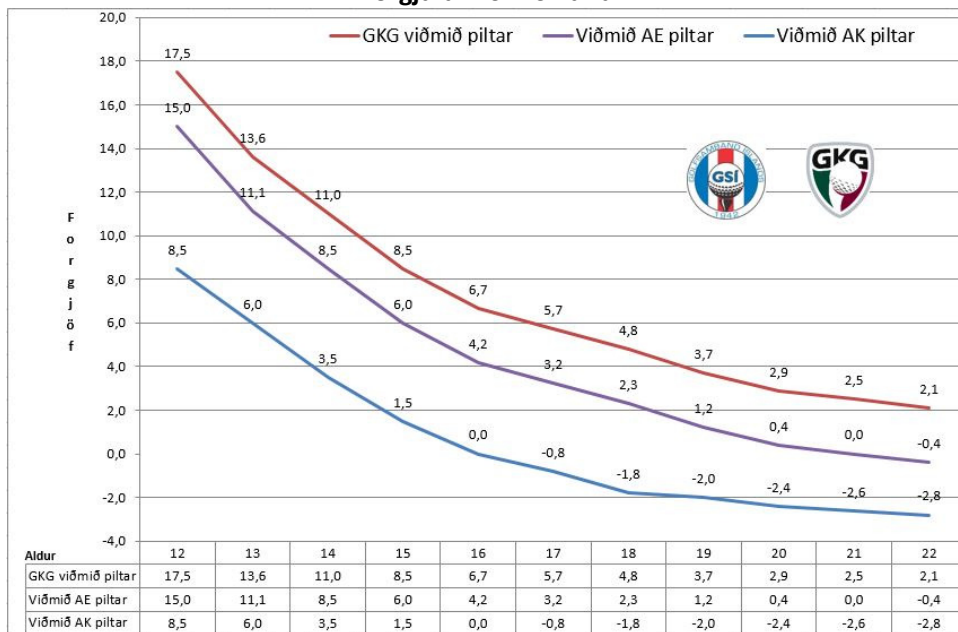
Auk afrekshóps (Team GKG) getur afrekspjálfari valið kylfinga í afrekshóp-B kylfinga samkvæmt ofangreinds liðs nr. 7. Slíkir kylfingar fá B-samkomulag sem inniheldur ekki jafn stóran styrktarsamning og kylfingar með A-samkomulag.

Afrekshópur GKG (Team GKG) fyrir hvert ár er kynntur í seinasta lagi 15. janúar ár hvert.

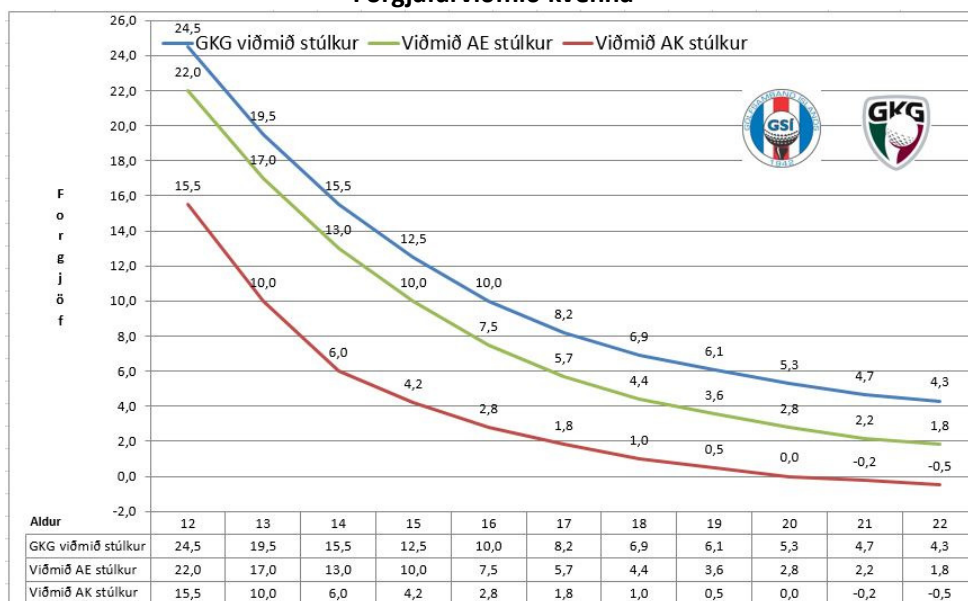
Forgjafarviðmið

Forgjafarviðmið á eftirfarandi töflu gilda frá og með 2017 og eru notuð til hliðsjónar vegna vals í Afrekshóp GKG. Afrekskylfingur skal vera að lágmarki afreksefni (AE) samkvæmt forgjafarviðmiðum.

Forgjafarviðmið karla



Forgjafarviðmið kvenna



Með inngöngu í Afrekshóp GKG gera AK og GKG með sér undirritað samkomulag. Eftirfarandi er dæmi um A-samkomulag.

Skyldur AK gagnvart GKG

AK samþykkir eftirfarandi skyldur sem hann skal inna af hendi meðan á þátttöku hans í Afrekshópi GKG stendur:

AK skal mæta á æfingar þær sem afrekspjálfi boðar til. Þessi mætingarskylda tekur bæði til æfinga að vetri og sumri. Afrekspjálfi samþykkir fjarvistir vegna meiðsla, æfinga og keppni með landsliðum Íslands, sem og námsdvöl erlendis.

AK útbýr og leggur fram keppnisáætlun í samráði við afrekspjálfa. Miða skal við að mæta í öll stigamót GSÍ í sínum flokki og/eða að öðru leyti samkvæmt keppnisáætlun. Afsakaðar fjarvistir vegna þátttöku í stigamótum GSÍ eru þær sömu og vegna æfingasóknar.

AK útbýr og leggur fram æfingaáætlun í samráði við afrekspjálfa. Hafa skal til hliðsjónar viðmið afreksstefnu GSÍ hvað þetta varðar.

AK skal taka þátt í Meistaramóti GKG. Afsakaðar fjarvistir vegna þátttöku í Meistaramóti GKG eru þær sömu og vegna æfingasóknar.

AK skal taka þátt í Íslandsmóti golfklúbba GSÍ í sínum flokki sem og öðrum flokkum óski afrekspjálfi eftir slíku. Afsakaðar fjarvistir vegna þátttöku í sveitakeppni GSÍ eru þær sömu og vegna æfingasóknar.

AK skal inna af hendi 40 klukkutíma per ár vegna ýmissa viðburða sem afrekspjálfi og íþróttastjóri ákveða. Um er að ræða viðburði eins og ræsingu í Mix mótarið, spilakennslu/fóstrun ungra og efnilegra kylfinga, aðstoð við almenn námskeið fyrir félagsmenn GKG, og ýmsa fleiri viðburði sem stuðla að öflugum íþróttastarfi GKG.

AK skal taka þátt í æfingarferðum keppnishópa GKG, sé þess kostur. Afsakaðar fjarvistir í æfingaferð eru þær sömu og vegna æfingasóknar.

Ef AK uppfyllir ekki ofangreind skilyrði og/eða uppfyllir ekki vinnuskyldu, þá mun endurgreiðsla mótsgjalda og/eða árangurstengdra styrkja nema hlutfalli af unnum tímum.

Eftirfarandi eru skyldur GKG gagnvart AK

Þjálfarateymi GKG veitir leikmanni aðhald og aðstoð eftir fremsta megni við að ná hámarksárangri.

Þjálfarateymi GKG veitir AK ráðgjöf varðandi markmiðasetningu, æfinga- og keppnisáætlun, auk tilvísunar til sérfræðinga í næringarfræði, líkamspjálfun og hugarþjálfun.



Árskort í líkamsrækt í Sporthúsinu. Gefið verður út kort til þriggja mánaða í senn, og það endurnýjað hafi AK náð lágmarks æfingasókn í Sporthúsið.

Mótsgjöld fyrir allt að 7 stigamót á einni mótaroð GSÍ (Eimskip/ÍSB) árið 2018, sem endurgreiðast eigi síðar en 31. október viðkomandi keppnistímabil að því tilskyldu að AK hafi innt af hendi vinnuskyldu og skilað inn kvittunum fyrir mótsgjöldum a.m.k. tveimur vikum fyrr.

Sex Titleist ProV1(x) (eða sambærilegir) golfboltar fyrir hvert fyrirfram skilgreint mót á mótaroð GSÍ samkvæmt keppnisáætlun sem hann tekur þátt í.

AK fær liðsfatnað sem notaður er í Íslandsmóti golfklúbba. AK skal kappkosta við að klæðast liðsfatnaði í mótum sem tekið er þátt í. Ef AK er með fatasamning við annað vörumerki en GKG notar, skal merkja fötin með GKG logo í snyrtilegan og hóflegan máta. Kostnaður vegna þessa er greiddur af GKG.

Árangurstengdir styrkir vegna þátttöku í karla- og kvennastigamótum GSÍ samkvæmt ákvörðun íþróttanefndar fyrir hvert keppnistímabil fyrir sig.

AK er boðin vinna við golfleikjanámskeið/sumaræfingar samkvæmt viðmiðum GKG er gilda um slíka vinnu, hafi viðkomandi náð 16 ára aldri á árinu.

Ársáætlun og þjálfunartímar keppnis- og afrekshópa

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
- Æfingaáætlanir 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, tækniþjálfun 60%
- Boltaflugspróf og nákvæmari skotmarkaæfingar
- Æfingaáætlanir útbúnar og æfingatölfræði skilað inn til þjálfara
- Markmið að helstu þáttum tæknivinnu sé lokið á þessu tímabili
- Líkamsþjálfun að fullum þunga

Keppnisundirbúningur (apríl-maí)

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

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 útbúnar 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

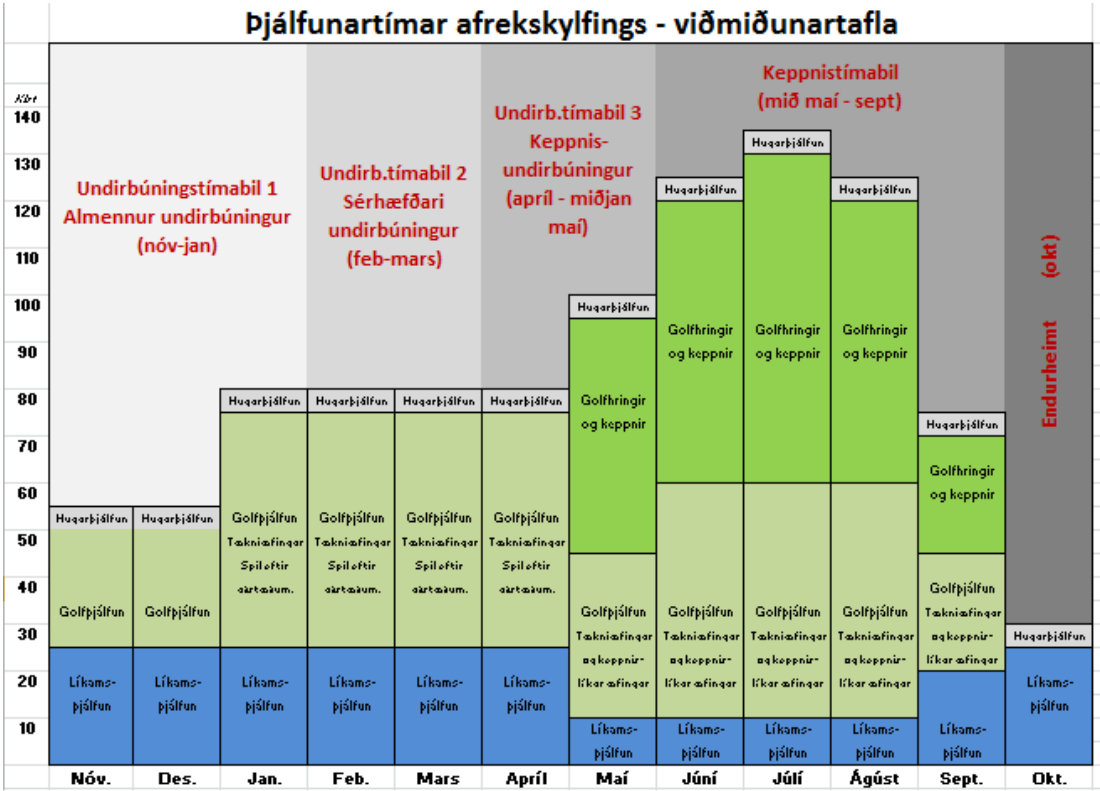
Endurheimt (okt)

- Hvíld frá golfæfingum og golfhringjum
- Líkamsþjálfun hefst á ný af fullum þunga

Ársáætlun keppnis- og afrekshópa má sjá myndrænt í eftirfarandi töflu:

Þjálfunartímar afrekskyflinga - viðmið

Eftirfarandi tafla sýnir viðmið varðandi æfingamagn fyrir keppnis-, afreks- og meistaraflokka:



Keppnisleiðir

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

Getustig kylfings

Keppnisleiðir barna, unglunga og meistaraflokka

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



IV hluti: 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
- Engar gallabuxur á golfvellingum
- Golfskór eða íþróttaskór

Skorkortið

Ítarleg kennsla í þeim upplýsingum sem koma fram á skorkortinu

- Hverjir spila á hvaða teigum
- Forgjöf hvernar 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 kerruna eftir við skálann?
- Umgengnisreglur í golfversluninni og golfskálunum

Á fyrsta teig

- Kylfingar verða að hafa golfbolta, tí, merki og gaffal í vasanum
- Staðsetning kerrunnar og pokans við teiginn (á stígnum við hliðina, ekki upp á teig)
- Teigurinn, hvar má tíu boltann upp
- Leikmenn tilkynna bolta
- Leikröð ákveðin, t.d. með því að kasta upp tíi
- 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 (klukkan 1-2)

- 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 geyma á 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
- Læra inná eigin högg lengd
- Læra að meta fjarlægðir
- Hvar tíu 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 eða holl

Leikfyrirkomulag

- Höggleikur 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 viðfangasefni 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 unglunga 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 golfvælinum) 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 krakkahópinn með leikjum og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið hátt innáhögg. Krakkarnir hafa nú oft vipað 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 sinnu há innáhögg en eiga nú að kynnst 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 kynnst hvaða möguleika þau hafa til þess að hafa áhrif á boltaflugið í háum innáhöggum.

Full sveifla

10. Kennsla á grunntækni sveiflunnar

Leiddu krakkahópinn 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 krakkaþópinn 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 krakkaþópinn 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 krakkaþópinn 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 halla.

Leikskipulag / Hugarþjálfun

19. Kennsla í stuttaspils leikskipulagi

Leiddu krakkaþópinn 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 spilin og læra að taka ákvarðanir sjálf.

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

Leiddu krakkaþópinn 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 krakkaþópinn 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 spilin og læra að taka sjálfstæðar ákvarðanir á vellinum.

Þolþjálfun / Samhæfing

22. Almennt grunnþol bætt.

Leiddu krakkaþópinn 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 krakkahópin með röð leikja og/eða æfinga í gegnum æfingastund sem bætir golfþengt grunnþol. Hafðu í huga að æfingin sé krakkavæn og að upphitun eigi við æfinguna.

24. Almenn samhæfing bætt

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

25. Golfþengt samhæfing bætt

Leiddu krakkahópin með röð leikja og/eða röð æfinga í gegnum æfingastund sem bætir golfþengda samhæfingu.

(Hér á eftir kæmu svo tímaseðlarnir í réttri röð, eða hafa í viðauka aftast í ritinu)

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 leikæfingar og keppnir í framkvæmdinni og koma að prófum um getu einstaklingsins þar sem það á við. Í kjölfarið af innihaldslýsingum fylgja sýnishorn af tímaseðlum 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 yfir meðallagi

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

Pútt

Mikilvægir áhrifavaldar í púttum:

Lesi flötina/púttið rétt

Staða kylfuhaussins í byrjun, mið

Staða kylfuhaussins í impact, opinn, réttur, lokaður

Hvar boltinn er hittur á kylfuna: miðja – tá – h – æll

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 innáhöggum.
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 landingarsvæði 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 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 flatarglompu.
 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 flatarglompu og kunna að nota þá til að bæta árangur.
12. Aðalmarkmið: Bætið högg úr erfiðum aðstæðum úr flatarglompu (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 flatarglompu með sérstakri áherslu á leikskipulag og val á höggi miðað við aðstæður.
 Leikmenn skilja ekki nauðsyn þess að vega og meta aðstæður og taka oft rangar ákvarðanir úr brautarglompu. Högginn eru misjöfn að gæðum og markmið oft óskýr.
 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 inn í 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. Höggin 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 hættunna 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, sérstaklega 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 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.



Auður tímaseðill vegna æfinga barna og unglinga

Skipulagning 60mín kennslustundar

Tímaseðill

PGA á Íslandi, Golfkennaraskólinn



Nafn: _____ Dags: _____

Dags: -

Bema: _____

hema:—

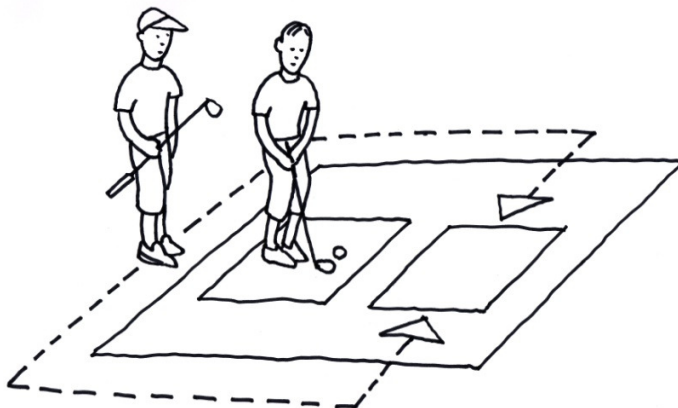
Tími	Markmið	Lýsing á æfingu/ Innihald	Skipulag	Áhöld

Golfreglupróf fyrir börn: brons, silfur, gull.

Golfreglur próf – bronsstig

Þar sem nemendur eru flestir mjög ungir og vart vel læsir, þá er betra að kennari spyrji hópinn spurninganna sem koma á prófinu. Nemendur rétta upp hönd og svara. Þannig er líklegra að allir læri og það er aðal markmiðið. Ekki er þörf á spyrja allra þessara spurninga, heldur meta og sjá hvernig tímanum líður.

1. Hvaða leið á nemandinn að ganga inn á æfingarsvæðið?

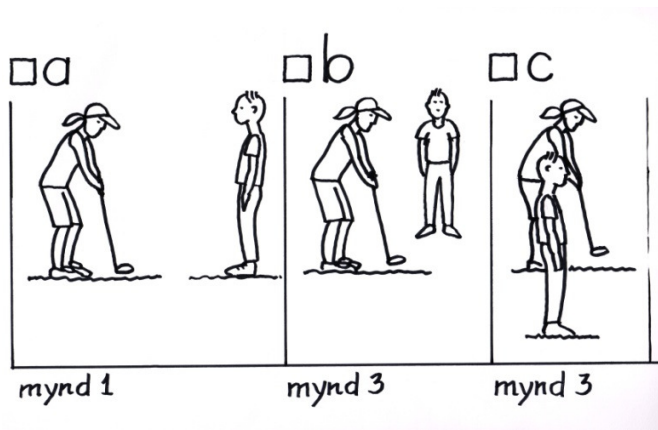


- a) Nemandinn gengur fyrir framan motturnar?
 - b) Nemandinn gengur fyrir aftan motturnar?
2. Hvað gerir nemandinn þegar boltar og tí lenda inn á æfingarsvæðinu rétt fyrir framan mottuna?
 - a) Nemandinn fer og sækir boltana og tíin.
 - b) Nemandinn nær sér í nýja bolta og tí og lætur það sem fer inn á æfingarsvæðið eiga sig.
3. Hvað af eftirtöldu á ekki heima í golfpökanum?



- a) Hann syngur og hefur hátt.
 - b) Hann æfir sig í golfi.
4. Hvað gerir nemandinn þegar hann kemur á æfingarsvæðið?

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 púttterinn til að sækja boltann í holuna.
 - b) Beygir nemandinn sig niður og sækir boltann í holuna með hendinni.
7. Merkið við rétta mynd.



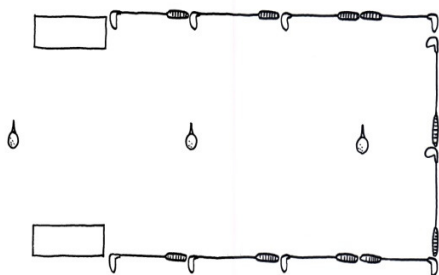
8. Þegar nemandinn er inn á flötinni þá notar hann:
 - a) Sandjárn því það má taka torfur.
 - b) Trékylfu því það má taka stóra sveiflu.
 - c) Púttterinn því hann hentar best og skemmir ekki flötina.
9. Spurningar varðandi siðareglur:
 - a) Má spila golf í GKG í gallabuxum? Já/Nei
 - b) Er í lagi að vera með húfuna á sér í matsal? Já/Nei
 - c) Það í lagi að ganga með og skilja golfpokann eftir inni á flötinni? Já/Nei

Golfreglur próf – silfurstig

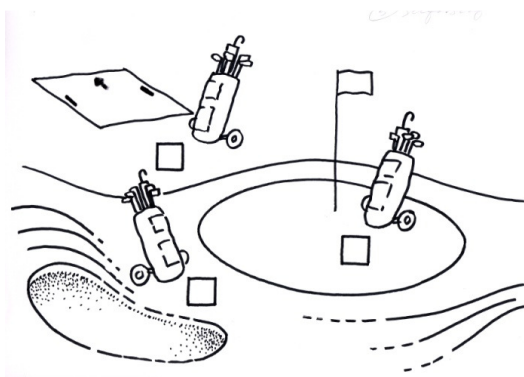
Ætlað byrjendum sem lokið hafa a.m.k. einu námskeiði

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 – gullstig

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 hælir og rauðir hælir?
 - a) Gulir hælir merkja vatnstorfæru og rauðir hælir hliðarvatnstorfæru.
 - b) Rauðir hælir merkja varúð krókódílar og gulir hælir merkja varúð slöngur
 - c) Rauðir hælir merkja vatnstorfæru og gulir hælir merkja hliðarvatnstorfæru.
4. Boltinn endar í óslánlegri 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 að 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 golfvelli?
 - a) Gallabuxur og vinnufatnaður.
 - b) Golfarar skula vera snyrtilega klæddir.
 - c) Rifin og skítug föt.

Heimildaskrá

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

Janus Guðlaugsson, Íþróttanámskrá Víkings. Reykjavík 1999

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

Íþróttasamband Íslands: www.isi.is/fraedsla

Eining-iðja: www.ein.is/is/felagid/frettir/adgerdaraetlun-gegn-einelti-og-kynbundnu-ofbeldi

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.



Skjal sótt af '00000000000' dags: 24.03 2026