



GOLFKLÚBBURINN
ODDUR

GÆÐAHANDBÓK

2023-2027

2023

Umjón og ritsjörn:

Hrafnhildur Guðjónsdóttir

Svavar Geir Svavarsson

Myndir: Úr safni GO

Inngangur

Gæðahandbók GO er ætlað að vera leiðarvísir að markvissu starfi félagsins. Gæðahandbókin er upplýsingabók og segir frá starfi, skipulagi, stefnu og markmiðum félagsins. Notkun gæðahandbókarinnar er ætluð fyrir þjálfara, iðkendur, foreldra og stjórnarmenn sem stuðlar að fagmennsku í starfi félagsins í átt að framtíðarmarkmiðum, útbreiðslu upplýsinga um starfið í félaginu og þróun íþróttastarfsins í heild. Gæðahandbókin skal vera endurskoðuð reglulega og breytt ef þörf þykir og aðstæður breytast.

Golfklúbburinn Oddur leitast eftir að móta markmið fyrir iðkendur sem skapa félagið, þ.e. börn og unglinga, afreksfólk, almenna féлага og öldunga, þrátt fyrir að þessir hópar eru ólíkir munu þeir mynda eina samstæða heild. Einnig eru hlutverkum þeirra nefnda sem eru starfræktar og skapa félagsstarfið gerð góð skil.

Gæðahandbókin inniheldur upplýsingar um stofnun klúbbsins og hvernig hann hefur þróast í gegnum árin ásamt yfirmarkmiðum varðandi hina ýmsu hópa sem koma að félaginu. Einnig er farið yfir stefnu félagsins í jafnréttis- og vímuefnavörnum. Að lokum er nákvæm æfinga- og þjálfunarskrá með útlistun marmiða og leiðbeininga við þjáfun barna og unglinga, auk afrekshópa.

Umsjón og ritsjón

Hrafnhildur Guðjónsdóttir, íþróttastjóri GO

Efnisyfirlit

I hluti: Stefna GO.....	4
Fjármálaleg markmið GO	4
Áheyrnarfulltrúi unga fólksins í GO	5
Þjálfunarmarkmið GO í barna- og unglíngastarfi.....	5
Afreksþjálfun.....	6
Þjálfarar	6
Útbreiðsla og kynningar	7
Foreldraráð GO	7
Félagsstarf og nefndir	8
II hluti: íþróttafélagið GO	13
Sögulegt yfirlit.....	13
Stjórnun og skipurit	14
Liðsbúningar.....	15
Siðareglur GO	15
Jafnréttisáætlun GO	17
Fræðslu og forvarnir.....	19
Umhverfisstefna GO.....	21
Innkaupastefna GO	22
Persónuverndarstefna GO	22
III Hluti: Þjálfun og skipulag.....	26
Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglíngaiþróttir.....	26
Þjálfunarhópar GO	26
Golfleikjanámskeið GO	27
Umgjörð Þjálfunar og keppni.....	30
Kennslu og æfingaskrá	31
Æfingar fyrir 9-11 ára	31
Æfingar fyrir 12-14 ára	33
Æfingar fyrir 15-18 ára	35
Framtíðarhópur eldri.....	36
Æfingar Meistaraflokka.....	38
Æfingar eldri keppnishópa 50 + / 65 +	39
Æfingaskrá	41
Tímaseðlar vegna æfinga barna 8-12 ára.....	43
Heimildaskrá	51
Viðauki 1.....	52
Viðauki 2.....	53

I hluti: Stefna GO

Golfklúbburinn Oddur starfar til að gefa félagsmönnum kost á að stunda golfíþróttina sér til skemmtunar og heilsubótar í fallegu umhverfi. Það er hlutverk klúbbsins að skapa vettvang fyrir félagsmenn á öllum aldri óháð kyni til að taka þátt í félagsstarfi á ýmsum sviðum sem tengjast golfíþróttinni. Klúbburinn skapar aðstöðu fyrir þá sem vilja bæta getu sína í golfi og gildir þá einu hvort menn stunda æfingar með það að markmiði að keppa eða til að auka gleði sína á vellinum. Oddur vil auka aðgengi félagsmanna og æfingahópa að aðstöðu allt árið um kring og stefnum við þangað ótrauð. Ávallt hefur snyrtimennska og góð umhirða svæðisins verið í fyrirrúmi sem hefur skapað Urriðavelli sess sem einn besti völlum landsins. Það er markmið okkar að völluminn sé talinn sá besti á landinu, með golfvöllum í fremstu röð í heiminum, sé eftirsóknarverður til golfleiks hjá félögum annarra klúbba og sé fyrsta val þeirra sem vilja spila golf á Íslandi.



Fjármálaleg markmið GO

- Markmið GO er að félagið standi undir rekstri sínum og byggist á traustum fjárhagslegum grunni.
- Fjárhagsáætlun skal útbúin, samþykkt af stjórn og lögð fyrir aðalfund ár hvert.
- Félagsgjöld skulu ár hvert ákvörðuð í samræmi við fjárhagsáætlun með það að markmiði að skila hallalausum rekstri ár hvert.

- Félagsgjöld skulu samþykkt á aðalfundi félagsins.
- Verði hagnaður af rekstri skal hann í öllum tilvikum notaður við uppbyggingu á innviðum félagsins.
- Fjármálastjórnun félagsins skal vera í samræmi við lög og reglur ÍSÍ.
- Félagið reynir eftir fremsta megni að aðstoða yngri iðkendur við skipulagningu fjáraflana.

Áheyrnarfulltrúi unga fólksins í GO

Axel Óli Sigurjónsson f. 2003 er skipaður áheyrnarfulltrúi í stjórn Golfklúbbsins Odds sem fulltrúi unga fólksins. Öll Fyrirmyndafélög ÍSÍ hafa fulltrúa á aldrinum 16-25 ára sem fulltrúa/áheyrnarfulltrúa í stjórn félagsins og Axel Óli var tilnefndur af íþróttastjóra sem fulltrúi okkar í febrúar 2023. Axel Óli er einn af okkar fremstu kylfingum og hefur verið í klúbbum í yfir 10 ár. Axel er einnig góð fyrirmynd fyrir yngri kylfinga félagsins og getur hjálpað til við að miðla reynslu sinni til stjórnar sem snýr að sjónarmiði yngri kylfinga klúbbsins.

Þjálfunarmarkmið GO í barna- og unglíngastarfi

Í gegnum tíðina hefur lítið farið fyrir barna- og unglíngastarfi í GO. Í byrjun árs 2023 fór af stað áttak við uppbyggingu í barna- og unglíngastarfi í GO. Íþróttastjóri var ráðinn til starfa í fyrsta sinn innan klúbbsins frá upphafi og tekur við keflinu innan klúbbsins að byggja upp barna- og unglíngastarfi til næstu 6 ára.

Klúbburinn ætlar að hafa til hliðsjónar stefnuýfirlýsingu íþrotta- og Ólympíusambands Íslands (ÍSÍ) um íþróttir barna- og unglínga og starfar eftir þeirri stefnu um komandi tíma. Markmið klúbbsins eru fjölþætt og fara eftir mismunandi stefnu hjá iðkendum félagsins.

Áhersla GO er að veita öllum iðkendum félagsins tækifæri til iðkunar í gólíþróttinni hver sem forsenda iðkandans er fyrir íþróttinni. Hvort sem markmið iðkandans er að gera atlögu að keppnisgolfi á fullorðinsaldri eða einfaldlega að vera partur af skipulögðu íþróttastarfi félagsins.

Við leggjum áherslu á:

- Markmið og áherslur séu skýr hjá öllum aldurshópum.
- Að skipulagt æfingastarfi sé fyrir alla aldurshópa frá aldrinum 6-18 árs árið 2025.
- Að hafa færa og PGA menntaða þjálfara í forsvari fyrir barna- og unglíngastarfi.
- Golfiðkun skal vera þroskandi líkamlega, félagslega og andlega til að búa börn og unglínga undir lífið.
- Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglínga er að skapa áhuga á gólíþróttinni og þau sem áhuga hafa velji sér afreksstefnu til að æfa eftir þannig þau geti orðið afreksmenn seinna meir.
- Efla góða liðsheild og liðsanda með því að hafa viðburði utan hefðbundis æfingátíma.
- Auka golfiðkun allra barna og þá sérstaklega stúlkna og barna af erlendum uppruna.
- Að aðstoða til golfiðkunar verði góð fyrir félagsmenn klúbbsins árið 2025.
- Að fjöldi iðkenda fari ekki yfir 8 á hvern þjálfara á vegum klúbbsins.
- Að Golfklúbburinn Oddur eigi 3 sveitir á mismunandi aldurstigum í barna og/eða unglíngastigi á næstu 5 árum (2028)

Afreksþjálfun

Markmið með þjálfun keppnis- og afreksfólks GO eru að:

- Bjóða uppá markvissa þjálfun fyrir iðkendur sem vilja ná langt.
- Að afreksþjálfun sé komin af stað að tveimur árum liðnum (2025) með 6 einstaklinga eða meira.
- Félagið eigi kylfinga í fremstu röð á landsvísu í unglíngalandsliðum og/eða karla- og kvennalandsliðum Íslands að 5 árum liðnum (2028).
- Stuðningur frá stjórnendum og þjálfurum sé tryggur og góður.
- Að Golfklúbburinn Oddur eigi allaveganna 1 sveit á unglíngastigi á næstu 5 árum í efstu þremur verðlaunasætunum (2028).
- Tryggja að afrek leikmanna verði gerð sýnilega og opinber
- Setja skýrar reglur um val leikmanna í sveitir GO, þ.e. unglínga, karla og kvenna, auk öldunga karla og kvenna.
- Velja liðstjóra fyrir sveitir GO í flokkum unglínga, meistaraflokki karla og kvenna, og öldungaflokki karla og kvenna. PGA þjálfari, ásamt liðsstjóra ber ábyrgð á vali í hverja sveit fyrir sig
- Leggja áherslu á að afrekskylfingar GO séu góðar fyrirmyndir fyrir yngri iðkendur og styrki ímynd félagsins út á við.



Þjálfarar

Við þjálfun barna og unglínga skipta þjálfarar miklu máli og er starf þeirra mikilvægt íþróttafélaginu. Þjálfunin felur í sér að efla líkamlegan, andlegan og félagslegan þroska. Þar að auki er bætt tækni iðkandans ásamt því að iðkandinn kynnist siðferðisgildum innan golfsins. Önnur markmið eru að iðkendur fái aðstoð og hvetjandi leiðbeiningar við hæfi sem 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.

Golfklúbburinn Oddur leggur mikið upp úr færni og menntun og hefur að markmiði að hafa hæfustu þjálfara og leiðbeinendur í starfi klúbbsins. Hrafnhildur Guðjónsdóttir er íþróttastjóri GO og hefur umsjón yfir uppbyggingu á barna- og unglíngastarfi á vegum klúbbsins. Hrafnhildur er í námi í PGA skólanum og mun útskrifast sem barna- og unglíngaleiðbeinandi vorið 2023 ásamt PGA golfkennararéttindum

vorið 2025. Rögnvaldur Magnússon ásamt Phill Hunter (Golf akademían Oddur) hafa leiðbeint Hrafnhildi við barna- og unglingsstarfið og sjá um alla þjálfun á vegum klúbbsins. Íþróttastjóri ásamt framkvæmdarstjóra hafa umsjón yfir ráðningu þjálfara og leiðbeinanda í barna- og unglingsstarf.

Aðstoðarþjálfarar og leiðbeinendur:

Eins og fram hefur komið er eitt af markmiðum í þjálfun barna og unglinga er að fjöldi iðkenda fari ekki yfir 8 einstaklinga á hvern þjálfara og ávallt sé hugað að því að aðstoðarþjálfari er ráðinn inn um leið og þörf er á.

Leiðbeinendur á barna- og unglingsnámskeiðum eru valdir af íþróttastjóra og er þá tekin hliðsjón af þekkingu, áhuga og hæfileikum til að stjórna og leiðbeina á slíkum námskeiðum. Íþróttastjórinn kemur til skila upplýsingar, tímaseðla, fræðslu og þjálfun til leiðbeinanda til þess að tryggja markvissa og skemmtilega þjálfun. Þjálfarar innan félagsins sitja samstarfsfundir fyrir hvert æfingartímabil (Á vorin og haustin) þar sem borið er saman bækur þjálfara. Þetta er nauðsynlegur liður í þjálfun golfklúbbsins til að samræma þjálfun æfingahópanna og ná betri árangri.

Markmið varðandi þjálfara:

- Þjálfarar vinni eftir gæðahandbókinni
- Þeir hafa góð samskipti við iðkendur og foreldra
- Þeir eru fyrirmynd og hvetja iðkendur til að ná góðum árangri

Útbreiðsla og kynningar

Markmið varðandi upplýsingagjöf, útbreiðslu og kynningar eru að:

- Að kynna starfið og íþróttina fyrir grunnskólum í nágrenninu með heimsóknum í íþróttatíma skólans með snag útbúnað til að kynna golfíþróttina og starf félagsins ásamt kynningu á klúbbum með skipulögðum viðburðum á golfvallarsvæðinu. Eins og t.d. jólaskemmtun fyrir grunnskóla- og leikskólabörn úr Urriðaholti sem hefur verið gert síðastliðin ár ásamt því að boðið verður grunnskólabörnum í heimsókn í golftengda skemmtun á vorin.
- Að fjöldi iðkenda í skipulögðu æfingastarfi klúbbsins verði 70 að 5 árum liðnum (2028).
- Að starfið verði sýnilegt á miðlum félagsins. (Facebook síðu, heimasíðu ásamt fréttabréfum)
- Þjálfarar séu öflugir í upplýsingagjöf varðandi mikilvægar upplýsingar með tölvupósti varðandi æfingar, mót og fleira sem við kemur iðkun

Foreldraráð GO

Markmið GO er að komið sé á laggirnar foreldraráði næsta vor (2023) þegar barna og unglingsstarfið er komið aðeins af stað. Foreldraráðið mun sjá um eftirfarandi þætti:

- Tengiliður barna og unglinga við stjórn og íþróttastjóra GO
- Standa vörð um hagsmuni og vellíðan iðkenda.
- Hjálpa til við val á æfinga- og keppnisfatnaði.
- Að skipuleggja og framkvæma fundi fyrir:
 - Foreldrafundi við upphaf hvers æfingartímabils.
 - Á vorin

- Á Haustin
 - Fræðslufundi (mótamál, agamál og reglumál).
 - Önnur tilfallandi verkefni sem kunna að koma upp.
- Að sjá um upplýsingastreymi í samráði við íþróttastjóra á heimasíðu og facebook síðu félagsins.
- Að hafa umsjón yfir skipulagningu og fararstjórn ferðalaga á vegum klúbbsins.
- Hvetja foreldra til að sýna golfíþróttini áhuga fyrir hönd barna sinna og hvetja þau til þess að mæta á æfingar
- Að sjá um lokahóf barna og unglunga í september ár hvert.

Félagsstarf og nefndir

Einn af helstu kostum golfíþróttarinnar eru félagstengslin sem virkjast og eflast með golfiðkun og leggur stjórn GO mikla vinnu í að efla félagsstarf klúbbsins. Nefndarformönnum er uppálagt að ígrunda vel starfsárið framundan 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.

Í GO eru starfræktar eftirfarandi nefndir: Afreks-barna og unglínganefnd, Kvennanefnd, Aganefnd, Félagsnefnd, Forgjafarnefnd, Vallarnefnd, Mótanefnd og Kjörnefnd

Afreks- barna og unglínganefnd

Helstu markmið nefndarinnar eru að:

- Styðja við bakið á þjálfurum í því skyni að þeir megi ná sínum markmiðum.
- Efla samstöðu og félagsanda barna, unglínga og afreksfólks í klúbbum.
- Halda úti foreldraráði
- Aðstoða þjálfara og íþróttastjóra við skipulagningu æfingaferða barna-, unglínga-, og afrekshópa.
- Fjölga keppendum frá GO á unglínga- og fullorðinsmótaröðum sem haldin eru á vegum GSÍ.
- Skipuleggja og framkvæma sérstakar fjáröflunarleiðir sem efla íþróttastarfið og aðbúnað þátttakenda.
- Veita unglíngum og afreksmönnum í GO, 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.

Árleg áætlun félagsstarfs afreks-, barna- og unglínganefndar:

- Næringarfræði viðburður á vetrartímabili
- Golfreglukvöld á vetrartímabili
- Íþróttasálfræðingur í heimsókn með hugarþjálfun á vetrartímabili.
- Skipulagt mótastarf, 3-5 mót yfir sumartímann. Innanfélags barnamótaröð.
- Verðlaunaafhending og lokahóf í lok sumars
- Æfingaferð (innanlands eða erlendis)
- 2 eða fleiri skemmtiviðburðir utan æfingatíma. (T.d. ferð í minigarðinn, lazer tag)

Kvennanefnd

Oddur stendur fyrir Kvennanefnd GO sem hefur staðið fyrir virkilega öflugri félagsstarfi kvenna í klúbbnum og þar hafa verið haldnir 5-10 viðburðir á þeirra vegum á hverju ári.

Helstu hlutverk kvennanefndar GO eru að:

- Efla og leiða kvennastarf og fjölga konum í klúbbnum
- stuðla að samvinnu og samstöðu kvenna í klúbbnum og leitar leiða til að efla félagsanda meðal þeirra
- Að hlúa vel að nýjum konum í klúbbnum og bjóða þær velkomnar
- Eiga samstarf við aðra golfklúbba
- Skipuleggja mót og aðra viðburði fyrir konur í samráði við stjórnendur klúbbsins
- Hafa að markmiði að hlutfall kvenna í klúbbnum sé hærra en í nokkrum öðrum golfklúbba á landinu

Árleg áætlun félagsstarfs kvennanefndar:

- Púttmót yfir vetrartímann
- Vinkvennamót með Keiliskonum. Tvö mót sem spilað er á báðum völlum og lokahóf að seinna móti loknu yfir sumartímann.
- Ljúflingsskemmtimót þar sem skemmtun er í fyrirrúmi. Einungis má nota tvær kylfur og verðlaun fyrir litríkasta klæðnaðinn. Lokahóf að móti loknu.
- Haustferð á völlum utan höfuðborgarsvæðisins.
- Innanfélags kvennamót á Urriðavelli og lokahóf að móti loknu.
- Vorgleði og golfspurningakeppni á Vorin
- Golfreglunámskeið á vetrarmánuðum



Aganefnd

- Hlutverk og markmið aganefndar eru að:
- Fjalla um brot félagsmanna við golfiðkun gegn leikreglum GO, skráðum og óskráðum og ákveða viðurlög við þeim

- 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

Félagsnefnd

Mikilvægt er að félagsstarfið starfar bæði innan sem og utan vallar til að skapa góðan anda í klúbbum. Félagarnefndin í Oddi var sett á laggirnar til að sinna félagsstarfi yfir þann tíma sem er ekki yfir sumarið og á opnun vallarins. Nefndin er virk og hefur staðið fyrir ýmsum viðburðum m.a. reglulegum gönguferðum um svæðið og nágrenni utan golf tímabils, fræðslufundum, mannfögnuðum eins og jólahlaðborðum, vínkyrningarkvöldum og ýmsum fleiri viðburðum.

Árleg áætlun félagsstarfs félagsnefndar:

- 2 eða fleiri golfhermamót yfir vetrartímann
- 2 eða fleiri fyrirlestrar yfir vetrartímann
- Gönguþotur sem er starfrækur yfir vetrartímann
 - 3 Viðburðir fyrir eldri borgara yfir vetrartímann t.d. Bingó, bridge, jólahlaðborð, púttmót, golfhermamót

Forgjafanefnd

Eftir að nýja forgjafakerfið tók gildi fyrir nokkrum árum breyttist meginhlutverk nefndarinnar sem fól í sér að yfirfara forgjöf og leiðrétta ef þess þurfti einu sinni á ári. En hlutverk forgjafanefndarinnar í dag er að svara spurningum félagsmanna um forgjöf og hið nýja WHS kerfi sem heldur utan um allt sem snýr að forgjöf kylfinga í dag. Nefndin ein hefur leyfi til að breyta forgjöf kylfings ef réttar forsendur eru til að styðja slíkt.

Vallarnefnd

Vallarnefnd ber ábyrgð á því að GO völlurinn sé sem fallegastur, snyrtilegastur og skemmtilegastur til iðkunar golfleiks. Vallarnefnd GO fer með málefni golfvalla GO ásamt vallarstjóra og sér um flest þau atriði sem kemur að vellinum. 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.



Helstu hlutverk vallarnefndar GO eru að:

- Fastráðnir golfvallarstarfsmenn sækja fjölbreytta endurmenntun

- Gera framtíðar áætlanir um nýframkvæmdir og endurbætur á golfvelli 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
- Gera tillögur um almennt útlit vallar
- Setja reglur um notkun æfingasvæða
- Sjá um að umhirða vallar sé til fyrirmyndar
- Gera tillögur um nýtingu vallar með tilliti til álags og ástands vallar
- 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 samþykktri yfirlitsáætlun og hefur eftirlit með og heldur skrá yfir ástand alls gróðurs eins og trjágróðurs og runna á golfvelli GO. Nefndin mun einnig leggja mikla áherslu á að auka aðhald með þeim sem spila á velli 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 golfvelli hverju sinni. Það gerir nefndin m.a. með því að skipuleggja sjálfbóðaliðastarf meðal félagsmanna, þar sem mönnum gefst kostur á að vinna að snyrtingu og lagfæringum á velli. Gróðursetningardagur fer fram árlega á vorin hjá GO. Félagar eru hvattir til að fjölmenna í gróðursetningu og tiltekt á golfvelli. Þá er gróðursett á ýmsum stöðum vallarins ásamt því að tekið er til hendinni og hreinsað vel til á vallarsvæðinu.

Árleg áætlun félagsstarfs vallarnefndar

- Tiltektardagur/Gróðursetningardagur á vorin og haustin ef þarf með pylsuveislu.

Mótanefnd

Starf mótanefndar GO felur í sér vinnu við undirbúning og umsjón með mótum hvort sem um innanfélagsmót eða opin mót er að ræða. Opin mót og innanfélagsmót skila GO tekjum sem styrkja starfsemi félagsins.

Helsta hlutverk mótanefndar er:

- Tryggja nægjanlega fjölda sjálfbóðaliða við ýmis störf í tengslum við mótahald s.s. ræsingu, dómaraströf, skráningu skorkorta og önnur tilfallandi verkefni
- Að tryggja að mótið fari fram skv. leikreglum R&A eins og þær eru á hverjum tíma og samkvæmt uppfærðum staðarreglum á golfvöllum Golfklúbbsins Odds.
- Að völluminn sé uppsettur í samræmi við mótsskilmála og staðarreglur
- Að tryggja að rétt úrslit séu birt í mótislok.

Árleg áætlun félagsstarfs mótanefndar:

- Collab innanfélagsmótaröðin: 5-6 mót yfir sumartímann og verðlaunaafhending og lokahóf í lok sumars og verðlaunað fyrir góðan árangur. Mótin eru byggð upp með skemmtun að leiðarljósi og spilaðar margar útfærslur af golfleiknum. T.d. Greensome, Foresome, Betri bolti, punktakeppni o.s.frv.
- Opnunarmót við opnun vallarins á vorin.
- Meistaramótið: Stærsti félagslegi viðburður ársins hjá klúbbum er meistaramót klúbbsins þar sem yfir 200 þátttakendur taka þátt ár hvert og mótinu er síðan slitið með verðlaunaafhendingu og lokahófi meistaramótsins fyrir alla þátttakendur mótsins.
- 17. júní mót klúbbsmeðlima: Þá er ræst út á öllum teigum og allir spila leikskipulagið greensome. Verðlaunaafhending og matur eftir hring þar sem skemmtun er að leiðarljósi.
- •Á vegum klúbbsins eru einnig reglulega haldin skemmtimót þar sem golfið er ekki aðalatriðið heldur frekar félagslegi þátturinn. Bændaglíman er árlegt skemmtimót sem haldið er í lok sumars þar sem margir leikir og skemmtilegar hefðir hafa skapast í gegnum árin.

Kjörnefnd

Kjörnefnd er kosin á aðalfundi og hlutverk hennar er að auglýsa eftir framboðum til stjórnar GO. Kosin er þriggja manna kjörnefnd sem starfar í eitt ár í senn. Ef ekki eru nægilega margir sem bjóða sig fram til stjórnar GO er kjörnefndinni heimilt að framlengja framboðsfrestinn, kjörnefndin þarf að tryggja fjölda frambjóðenda og auglýsa betur ef þess þarf. Að lokum þarf kjörnefndin að kynna frambjóðendur á heimasíðu klúbbsins eða með öðrum öruggum hætti.

II hluti: Íþróttafélagið GO

Sögulegt yfirlit

Golfklúbburinn Oddur (GO) var stofnaður þann 14.júní 1993. Golfklúbburinn Oddur er meðlimur að GSÍ. Hugmyndin að stofnun GO var að gefa félögum í Golfklúbbi Oddfellowa (GOF), sem var lokaður klúbbur á svæði Urriðavallar, möguleika á að taka þátt í starfi GSÍ og ekki síður að opna Urriðavöll fyrir golfáhugamönnum. Fjöldi meðlima í Golfklúbbum Oddi var um 75 manns sumarið við stofnun, langflestir Oddfellowar. Saga Golfklúbbsins Odds var samofin Golfklúbbi Oddfellowa fyrstu árin þar til klúbbarnir voru aðskildir rekstarlega frá og með starfsárinu 2009-2010.

Nú er það svo að ekki er hægt að starfræka golfklúbb nema hafa íþróttasvæði við hæfi. Árið 1988 þegar Hvítbókin svokallaða kom út var hér að miklu leiti vindblásinn melur og jökluarðningur. Hvítbókin er rit sem landeigandinn, styrktar og líknarsjóður Oddfellowa gaf út og átti að vera forskrift að landnýtingu á svæðinu. Til allra heilla fyrir Golfklúbbinn Odd og reyndar alla þá sem stunda golfíþróttina var gert ráð fyrir golfvelli í landinu.

Fyrri níu brautirnar, sem nú eru leiknar sem seinni níu, voru teknar í notkun síðsumars 1992 og þremur árum síðar árið 1995 var völlurinn fullbúinn sem 18 holu völlur. Á upphafsárunum fjölgaði mjög í klúbbum, sérstaklega eftir að hann varð 18 holu völlur. Fór félagatalið úr því að vera um 400 manns í um 1500 á örfáum árum. Hefur sú tala haldist síðan og má segja að íþróttasvæðið eins og það er nú beri ekki fleiri félagsmenn.

Árið 2016 var haldið hér Íslandsmót í högggleik og var það gríðarleg framkvæmd fyrir ungan klúbb. Ráðist var í miklar endurbætur á vellinum í aðdraganda mótsins og nýtt klúbbhús byggt árið 2004 sem stórbætti alla aðstöðu á þeim tíma.

Næsti stóri áfangi í sögu klúbbsins var árið 2009 þegar Golfklúbburinn Oddur, tók við leigu á landinu, tækjum, tólum og mannvirkjum öllum á golfvallarsvæðinu. Var með þessu fengin fullur rekstrarlegur aðskilnaður frá GOF og drógu þeir sig út úr rekstrinum í kjölfarið. Voru næstu ár notuð til að bæta reksturinn og koma fótum undir starfsemina.

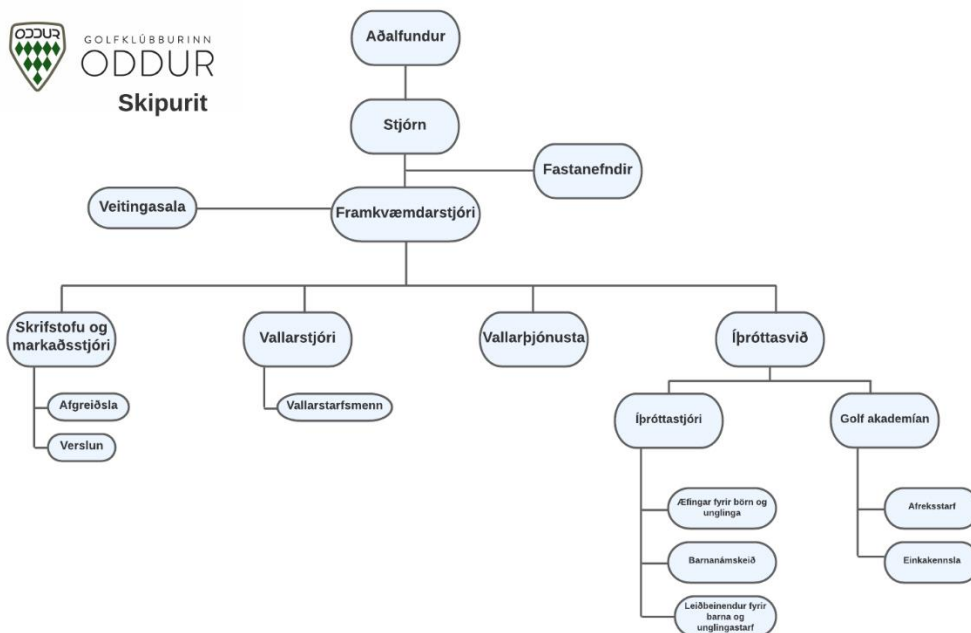
Stærsta alþjóðlega golfmót sem haldið hefur verið á Íslandi til þessa var svo haldið hér á Urriðavelli árið 2016. Evrópumót kvennalandsliða var klúbbum og félögum til mikils sóma og voru keppendur og aðrir erlendir gestir mjög hrifnir bæði af gæðum vallarins, umgjörð allri og svo ekki síður af umhverfinu.

Í september 2017 hlutum við svo umhverfis- og sjálfbærnivottun frá Golf Environment Organisation, GEO, sem var afrakstur nokkurra ára starfs hér á vellinum og sem klúbburinn er afar stoltur af. Árið 2018 var tekin í notkun ný vélageymsla sem gerbreytti allri aðstöðu hjá vallarstarfsmönnum auk þess sem ný kaldavatnsborhola hefur verið tekin í notkun sem tryggja mun gæði vallarins í nánustu framtíð.

Evrópumót stúlknalandsliða í golfi var haldið á Urriðavelli í byrjun júlí 2022. Á mótinu kepptu fremstu áhugakylfingar Evrópu, átján ára og yngri. Þetta var í annað sinn sem Evrópumót fór fram hér á landi og þar að auki í annað sinn á Urriðavelli. Evrópumót landsliða eru stærstu mót sem EGA standa fyrir á ári hverju og þessi mót eru ávallt haldin á bestu golfvöllum Evrópu og með þessu vali að halda mótið í annað sinn hér á Urriðavelli er mikil viðurkenning fyrir völinn, félagsmenn og alla þá sjálfbóðaliða sem hafa starfað samhliða mótunum til að gera þau að veruleika.

Íslandsmótið í högguleik verður haldið á Urriðavelli í ágúst 2023 og er mikil eftirvænting að gera mótið eins gott og hægt er. Íslandsmótið var seinast haldið á Urriðavelli árið 2006 og gaman að fá þann heiður að halda mótið á 30 ára afmælisári Odds. Við ætlum að reyna með okkar fremsta megni að fá alla bestu kylfinga landsins til að spila á mótinu við bestu aðstæður.

Stjórnun og skipurit



Fjármálastjórn

Bókhald

Bókhald barna- og unglिंगastarfs annars vegar og svo keppnisveita í fullorðinsflokkum og öldungaflokkum hins vegar er ekki aðskilið eins og staðan er núna hjá Golfklúbbnum Oddi. Stefnan er að í byrjun árs 2025 verði bókhald aðskilið þegar barna- og unglिंगastarf klúbbsins ásamt afreksstarfi er komið í góðan farveg. Í ársskýrslunni á hverju ári á aðalfundi verður bókhald klúbbsins gert sýnilegt eins og áður nema þar má sjá skiptinguna.

Launamál

Golfklúbburinn Oddur leggur áherslu á að ekki sé gerður greinarmunur á launum þjálfara út frá kyni eða aldri iðkenda. Þekking, reynsla, ábyrgð og menntun þjálfara og leiðbeinenda klúbbsins er það sem ákvarðar launaflokk þjálfara og leiðbeinenda GO.

Hjá Golfklúbbnum Oddi eru þjálfarar sem ráðnir eru inn núna launþegar nema sérstaklega sé óskað eftir öðru. Þjálfarar geta óskað eftir að fá greidd verktakalaun og getur klúbburinn orðið við þeim óskum. Framkvæmdastjóri Golfklúbbsins Odds er til staðar að aðstoða við skattamál og uppgjör verktakalauna þjálfara/leiðbeinenda sé þess óskað. Þegar GO hefur orðið að óskum þjálfara/leiðbeinenda um verktakagreiðslu verður þjálfurum/leiðbeinendum gert grein fyrir ábyrgð þeirra gagnvart skattayfirvöldum, lífeyrissjóðum og stéttarfélögum.

Allir þjálfarar/leiðbeinendur sem starfa fyrir Golfklúbbinn Odd eru með skriflegan ráðningarsamning hvort sem laun þeirra eru greidd í formi launþegagreiðslna eða verktakagreiðslna.

Fjárhagsáætlun og aðalfundur

GO stendur fyrir aðalfundi í byrjun desember ár hvert. Á fundinum er skýrsla stjórnar um störf og framkvæmdir á liðni starfsári tekin fyrir. Kynning á endurskoðuðum ársreikningi félagsins. Umræður og atkvæðagreiðsla vegna breytinga sem þarf að samþykka. Árgjald næsta árs ákveðið ásamt öðrum gjöldum fyrir næsta starfsár. Fjárhagsáætlun næsta árs (2023) kynnt sem má finna í Viðauka 2 er kynnt fyrir klúbbmeðlimum. Um leið og áætlun liggur fyrir mun ÍSÍ hafa aðgang að sundurliðaðri fjárhagsáætlun klúbbsins. Kosning stjórnar og varamanna í stjórn, kosning skoðunarmanna reikninga, kosning kjörnefndar ásamt tilfallandi málefnum.

Liðsbúningar

GO býður félögum upp á golffatnað með merki félagsins á verði sem allir eiga tök á að kaupa. Keppnissveitir og kylfingar sem keppa fyrir hönd klúbbsins skulu ávallt vera í merktum fatnaði.

Siðareglur GO

Siðareglur eru ætlaðar þeim sem koma að iðkendum, þjálfurum, foreldrum og stjórnendum. Þær eru ætlaðar til að vera almennar og hvetjandi leiðbeiningar.

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 öllum börnum og unglíngum stuðning, ekki aðeins þínum eigin
- Hvattu barnið þitt til að fara eftir reglum
- Vertu reiðubúin við að aðstoða sem sjálfboðaliði.
- Berðu virðingu fyrir öllum þ.e. barn, óháð kyni, kynstofni, trúarbrögðum eða fjárhag

Iðkandi hafðu hugfast að:

- Alltaf koma 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 við dómarmann
- Vera heiðarlegur gagnvart þjálfara og öðrum sem bera ábyrgð á þér við æfingar og keppni

- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um meðspilara, 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
- 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 í íþróttinni
- 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
- Forðastu kynferðislega áreitni eða náíð samband við iðkanda þinn
- Taktu aldrei að þér akstur iðkenda, hvorki á leiki né æfingar, nema með skriflegu leyfi foreldra
- Talaðu alltaf gegn notkun ólöglegra lyfja og neyslu áfengis og tóbaks
- Hafðu ávallt í huga að þú ert fyrirmynd sem er að byggja upp fólk, bæði líkamlega og andlega
- Vertu meðvitaður um hlutverk þitt sem fyrirmynd, bæði utan vallar og innan



Leiðbeiningar fyrir stjórnarmann/starfsmann:

- Vertu meðvitaður um anda og gildi félagsins
- Komdu fram við alla félagsmenn sem jafningja
- 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
- 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 GO

ÍSÍ vann í samstarfi við Jafnréttisstofu jafnréttisáætlun fyrir íþróttafélög. Jafnréttisáætlunin er öllum sambandsaðilum og íþróttafélögum innan ÍSÍ aðgengileg og vinnur Golfklúbburinn Oddur eftir áætluninni og var hún samþykkt af stjórn klúbbsins í mars 2023. Jafnréttisáætlun Golfklúbbsins Odds byggir á lögum nr. 10/2008 um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Jafnréttisáætlunin er jafnframt byggð á vinnu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands og Jafnréttisstofu um gerð jafnréttisáætlana fyrir íþróttafélög og leiðbeiningar þess efnis.

Jafnréttisáætlun GO (2023-2027)

IÐKENDUR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Öll kyn, í sömu íþróttagrein og á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingatíma. Kynin hafi sambærilega aðstöðu/aðbúnað.	Úttekt á æfingatíma kynja í sömu íþróttagrein og á sama aldri. Úttekt á aðbúnaði og aðstöðu kynja í sömu grein og á sama aldri. Leiðréttá kynbundinn mun ef er.	Stjórn, framkvæmdastjóri og íþróttastjóri	Árlega
Samræmi í fjárveitingum til íþróttagreina eftir kynjum.	Úttekt á því hvernig fjármagni er skipt milli íþróttagreina eftir kynjum.	Stjórn, framkvæmdastjóri og íþróttastjóri	Árlega

Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér.	Úttekt á fréttum og öðru efni sem félagið sendir frá sér m.t.t. kyns. Leiðréttá kynbundinn mun ef er.		
Verlaun allra kynja innan allra flokka og greina eru sambærileg. Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum.	Úttekt á verðlaunum eftir kyni Leiðréttá kynbundinn mun ef er. Jafnréttisstefna félagsins kynnt fyrir samstarfsaðilum.	Framkvæmdastjóri og íþróttastjóri.	Árlega
Vinna gegn staðalmyndum kynjanna.	Úttekt á fjölda iðkenda innan hvernar íþróttagreinar eftir kyni. Gæta þess að öll kyn eigi jafna möguleika til iðkunar íþróttagreinar/-greina.	Framkvæmdastjóri og íþróttastjóri.	Árlega
Koma í veg fyrir kynbundið ofbeldi, kynbundna áreitni og kynferðislega áreitni innan félagsins.	Fræðsla fyrir þjálfara. Vinna forvarnar- og viðbragðsáætlun. Forvarnar og viðbragðsáætlunin kynnt fyrir starfsfólki.	Stjórn Golfklúbbsins Odds.	Árlega

ÞJÁLFAVAR

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Þjálfarar eru vel menntaðir og vel að sér um jafnrétti kynjanna. Þjálfarar njóta sömu launa og kjara fyrir sömu eða sambærileg störf og hafa sömu tækifæri til að afla sér þekkingar.	Fræðsla um jafnrétti kynjanna fyrir þjálfara, stjórn og starfsfólk félagsins. Úttekt á menntun, launum og launakjörum þjálfara m.t.t. kyns. Leiðréttá kynbundinn mun ef er.	Framkvæmdastjóri og íþróttastjóri.	Árlega

NEFNDIR OG RÁÐ

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Hlutfall kynjanna í nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins er sem jafnast og endurspeglar hlutfall iðkenda í viðkomandi íþróttagrein Jafnrétti sé haft í huga varðandi það hverjir koma fram fyrir hönd félagsins.	Úttekt á nefndum, ráðum og stjórnnum félagsins m.t.t. kyns. Úttekt á hverjir koma fram fyrir hönd félagsins m.t.t. kyns. Leiðréttá kynbundinn mun ef er.	Stjórn Golfklúbbsins Odds. Íþróttastjóri.	Árlega

EFTIRFYLGNI/ENDURSKOÐUN

Jafnréttisáætlunin á að vera virk í öllu starfi félagsins, hún á að vera lifandi plagg sem tekur breytingum þegar þurfa þykir. Árlega fer stjórn félagsins yfir jafnréttisáætlunina og metur árangur verkefna. Hvað gerum við vel? Hvað getum við gert betur?

Markmið	Aðgerð	Ábyrgð	Tímarammi
Jafnréttisáætlunin sé virk í öllu starfi félagsins.	Áætlunin og árangur verkefna kynnt innan félagsins og birt á heimasíðu.	Stjórn Golfklúbbsins Odds	Árlega
Jafnréttisáætlunin er í sífelldri þróun.	Fara yfir jafnréttisáætlunina og uppfæra m.t.t. árangurs og reynslu.		
Jafnréttisáætlunin er endurskoðuð á fjögurra ára fresti	Tillaga að nýrri jafnréttisáætlun lögð fram byggð á fyrri reynslu. Ný jafnréttisáætlun til næstu fjögurra ára samþykkt og tekur gildi.	Stjórn Golfklúbbsins Odds.	Fjórða hvert ár

Jafnrétti

Allir einstaklingar innan GO skulu eiga jafna möguleika á að njóta eigin atorku og þroska hæfileika sína, óháð kynferði eða kynþætti. Þó golfiðkun hefur frá gamalli tíð verið að mestu karlaíþrótt er hlutfall kvenna í GO það hæsta í íslenskum golfklúbbum eða 43%. Ástæðan er sú að lögð hefur verið áhersla á þarfir kvenna úti á golfvelli. Til dæmis hefur verið komið fyrir snyrtilegum salernum á nokkurra holu fresti auk þess sem kvennanefnd hefur verið mjög virk um margra ára skeið. Þessi fjöldi kvenna endurspeglar svo í fjölda kvenna í stjórn en þær hafa í gegnum tíðina verið með 2-3 stjórnarmenn af 5.

Jafnréttissjónarmiða skal ávallt gætt í starfi félagsins og að hvers kyns misrétti á grundvelli bakgrunns eða kyns verður ekki liðið. Allir iðkendur GO fá jöfn tækifæri til æfinga og æfingafjölda óháð kyni. GO kappkostar að hafa hæfa og menntaða þjálfara hjá öllum golfhópum óháð kyni. Orð og athafnir sem líta má á sem kynja- eða kynþáttamisrétti verður aldrei liðið og er litið mjög alvarlegum augum. Golfklúbburinn Oddur fylgir stefnu ÍSÍ að öllu leiti í tengslum við kynja- og kynþáttamál. Ofbeldi af öllu tagi verður ekki liðið og fylgir GO aðgerðaráætlun ÍSÍ að öllu leiti ef slík mál koma upp.

Fræðslu og forvarnir

Golfklúbburinn Oddur er annt um líðan og velferð iðkenda sinna og hins almenna félagsmanns. Þjálfarar barna og ungmenna hafa mikilvægu uppeldishlutverki að gegna og hafa þeir stór áhrif á iðkendur og því er nauðsynlegt að Golfklúbburinn Oddur sé trúverðugur í fræðslu- og forvarnamálum. Fræðslu- og forvarnarstarf GO fylgir stefnu ÍSÍ í forvarnar- og vímuvarnamálum.

Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuyfirlýsingu er talað um vímuefnaneyslu og er þá átt við neyslu áfengis, tóbaks og annarra vímuefna.

- GO mun bregðast við allri neyslu iðkenda undir 18 ára aldri á vímuefnum með því að foreldrar verða látnir vita.
- Reykingar og munntóbaksneysla ungmenna á svæðinu er ekki heimil
- Tóbaksauglýsingar við svæðið er ekki heimil
- Engin neysla áfengis eða annarra vímuefna verður leyfð í ferðum á vegum klúbbsins á vegum barna- og unglíngastarfs.
- Þjálfarar á vegnum Odds er í fræðsluhlutverki og eru til þess fallnir að ræða við unga iðkendur um þessi mál og skulu þeir vinna eftir vímuvarnarstefnu félagsins
- GO gerir þær kröfur til allra þjálfara, liðsstjóra, farastjóra og íþróttafólks á vegum golfklúbbsins að það geri sér grein fyrir þeirri fyrirmynd sem þeir eru og þeim áhrifum sem þeir hafa.
- Þjálfurum og leiðbeinendum í starfi klúbbsins er óheimilt að nota tóbak við störf hjá GO.
- Viðurlög við broti á áfengis- og vímuefnastefnu klúbbsins geta verið allt frá tiltali við fyrsta brot í keppnisbann.
- Í ráðningarferli þjálfara þarf að sýna fram á réttindi sem PGA kennari eða PGA leiðbeinandi í barna- og unglíngastarfi.

Stefna og viðbrögð GO varðandi kynferðislega áreitni eða ofbeldi

Mikil og þörf umræða hefur verið í samfélaginu síðustu ár um kynbundið ofbeldi í íþróttum undanfarið og íþróttahreyfingin öll orðið fyrir miklum breytingum hvað þetta varðar. ÍSÍ hefur unnið mikið og gott starf hvað fræðslu efni um þessi málefni varðar. Golfklúbburinn Oddur leggur mikla vinnu í að koma í veg fyrir að kynbundið ofbeldi geti komið upp á vegum klúbbsins. Við leggjum grunninn að því með því að starfsmenn og aðrir sem tengjast klúbbum séu upplýst um þessi mál. Á heimsíðu ÍSÍ má finna fræðslu efni og einnig bækling um kynferðislega áreitni og ofbeldi. Bæklinginn má finna á eftirfarandi slóð: <https://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-og-ofbeldi/>

Árið 2020 tók til starfa samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs sem hefur það að markmiði að auka öryggi í íþrótt- og æskulýðsstarfi barna, unglínga og fullorðinna. Til samskiptafulltrúa geta allir leitað með mál er varða andlegt-, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi ásamt áreitni sem og einelti sem upp hafa komið á vettvangi íþrótt- eða æskulýðsstarfs. Samskiptaráðgjafar íþróttahreyfingarinnar er meðal annars Sigurbjörg Pálsdóttir og Aron Freyr Kristjánsson sálfræðingar og eru þau með símatíma alla þriðjudaga á milli kl. 10 og 11 í síma 893-9100/783-9100. Utan símatíma er hægt að reyna að reyna að hringja í símanúmerið á dagvinnutíma og svarað verður ef samskiptaráðgjafi er á lausu. Þá er alltaf hægt að senda tölvupóst á samskiptaradgjafi@samskiptaradgjafi.is og verður honum svarað eins fljótt og auðið er. Golfklúbburinn Oddur mun taka málum af þessum toga mjög alvarlega og vinnur samkvæmt viðbragðsáætlun íþrótt- og æskulýðsstarfsins sem má finna á síðu samskiptaráðgjafa: https://www.samskiptaradgjafi.is/files/ugd/48e44a_d4ea92bf07774bb1aab4f310deb56510.pdf. Öllum málum sem ekki eru leyst innan GO er vísað á samskiptafulltrúa íþróttahreyfingarinnar og/eða lögreglu, svo sem ef starfsfólk klúbbsins telst gerendur í ofbeldismálum af einhverju tagi.

Eineltis- aðgerðaráætlun GO í eineltismálum

- GO hefur stefnu ÍSÍ í ofbeldis- og eineltismálum að leiðarljósi í starfi klúbbsins
- GO leggur ríka áherslu á að iðkendur félagsins upplifi sig örugga, þeim líði vel á æfingum og í keppni og geti stundað íþróttina án þess að verða fyrir einelti eða ofbeldi af nokkru tagi, hvorki frá öðrum iðkendum eða þjálfurum félagsins. Ef upp koma mál af ofangreindu tagi hvetur GO þá sem upplifa eða verða varir um slíkt að tilkynna það sem fyrst til íþróttastjóra, framkvæmdarstjóra eða fulltrúa í foreldraráði GO. Einnig geta allir leitað til samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs varðandi mál er varða einelti. Samskiptaráðgjafar íþróttahreyfingarinnar eru Sigurbjörg Pálsdóttir og Aron Freyr sálfræðingar og eru þau með símatíma alla þriðjudaga á milli kl. 10 og 11 í síma 893-9100/783-9100. Eins er hægt að senda samskiptaráðgjafa tölvupóst á netfangið samskiptaradgjafi@samskiptaradgjafi.is.
- Þjálfarar hvetja iðkendur til börn og ungmenni til þess að láta foreldra eða þjálfara/starfsfólk vita, verði þau fyrir endurtekinni stríðni eða ef þau verð vör við stríðni eða deilur milli einstaklinga.
- Þeir sem verða varir við samskiptavanda reyna að leysa hvert atvik um leið og það kemur upp eða eins fljótt og unnt er. Líklegast er að þjálfari eða starfsmaður, sem starfar fyrir félagið, geti leyst sum mál strax. Að grípa fljótt inn í með þessum hætti getur komið í veg fyrir að mál vindi upp á sig og verði mun erfiðari viðfangs. Því er mjög mikilvægt að þjálfarar og starfsmenn bregðast alltaf við neikvæðni hegðun og leiða slíkt aldrei hjá sér.
- Öll mál sem upp geta komið er tekið alvarlega og verða sett í viðeigandi farveg.
- Alvarleg atvik er varða ofbeldi skal alltaf tilkynna til lögreglu.

Umhverfisstefna GO

Stjórn GO telur að starfsemi sú fer fram í Urriðavatnsdölum sé í góðu jafnvægi við umhverfi sitt. Þrátt fyrir það að þá er hollt að meta áhrif starfseminnar á umhverfið og hvað betur megi fara. Í tengslum við slíkt endurmat er unnið skv. viðurkenndu vottunarferli frá alþjóðlegum vottunaraðila golfvalla, Golf Environment Organisation (GEO). Hlaut Golfklúbburinn Oddur Umhverfis-og sjálfbærnivottun GEO í september 2017.

Stefna Golfklúbbsins Odds hefur verið að efla vitund og virðingu félagsmanna fyrir umhverfinu og þeirri náttúru sem við njótum hér í jaðri byggðar. Áður en golfvöllur var hér lagður í landinu voru hér uppblásnir melar og gróður mjög takmarkaður. Að sama skapi var dýralíf og þá sérstaklega fuglalíf takmarkað. Með lagningu golfbrauta og með gróðursetningu trjáa í landinu hefur ásýnd landsins og dýralíf tekið stakkaskiptum á síðustu áratugum.

Urriðavöllur liggur nálægt jaðri vatnsverndarsvæðis auk þess að hluti Búrfellshrauns liggur í landinu. Byggð er einnig farin að teygja sig í átt að svæðinu úr vestri. Það er einlægur vilji GO að haga starfsemi sinni með þeim hætti að náttúrunni starfi ekki nein ógn af henni heldur þvert á móti að starfsemin geti bætt náttúruna til hagsbóta fyrir félagsmenn og allan almenning.

GO skoðar og endurmetur í tengslum við vottunarferli GEO með hvaða hætti hægt er að vernda og auka dýralíf á svæðinu. Einnig hvernig efla megi gróður almennt þar sem það er talið æskilegt og hvernig lágmarka megi vatns- og orkunotkun, skoða frárennismál og mengunarvarnir, skoða með hvaða hætti samskipti geta átt sér stað við aðra sem nýta landið auk annarra atriða sem GO telur að



tilheyri umhverfismálum.

Innkaupastefna GO

Það er stefna Golfklúbbsins Odds (GO) að innkaup stuðli að hagkvæmni í rekstri og tryggi um leið virðingu fyrir umhverfi og nærsamfélagi.

Golfklúbburinn Oddur vinnur að því með eftirfarandi hætti:

- Áhersla er lögð á að framkvæmd innkaupa sé vönduð
- Innkaup eru markviss og skipulögð og unnin eftir innkaupaferlum sem eru skýrir og gagnsæjir.
- Við innkaup er tekið tillit til verðs, gæða, umhverfisáhrifa og líftímakostnaðar.
- Kappkostað er að eiga góð samskipti við birgja, ekki síst í því skyni að finna nýjar lausnir sem geta leyst betur þarfir GO á hagkvæman hátt.
- Innkaupastefna og innkaupaferlar eru vel kynntar fyrir því starfsfólki sem kemur að innkaupum golfklúbbsins. Starfsfólk fær reglulega fræðslu og þjálfun sem eflir færni þess á sviði innkaupa.

Innkaupastefna þessi er í samræmi við umhverfisstefnu Golfklúbbsins Odds. Stjórn GO og framkvæmdastjóri hafa yfirumsjón með framkvæmd, samræmingu og þróun innkaupa hjá GO. Stöðugt er unnið að því að bæta verklag innkaupa hjá GO til að sem bestur árangur náist fyrir rekstur Golfklúbbsins, umhverfi og samfélagið.

Persónuverndarstefna GO

Golfklúbburinn Oddur leggur ríka áherslu á að vernda persónuupplýsingar sem unnið er með í starfsemi. Persónuverndarstefnu þessari er ætlað að skýra hvernig við öflum og notum persónuupplýsingar og hvaða réttindi einstaklingar eiga sem skráðir eru meðlimir í klúbbum. Golfklúbburinn Oddur leitast við að uppfylla ákvæði og regluverk laga um persónuvernd sem er í gildi á hverjum tíma. Persónuverndarstefnan er aðgengileg á heimasíðu Odds, oddur.is.

Meginreglur Persónuverndar

- Áreiðanlegar og uppfærðar reglulega
- Unnar með lögmætum, sanngjörnum og gansæjum hætti
- Fengnar í skýrt tilgreindum og málefnalegum tilgangi
- Unnar af hófsemi og miðast við tilgang söfnunar
- Varðveittar með öruggum hætti og ekki lengur en þörf er á

Við leitum við að öll vinnsla persónuupplýsinga sé viðhöfð með hliðsjón af meginreglunum þannig að tryggja megi réttindi einstaklinga sem best.

Hvaða persónuupplýsingum söfnum við og hvernig?

Vinnsla persónuupplýsinga hjá Golfklúbbnum Oddi fer í flestum tilfellum fram í tengslum við samþykktu fálgsaðild eða á grundvelli lögmætra hagsmuna, samnings eða laga. Golfklúbburinn Oddur vinnur með ólíkar upplýsingar eftir eftirfarandi flokkum:

- Félagsmenn -nafn, kennitala, netfang, símanúmer, kyn, aldur, mynd og hlutverk í golfklúbbnum.
- Keppendur í mótum - nafn, kennitala, kyn, aldur, mynd, árangur, heiti móts, tegund móts
- Þátttakendur og forráðamenn í æfinga- og námskeiðshópum -Upplýsingar um forráðamenn barna og unglunga undir 18 ára.
- Starfsmenn -nafn, kennitala, mynd, lögheimili, sími, netfang, starfsheiti, bankareikningur og fleira. Við kunnum einnig að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar um starfsmenn, eins og heilsufarsupplýsingar vegna veikinda ásamt stéttafélagsaðild.
- Starfsumsækjendur -nafn, kennitala, heimilisfang, fyrri störf og menntun, kunnátta og fleiri upplýsingar í tengslum við starfsumsóknir.
- Viðskiptamannaupplýsingar -Nafn, netfang, tengsl við fyrirtæki, símanúmer, starfsheiti og samskiptasaga.

Persónuupplýsingarnar sem við söfnum og vinnum koma venjulega beint frá félagsmanni, stafsmanni eða viðskiptaaðila. Upplýsingar geta líka komið frá öðrum aðilum eins og félagakerfi Nóra, gagnagrunni ÍSÍ, gagnagrunni golf.is og Golfbox. Í flestum þessum gagnagrunnum er samkeyrðar upplýsingar við Þjóðskrá.

Hver er grundvöllur og tilgangur vinnslu persónuupplýsinga?

Golfklúbburinn Oddur vinnur persónuupplýsingar um einstaklinga sem tengjast klúbbnum á grundvelli samþykkis og söfnum ákveðnum persónuupplýsingum í eftirfarandi tilgangi:

- Að innheimta félagsgjöld, æfingagjöld og önnur gjöld tengd starfsemi.
- Að halda utan um spilarétt á völlum golfklúbbsins
- Að geta skipulagt golfmót
- Að skrá skor félagsmanns í mótum
- Að halda utan um forgjöf félagsmanna
- Að sannreyna heimildir til leiks á vinavöllum

- Að senda upplýsingar til félagsmanna um starfið með rafrænum hætti
- Að nota og birta ljósmyndir eða myndbönd sem tekin eru í daglegu starfi, æfingum, námskeiðum og í mótum á golfvallasvæðinu
- Að taka saman tölfræði um félagsmenn og notkun á miðlum félagsins
- Að senda út viðhorfskannanir
- Að vinna persónuupplýsingar á grundvelli lögmætra hagsmuna vegna myndvélaeftirlits í öryggis- og eignavörslutilgangi.
- Að vinna viðkvæmar persónuupplýsingar er einkum unnar um starfsmenn á grundvelli ráðningarsamnings og lagaskyldu. Í þeim tilvikum höfum við gert viðeigandi verndarráðstafanir í samræmi við gerðar kröfur.

Miðlun

Golfklúbburinn Oddur kann að miðla persónuupplýsingum til þriðja aðila vegna ýmissa ástæðna. Til dæmis getur veirið um að ræða þjónustuaðila eða verktaka sem veita ákveðna þjónustu og t.d. kerfi um rástímaskráningu eða golkennslu. Getur þá verið nauðsynlegt að veita slíkum aðila aðgang að persónuupplýsingum. Þegar slíkir aðilar hafa aðgang að persónuupplýsingur vegna eðli þjónustunnar sem um ræðir tryggir GO að aðeins séu afhentar þær upplýsingar sem nauðsynlegar eru hverju sinni og að um ábyrgja vinnsluaðila sé að ræða sem bjóða upp á þjónustu sem uppfyllir persónuverndarlög. GO miðlar upplýsingum rafrænt til eftirfarandi aðila:

- Golfsamband Íslands
- Golf.is / Golfbox
- Nóri, félags og innheimtukerfi Greiðslumiðlunar
- DK Hugbúnaður, bókhaldskerfi
- 4d vegna innskráningarkerfis í afgreiðslu
- Felix, iðkendakerfir ÍSÍ vegna lottótekna

Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá Golfklúbbum Oddi og hefur verið gripið til viðeigandi tæknilegra og skipulagslegra ráðstafana til að vernda persónuupplýsingar, með hliðsjón af eðli og umfangi vinnslu. Meðal annars með innleiðingu ferla og verklags, sem og tæknilegra öryggisráðstafana, sem taka tillit til eðli upplýsinganna sem um ræðir og áhættu fyrir skráða einstaklinga.

Verði öryggisbrestur sem varðar persónuupplýsingar og hefur í för með sér áhættu fyrir skráða einstaklinga mun Golfklúbburinn Oddur tilkynna slíkt án ótilhlýðilegra tafa til Persónuverndar. Í ákveðnum tilfellum ber Golfklúbburinn Oddur einnig að tilkynna skráðum einstaklingum um öryggisbresti. Golfklúbburinn Oddur hefur komið sér upp verkferlum til að bregðast við slíkum aðstæðum.

Varðveisla

Golfklúbburinn Oddur geymir persónuupplýsingar í þann tíma sem nauðsynlegt er til að uppfylla tilgang vinnslu, nema lengri geymslutíma sé krafist eða hann leyfður samkvæmt lögum. Lög sem okkur ber að

fylgja eru til dæmis lög um bókhald sem kveða á um 7 ára geymslutíma bókhaldsgagna og lög um ársreikninga sem kveða á um 10 ára geymslutíma. Sé möguleiki á því að þörf verði fyrir persónuupplýsingar síðar til að uppfylla lagaskyldu eða vegna lögmætra hagsmuna, mun Golfklúbburinn Oddur varðveita þær persónuupplýsingar með eins öruggum hætti og nauðsyn ber til.

Réttindi skráðra einstaklinga

Einstaklingar geta óskað eftir upplýsingum um vinnslur GO og einnig geta þeir óskað eftir því að nýta önnur réttindi sín með því að senda skriflega fyrirspurn á netfangið: oddur@oddur.is

Dæmi um réttindi einstaklinga eru:

- Aðgangur að persónuupplýsingum
- Afrit af persónuupplýsingum, réttur til leiðréttingar og eyðingar
- Mótmæla vinnslu og/eða takmarka vinnslu
- Draga til baka samþykki fyrir vinnslu
- Óska eftir því að persónuupplýsingar séu fluttar til annars aðila.

Einstaklingar kunna að eiga frekari réttindi í tengslum við vinnslu Golfklúbbsins Odds á persónuupplýsingum. Þá kann framangreint að vera háð takmörkunum sem leiða meðal annars af lögum eða lögmætum hagsmunum GO. Við munum óska eftir staðfestingu á auðkenni þeirra einstaklinga sem virkja réttindi sín, svo sem með ökuskírteini eða vegabréfi, til að tryggja það að upplýsingar berist ekki í hendur óviðkomandi aðila.

Samskipti við Golfklúbbinn Odd og Persónuvernd

Fyrirspurnum vegna persónuverndarmála GO er unnt að beina á netfangið oddur@oddur.is eða í gegnum síma 5850050. Komi upp ágreiningur um meðferð persónuupplýsinga er unnt að senda kvörtun til persónuverndar. Finna má upplýsingar um hvernig hafa skal samband við stofnunina hér: www.personuvernd.is

Persónuverndarstefnan er endurskoðuð reglulega og kann því að taka breytingum. Breytingar á stefnunni öðlast gildi við birtingu á heimasíðu Golfklúbbsins Odds, oddur.is. Þessi útgáta var samþykkt þann 5. desember 2019.

III Hluti: Þjálfun og skipulag



Stefnuyfirlýsing ÍSÍ um barna- og unglungaíþróttir

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

GO hefur að leiðarljósi fræðslubækling sem ÍSÍ gaf út vegna markmiða við þjálfun barna og unglunga.

Þjálfunarhópar GO

Hér er yfirlit þeirra hópa barna og unglunga sem æfa hjá GO, auk keppnishópa í meistaraflokki og eldri kyfingum.

Golfleikjanámskeið GO

6 – 12 ára

Almennar æfingar barna og unglunga

9 – 11 ára

12 – 14 ára

15 – 18 ára

Afrekshópar GO, framtíðar, keppnis og meistaraflokkar

Framtíðarhópur kvenna

Meistaraflokkur kvenna

Meistaraflokkur karla

Eldri keppnishópur kvenna 50 +

Eldri keppnishópur karla 50 +

Eldri keppnishópur karla 65 +

Golfleikjanámskeið GO

Markmið:

Við kynnum íþróttina og umhverfið sem nýtt er til þess að stunda golf fyrir iðkendum og viljum ýta undir áhuga barnanna að stunda þessa fjölskylduvænu íþrótt. Æfingar eru fjölbreyttar og aðlagðar að getustigi barnanna og tryggt að allir kynnast þeim atriðum sem þarf að hafa í huga hvort sem það eru pútt, stutt og löng högg, golfsiðir, golfreglur og við reynum að leggja áherslu á að allir spili golfvöll (Ljúfling) til að upplifi golf í sinni aðalmynd. Lögð er áhersla á öryggi, skemmtun og gleði svo það skapist jákvætt viðhorf til íþróttarinnar.



Námskeiðslýsing:

Á námskeiðunum eru börn á aldrinum 6-12 ára sem skipt er í hópa eftir kyni og aldri, sé þess kostur. Golfkennslan á golfleikjanámskeiðum GO er í höndum PGA kennaranna Phill Hunters og Rögnvaldar Magnússonar auk þess er Hrafnhildur Guðjónsdóttir PGA leiðbeinandi og íþróttastjóri GO. Þeim til aðstoðar starfa leiðbeinendur úr íþróttu og unglíngastarfi GO ásamt aðstoðarmönnum. Fjöldi leiðbeinenda fer eftir fjölda á námskeiðum. Leitast er eftir því að hópar séu ekki of stórir og miðað er við að fjöldi í hóp með leiðbeinanda fari ekki yfir 8 börn. Námskeiðstími er 9 – 12 á öllum námskeiðum. Á námskeiðinu er börnunum kennd grunnatriði golfíþróttarinnar. Kennslan er uppsett með æfingum og leikjum með það að markmiði að skapa ánægjulega upplifun fyrir börnin.

Aðstaða og útbúnaður

Námskeiðin fara fram á æfingasvæði GO, pútt og vippvelli, ásamt því að Ljúflingu er nýttur undir spilakennslu og frekari kynningu á íþróttinni. Auk þessara svæða er notaðir grasfletir víðsvegar á svæðinu fyrir leiki.

Mæting er á hverjum morgni í golfskálann á Urriðavelli þar sem kennarar og leiðbeinendur taka á móti börnunum.

Ekki er skylda að mæta með eigin útbúnað en það er að sjálfsögðu velkomið, kennarar eru með auka kylfur til að nota þegar það á við ásamt því að notaður er útbúnaður frá SNAG.

Öll börn sem eru skráð á námskeið hjá Oddi fá félagsaðild að Golfklúbbum Oddi, svokallaða ljúflingsaðild og geta haldið áfram að æfa sig að spila allt sumarið á okkar frábæra æfingarvelli Ljúflingi.

Leiðbeiningar fyrir leiðbeinendur á golfleikjanámskeiðum

Aðal markmiðið með námskeiðinu er að kynna börnunum fyrir golfíþróttinni með skemmtilegum og fjölbreyttum æfingum og leikjum. Markmiðið tæknikennslu er að börnin læri grunnatriðin á flestum sviðum golfíþróttarinnar, púttum, vippum, fleyghöggum og sveiflu. Þar á meðal er farið yfir gripið, líkamsstöðu og boltastöðu.

Kennar eru grunnreglur í golfi ásamt því að vel er farið yfir grunnatriði, umgengnisreglur ásamt grunnatriðum sem tengjast golfi. Kylfurnar eru sýndar og gerður greinarmunur á einstökum kylfum, hvernig mismunandi kylfur hafa áhrif á boltaflug. Boltinn rúllar eftir jörðinni með púttur en lyftist með 9 járn.



Farið er yfir umgengnisreglur á vellinum og kringum vallarsvæðið. Það á að bera virðingu fyrir grasinu og sýna mismunandi tegundir grassvæða, samanber flötin, karginn og brautin. Sýna hvað grasið á flötinni er mjög viðkvæmt og verði því að ganga á meðan maður er innan á því svæði. Einnig eiga golfsettin, kerrurnar og golfbílarnir að halda sig utan flatarinnar.

Öryggisreglur

Það er mjög mikilvægt að fara reglulega yfir öryggisreglurnar á svæðinu, byrjað er á því á hverjum degi að minna á reglurnar áður en æfingar dagsins hefjast. Börnin sitja saman í golfskálanum.

- Halda utan um kylfuhús meðan kennari er að útskýra æfingar.
- Alltaf standa við enda básar við timburvegg á æfingasvæðinu á meðan ekki er verið að slá.
- Bannað að sækja bolta sem búið er að slá á æfingasvæðinu.
- Bannað að hlaupa á flötunum.
- Hver hópur verður að fylgja sínum leiðbeinanda

Áhersluatriði í kennslu:

Grunnatriði púttu

Börnunum er sýndur pútturinn og leyft að prófa áður en kennsla hefst. Fara skal yfir elstu atriði.

- **Gripið** - þumlar vísa beint niður, kylfa í lófa vinstra og hægri handar
- **Líkamsstaða** – fætur nokkuð beinir, halla sér fram og llúta höfði. Handleggir afslappaðir
- **Boltastaða** – púttur í miðjunni, bolti undir vinstra auga
- **Mið** – pútturinn 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)

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.
- **Vipp sveifla** – 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.

Grunnatriði í fleyghöggum

- **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

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 hælum.
- **Mið** – kylfuhús hornréttur á höggstefnu. Fætur vinstra megin, samsíða stefnunni.
- **Sveifla** – ekki of flókin tækniatriði. Halda vinstri handlegg beinum. Horfa á boltann. Enda sveifluna rétt og í jafnvægi.

Æfingar:

Vikunámskeið frá júní-ágúst meðan frí er frá skólum. Skipulagðar æfingar 5 sinnum í viku, 3 klst. per dag, samtals 15 klukkutímar

Lykilatriði:

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

Keppnir:

Keppnir eru ekki markmið sem slíkt fyrir þennan aldurshóp. Því skal gæta að skipulag keppna sé hvetjandi fyrir alla og þannig að allir upplifi það jákvætt að taka þátt í léttri keppni á æfingum. Keppnir skulu fara fram í leikjaformi, t.d. þútt og vippkeppnir, á æfingunum sjálfum.

Búnaður:

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

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum, öryggis- og siðareglum.

**Umgjörð Þjálfunar og keppni**Urriðavöllur:

Urriðavöllur er 18 holu völlur. Við hönnunina var höfuðáherla lögð á að nýta sérkenni landslagsins. Undir hraunjaðrinum eru margar holuflatir þannig að jaðarinn myndar fagurt baksvið. Þá eru teigar uppi í hraunjaðrinum til þess að skapa yfirsýn yfir brautina framundan. Ein hola er að öllu leiti inni í hrauninu. Efstu holar vallarins eru í 100 metra hæð yfir sjó, en flestar þeirra í 60 – 70 metrum yfir sjó.

Ljúflingur:

Ljúflingur hefur um langt skeið verið álitinn einn skemmtilegasti æfingavöllur landsins, mátulega léttur fyrir byrjendur sem og fyrir lengra komna sem vilja taka léttan hring. Völlurinn er 9 holu, þar 3 völlur og við leggjum áherslu á að gæði Ljúflings séu góð.

Æfingasvæði:

Allir eru velkomnir á æfingasvæðið á Urriðavelli þar sem boðið er upp á 15 bása til að slá út á rúmgott æfingasvæði af góðum mottum. Boltar eru endurnýjaðir reglulega og mottur á svæðinu einnig.

Pútt og vippflatir:

Hægt er að æfa pútt á tveimur púttflötum við golfskála og eru þær öllum opnar til æfinga. Sunnan við þær er vippflöt þar sem æfð eru vipp og högg úr glompum. Púttflatir eru slegnar í sömu hæð og flatir á vellinum til að tryggja sama hraða við æfingar og keppni.



Æfinga barna og unglunga:

Barna- og unglungaæfingar GO eru ætlaðar félagsmönnum á aldrinum 9 til 18 ára, yngri iðkendur eru þó vel velkomnir í samráði við þjálfara. Kennsla er í höndum Oddur Golf Akademía. Golfklúbburinn Oddur stendur einnig fyrir barna- og unglunganámskeiðum á sumrin. Á námskeiðunum eru börnunum kennd grunnatriði golfíþróttarinnar. Kennslan er uppsett með æfingum og leikjum með það að markmiði að skapa ánægjulega upplifun fyrir börnin.

Golf Akademían Oddur:

Golf Akademían Oddur er í eigu golfkennaranna Phill Hunter og Rögnvalds Magnússonar sem báðir eru menntaðir PGA golfkennarar. Golf Akademían Oddur sér um alla golfkennslu á Urriðavelli og bjóða einnig upp á námskeið og einkatíma fyrir almenning. Hrafnhildur Guðjónsdóttir, íþróttastjóri hjá Golfklúbbnum Oddi og er á fyrsta ári hjá PGA skólanum á Íslandi mun starfa samhliða Phill og Rögnvaldi sem golfkennari innan klúbbsins.

Keppnir á vegum GO:

Golfmót á vegum Golfklúbbsins Odds skiptast niður í nokkra flokka eftir því hverjum er heimil þátttaka.

Þar eru helst:

- Almennt – mót þar sem öllum félagsmönnum innan GSÍ er heimil þátttaka.
- Unglingamót – Mót þar sem einungis unglungum 18 ára og yngri er heimil þátttaka.
- Kvennamót – Þar sem einungis kvenfólki er heimil þátttaka.
- Innanfélagsmót – GO hefur á hverju ári boðið upp á ýmis afbrigði af golfleik fyrir félagsmenn.

Þessum mótum er síðan hægt að skipta í innanfélags eða opin mót eftir vali mótanefndar klúbbsins. Á Urriðavelli eru svo ýmis boðsmót þar sem fyrirtæki leigja golfvöllinn og bjóða sínum viðskiptavinum enda völlurinn einn sá vinsælasti á landinu vegna sinnar góðu aðstöðu og þeirrar þjónustu sem veitt er á vellinum.

Kennslu og æfingaskrá

Almennar æfingar barna og unglunga

GO býður börnum og unglungum sem eru félagsmenn upp á staðbundnar æfingar undir handleiðslu PGA þjálfara/leiðbeinanda. Æfingarnar skiptast í tvö tímabil: Vetraræfingar janúar – maí og vor/sumaræfingar júní – september.

Æfingar fyrir 9-11 ára

Marmið með þjálfun 9-11 ára barna er fyrst og fremst lögð áhersla á skemmtun og jákvæða upplifun. Markmiðið er að móta grunnhreyfingar og hreyfiproska og kenna styrktaræfingar þar sem eigin líkamsþungi er notaður við æfingarnar. 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. Börnin fá leiðbeiningar og aðstoð til að læra að æfa sig og leika golf af ánægju, enda eru eigin æfingar utan skipulagðs æfingartíma mikilvægur þáttur í framförum hvers og eins.

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.

Æfingaplan: Hefbundnar æfingar 2x í viku í 1 klst. í senn. Spilaæfing á 3 vikna fresti í 2 klst. í senn.

Unnið er með skipulag samkvæmt tímaseðlum fyrir 8-12 ára sem eru fyrir neðan.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á:

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

Staða: Kynna iðkendum fyrir vanaferli fyrir golfhögginn sín og kunna að beita því.

Mið: Rétt mið kylfuhauss og líkama í rétta stefnu

Skor: Læra að skrá skor fyrir meðspilara og sjálfan sig

Siðareglur: Almennar siðareglur

Leikskipulag: Kynna leikskipulag og þá sérstaklega í sutta spilinu, hátt eða lágt innáhögg.

Upphitun:

Kenna börnunum einfaldar teygjur og líkamsæfingar sem gagnast við golfiðkun.

Að leika á golfvelli:

Þessi aldurshópur hefur yfirleitt gaman af því að spila á golfvöllum brautir í styttra lagi. Þetta er misjafnt en öllum mun gagnast það að fá reglulegt spil með handleiðslu kennara. Yfir vetrartímamann er spilaæfing hjá krökkunum á 3 vikna fresti þar sem spilað er þar 3 völl í trackman og krökkunum er kennt grunnreglurnar á golfvöllinum ásamt því að kylfuval er kynnt.

Golfkunnátta:

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

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. Kylfingar eiga að vita hvaða högg er hægt að slá með hverri kylfu.

Líkamlegir þættir:

Fjölbreyttir leikir til að bæta hreyfifærni. Ekkert endilega golf tengdir en upphitunarleikir eru nýttir í þessa þjálfun í byrjun æfingar.

Félagslegi þátturinn:

Foreldraráð ber ábyrgð á því að viðburðir eru haldnir 2x yfir hvert tímabil fyrir hvern aldurshóp. Getur verið ferð í minigarðinn, bíó, púttmót og pizzuveisla eða bara eitthvað annað skemmtilegt. Með þessu eykst áhuginn og er mikilvægur þáttur félagslega fyrir börnin.

Öryggisatriði:

Öryggi er alltaf í fyrirrúmi þegar æfingar eru skipulagðar. Þjálfarar skulu hafa einfaldar reglur sem allir á æfingunni eiga að fara eftir. Æfing á ekki að hefjast nema búið sé að kynna þær reglur.

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 GO sem verður á Ljúflingnum fyrir þennan aldursflokk, ætluðum byrjendum 12 ára og yngri. Barnamótaröð GO: 2-5 mót, 9 holur hvert. 12 ára og yngri mótaröð GSÍ: Iðkendum með forgjöf eru hvattir til að taka þátt í mótum GSÍ sem eru 5 mót yfir sumarið, 9-18 holur hvert. Kyflingur með forgjöf er hvatt til að taka þátt í 1-3 mótum.

Æfingar fyrir 12-14 ára

Meginmarkmið í þjálfun á þessum aldurshópi er að viðhalda jákvæðri upplifun og kveikja meiri áhuga á golfíþróttinni. Kennt eru sem fyrr 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.

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept. Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, samtals 2-3 klukkutímar Eigin æfingar á vetrar/vor tímabili 1-2 klst.

Æfingaplan: Hefbundnar æfingar 2x í viku í 1 klst. í senn. Spilaæfing á 3 vikna fresti í 2 klst. í senn.

Unnið er með skipulag samkvæmt tímaseðlum fyrir 13-18 ára sem eru fyrir neðan.

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.

Vipp: Lítið bil milli fóta, bolti í miðju. Kyfla hallar framávið, hendur út frá vinstra læri. Þungi á vinstri fæti. Hreyfing framkvæmd með lágmarks úlnliðahreyfingum.

Grunnatriði golfsveiflu: Boltastaða: Út frá vinstri hæl með dræver, en 10-15 sm innan við vinstri hæl með öðrum kyflum. Hægri fótur færast til eftir því hvaða kyfla er notuð, þ.e. axlabreidd með millikyflum (5-8 járn) en færast nær vinstri með stuttum (9-SW) kyflum (minna bil), en lengra bil á milli með löngum kyflum (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.

Upphitun:

Kenna börnunum einfaldar teygjur og líkamsæfingar sem gagnast við golfiðkun.

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum á gripinu, stöðunni og miðinu og farið yfir öryggis- og siðareglur. Mikilvægt að allir iðkendur í þessum hópi kunni skil á þessum þáttum og læra hvernig líkaminn á að hreyfa sig í golfsveiflunni.

Sérhæfing í golftækninni er að þessum aldurshópi er kennt að slá í sveig til hægri og vinstri. Ásamt því að kennt er hvernig á að slá hátt og lágt.

Að leika á golfvelli:

Þessi aldurshópur hefur yfirleitt gaman af því að spila á golfvöllum brautir bæði í styttra og lengra lagi. Þetta er misjafnt en öllum mun gagnast það að fá reglulegt spil með handleiðslu kennara. Yfir vetrartímamann er spilaæfing hjá krökkunum á 3 vikna fresti þar sem spilað er þrjú völl ásamt junior teiga völlum í trackman ásamt spilaæfingu á Ljúfling og stystu teigum Urriðavallar er spilað til skiptis og farið reglulega á meðan spilað er yfir siðareglur ásamt ýmsum leikskipulags spurningum meðan á leik stendur.

Búnaður:

Kylfingar eiga að vera með kylfur við hæfi og þekkja settið. Varast skal of stórar og of þungar kylfur.

Líkamlegir þættir:

Almenn samþæfing hreyfinga í bland við golftengda samþæfingu á leikjaformi í bland.

Huglægi þátturinn:

Mikilvægt að huga að þessum þætti hjá þessum aldurshópi. Markmiðasetning, huglæg verkefni ásamt rútínubjálfun er kennt hjá þessum aldurshópi.

Félagslegi þátturinn:

Foreldraráð ber ábyrgð á því að viðburðir eru haldnir 2x yfir hvert tímabil fyrir hvern aldurshóp. Getur verið ferð í minigarðinn, bíó, púttmót og pizzuveisla eða bara eitthvað annað skemmtilegt. Með þessu eykst áhuginn og er mikilvægur þáttur félagslega fyrir börnin.

Öryggisatriði:

Öryggi er alltaf í fyrirrúmi þegar æfingar eru skipulagðar. Þjálfarar skulu hafa einfaldar reglur sem allir á æfingunni eiga að fara eftir. Æfing á ekki að hefjast nema búið sé að kynna þær reglur.

Stöðuverkefni:

Lögð verða stöðuverkefni að vori og hausti til að fylgjast með framförum hjá þessum aldurshópi.

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. Ásamt 3-6 holu keppnum á spilaæfingum. Þátttakendur skulu hvattir til að taka þátt í barna- og unglíngamótaröð GO sem verður á Ljúflingnum fyrir þá sem ekki eru komnir með forgjöf ásamt fremstu teigum Urriðavallar fyrir þennan aldursflokk og leikið 9 holur. Einnig verður þessi aldurshópur hvattur til að taka þátt í mótaröðum á vegum GSÍ sem fellur að getu hvers og eins.

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. Lögð er áhersla á að kenna þessum aldurshópi hvernig á að æfa golf sjálfstætt þannig að geta haldist í hendur við þroska. Líkamleg og andleg þjálfun eykst.

Æfingar:

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

Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, samtals 3-4 klukkutímar

Æfingaplan: Hefbundnar æfingar 2x í viku í 1 klst. í senn. Spilaæfing á 3 vikna fresti í 2 klst. í senn.

Unnið er með skipulag samkvæmt tímaseðlum fyrir 13-18 ára sem eru fyrir neðan.

Lykilatrið 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.

Tölfræði og leikskipulag: Kennt er leikmönnum að halda tölfræði og gera gott leikskipulag.

Upphitun:

Kenna börnunum einfaldar teygjur og líkamsæfingar sem gagnast við golfiðkun. Búið til upphitunarplan sem þessi aldurshópur getur notfært sér þegar æfa á sjálfstætt.

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum á gripinu, stöðunni og miðinu og farið yfir öryggis- og siðareglur.

Mikilvægt að allir iðkendur í þessum hópi kunni skil á þessum þáttum og læra hvernig líkaminn á að hreyfa sig í golfsveiflunni.

Sérhæfing í golftækninni er að þessum aldurshópi er kennt að slá ýmis boltaflug í löngu og stuttu spili

Að leika á golfvelli:

Þessi aldurshópur hefur yfirleitt gaman af því að spila á golfvöllum brautir bæði í styttra og lengra lagi. Þetta er misjafnt en öllum mun gagnast það að fá reglulegt spil með handleiðslu kennara. Yfir vetrartímann er spilaæfing hjá krökkunum á 3 vikna fresti þar sem spilað er þar 3 velli í bland við hefbundna velli í trackman ásamt spilaæfingu á Ljúfling og Urriðavelli til skiptis og farið reglulega á meðan spilað er yfir siðareglur ásamt ýmsum leikskipulags spurningum meðan á leik stendur.

Búnaður:

Kylfingar eiga að vera með kylfur við hæfi og þekkja settið vel og hvaða högg er hægt að slá með hverri kylfu.

Líkamlegir þættir:

Almenn samhæfing hreyfinga í bland við golftengda samhæfingu á leikjaformi í bland.

Huglægi þátturinn:

Aukin hugarþjálfun fer fram hjá þessum aldurshópi. Markmiðasetning, huglæg verkefni ásamt rútínubjálfun er kennt hjá þessum aldurshópi.

Félagslegi þátturinn:

Foreldraráð ber ábyrgð á því að viðburðir eru haldnir 2x yfir hvert tímabil fyrir hvern aldurshóp. Getur verið ferð í minigarðinn, bíó, þúttmót og pizzuveisla eða bara eitthvað annað skemmtilegt. Með þessu eykst áhuginn og er mikilvægur þáttur félagslega.

Öryggisatriði:

Öryggi er alltaf í fyrirrúmi þegar æfingar eru skipulagðar. Þjálfarar skulu hafa einfaldar reglur sem allir á æfingunni eiga að fara eftir. Æfing á ekki að hefjast nema búið sé að kynna þær reglur.

Stöðuverkefni:

Lögð verða stöðuverkefni að vori og hausti til að fylgjast með framförum hjá þessum aldurshópi.

Keppnir:

Skipulag keppna skal vera hvetjandi fyrir alla og þannig að allir upplifi það jákvætt að taka þátt. Keppnir fara fram í leikjaformi í formi þútt, vipp, sláttur ásamt spilakeppnum innan æfingar.

Þátttakendur skulu hvattir til að taka þátt í unglíngamótaröð GO sem verður á Urriðavelli fyrir þennan aldursflokk og leikið 9-18 holar. Einnig verður þessi aldurshópur hvattur til að taka þátt í mótaröðum á vegum GSÍ sem fellur að getu hvers og eins.

Golfkunnátta:

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

Framtíðarhópur eldri

Meginmarkmið í þjálfun er lögð á grunnatriði sveiflunnar og stutta spilsins. Nánar er farið út í þjálfun leikskipulags í löngum sem stuttum höggum. Markhópurinn hér er aldursbilið 19 – 25 ára til að stuðla að bættum keppnishópum og halda úti markvissu hópefli fyrir þennan aldurshóp sem oft dregur sig úr æfingastarfi eða hefur ekki stoð eða hvatningu í stórum æfingahóp. Í þjálfunina skal tengja almenna líkamsrækt er varðar styrk, þol og liðleika. Mikil áhersla skal lögð á samhæfingu og jafnvægi.

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.

Tölfræði og leikskipulag: Kennt er leikmönnum að halda tölfræði og gera gott leikskipulag.

Viðmið

Þátttökuskilyrði: Mikill metnaður og áhugi til að æfa undir leiðsögn kennara. Vilji til að takast á við krefjandi þjálfunaráætlun sem miðar að því að auka líkamlega, andlega og tæknilega getu.

Æfingar:

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

Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, samtals 3-4 klukkutímar

Æfingaplan: Hefbundnar æfingar 2x í viku í 1 klst. í senn

Búnaður:

Kylfingar eiga að vera með kylfur við hæfi og þekkja settið vel og hvaða högg er hægt að slá með hverri kylfu.

Líkamlegir þættir:

Almenn samhæfing hreyfinga í bland við golftengda samhæfingu á leikjaformi í bland.

Huglægi þátturinn:

Aukin hugarþjálfun fer fram hjá þessum hópi. Markmiðasetning, huglæg verkefni ásamt rútínupjálfun er kennt hjá þessum hópi.

Stöðuverkefni:

Lögð verða stöðuverkefni að vori og hausti til að fylgjast með framförum hjá þessum hópi.

Keppnir:

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

Keppnir fara fram í leikjaformi í formi þútt, vippt, sláttur ásamt spilakeppnum innan æfingar.

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

Hvatt til þátttöku í almennu mótastarfi GO ásamt hvatningu til iðkenda sem lengra eru komnir að taka þátt í mótum á vegum GSÍ.

Golfkunnátta:

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

Góð þekking á siðareglum.

Leikmenn farnir að skilja betur mikilvægustu þætti golfsveiflunnar og leikskipulags.

Þekking á högg lengd með mismunandi kylfum.

Æfingar Meistaraflokka

GO stefnir ávallt að því að eiga breiðan hóp kylfinga í meistaraflokki sem keppir fyrir hönd klúbbsins og keppir einnig á GSÍ mótarið, bæði í karla og kvennaflokki.

Lágmarksforgjafarviðmið meistaraflokks karla eru 5,0 og hjá konum 10. Undantekning er á forgjafaviðmiðum til að ná lágmarksfjölda í keppnishóp 10 manns. 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 bæta árangur sinn, skilyrði er að viðkomandi gefi kost á sér á Íslandsmót golfklúbba og hafi 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 innan sem utanlands
- Veita leikmönnum líkamlegaþjálfun auk reglulegra styrk- og þolprófa
- Veita ráðgjöf varðandi val á mótum og hæfilegt keppnismagn
- Aðstoða við gerð æfingaáætlana og markmiðasetningu
- Þjálfna 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, hafa metnað til að keppa meðal þeirra bestu á Íslandi. Vilji til að takast á við krefjandi þjálfunaráætlun sem miðar að því að auka líkamlega, andlega og tæknilega getu.

Æfingar:

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

Skipulagðar æfingar á undirbúningstímabili 1-3, samtals 2-4 klst.

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

Búnaður:

Leikmenn á þessu getustigi eiga að hafa góðan búnað. Leikmönnum verður gert kleyft að fara í mælingu í golfverslun til að fá upplýsingar hvaða lengd kyfla, stífleiki skafta og þess háttar henti best.

Forgjöf:

Markmið að í meistaraflokki karla séu ávallt a.m.k. fimm leikmenn með 5,0 í forgjöf eða lægra. Markmið að í meistaraflokki kvenna séu fjórir leikmenn með lægri en 10,0 í forgjöf

Keppnir:

Skipulag keppna skal fara fram á æfingum í formi þútt, vipp, sláttur ásamt spilakeppnum innan æfingar. Lökendur skulu hvattir til að taka þátt í mótariðum á vegum GO ásamt mótariðum á vegum GSÍ.

Þeir sem gefa kost á sér í æfingahóp meistaraflokka innan GO eiga kost á að vera valin fyrir hönd GO í lið sem tekur þátt í Íslandsmóti golfklúbba á vegum GSÍ. Allir innan flokksins sem ætla að æfa með meistaraflokki verða að taka þátt ef einstaklingur er valinn í liðið.

Golfkunnátta:

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

Mæla högg lengd 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.

Æfingar eldri keppnishópa 50 + / 65 +

GO stefnir ávallt að því að eiga breiðan hóp kyflinga í eldri flokkum sem keppir fyrir hönd klúbbsins og keppir einnig á LEK mótarið, bæði í karla og kvennaflokki.

Lágmarksforgjafarviðmið eldri hópa karla 50 +/65+ eru 15,0 og hjá konum 50+ 20,0. Undantekning er á forgjafarviðmiðum til að ná lágmarksfjölda í keppnishóp 10 manns. Miða skal við fulla ástundun og metnað til framfara og árangurs. Til að vera gjaldgengur í æfingahóp þarf kyflingur að hafa skýr skrifleg markmið og stefnu um að bæta árangur sinn, skilyrði er að viðkomandi gefi kost á sér á Íslandsmót golfklúbba og hafa greitt félagsgjöld.

**Lykilatriði sem áhersla er lögð á:**

- Ná góðu líkamsformi til að auðvelda mikið æfinga- og keppnismagn, og minnka líku rá meiðslum og ofþreytu
- Hafa góðan skilning og geta fyrirbyggt líkamlega og andlega þreytu
- Veita leikmönnum stuðning vegna hugsanlegrar þátttöku í mótum innan sem utanlands
- Veita leikmönnum líkamlega þjálfun auk reglulegra styrk- og þolprófa

- Veita ráðgjöf varðandi val á mótum og hæfilegt keppnismagn
- Aðstoða við gerð æfingaáætlana og markmiðasetningu
- Þjálfar leikmenn í að þekkja til fulls sína eigin tækni og stefna að góðum skilningi 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 í sínum flokki og stefna á landsliðssæti með eða án forgjafar. Vilji til að takast á við krefjandi þjálfunaráætlun sem miðar að því að auka líkamlega, andlega og tæknilega getu.

Æfingar:

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

Skipulagðar æfingar á undirbúningstímabili 1-2, samtals 2-4 klst.

Keppnir:

Skipulag keppna skal fara fram á æfingum í formi þútt, vipp, sláttur ásamt spilakeppnum innan æfingar. Iðkendur skulu hvattir til að taka þátt í mótariðum á vegum GO ásamt mótariðum á borð við LEK mótariðina á vegum GSÍ.

Þeir sem gefa kost á sér í æfingahóp meistaraflokka innan GO eiga kost á að vera valin fyrir hönd GO í lið sem tekur þátt í Íslandsmóti golfklúbba eldri kylfinga á vegum GSÍ. Allir innan flokksins sem ætla að æfa verða að taka þátt ef einstaklingur er valinn í liðið.

Búnaður:

Leikmenn á þessu getustigi eiga að hafa góðan 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 50 + karlaflokkki séu ávallt a.m.k. fimm leikmenn með 8,0 í forgjöf eða lægra.

Markmið að í 50 + kvennaflokkki séu ávallt a.m.k. fjórir leikmenn með lægri en 12:0 í forgjöf

Markmið að í 65 + karlaflokkki séu ávallt a.m.k. fimm leikmenn með lægra en 12,0 í forgjöf

Golfkunnátta:

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

Mæla högg lengd 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 tölfærði og skila til þjálfara, nota upplýsingar til að meta hvað skuli leggja áherslu á í æfingum.

Æfingaskrá

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

Leiðbeiningar fyrir kylfingar sem eru að spila á æfingum, í keppni eða á eigin vegum:

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 hverrar brautar
- Skor og punktar
- Hvernig reiknum við út punkta?
- Hvernig virkar forgjöf?
- Hvernig fáum við forgjöf?

Umgengni í og við skálann

- Hvar skiljum við eftir kerruna við skálann?
- Umgengnisreglur í golfversluninni og golfskálanum

Á fyrsta teig

- Kylfingar verða að hafa golfbolta, tí, merki og gaffal í vasanum
- Staðsetning kerrunar og pokans við teiginn (á stígunum við hliðina, ekki upp á teig)
- Teigurinn, hvar má tí boltann upp?
- Leikmenn tilkynna bolta.
- Leikróð ákveðin, t.d. með því að kasta upp tí
- Meðspilarar standa vel fyrir aftan til að trufla ekki en geta fylgst vel með hvert bolti þess sem slær fer.

Í móti

- Kylfingar takast í hendur og kynna sig.
- Alger þögn meðan kylfingur undirbýr högg og slær.

Á brautinni (á leið)

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

- Laga torfuför.
- Hleypa framúr, hvernig og hvenær.

Við og á flötinni

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

Leikskipulag

- Vanaferli
- 100 m hælur, 150 m hælur
- Áhættumat, risk-reward.
- Læra inná eigin 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.
- Þjálfari sýnir krökkunum regluþróf og leyfir krökkunum að spreyta sig á prófunum.

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 á Íslandsmóti golfklúbba (búa til keppnir á æfingum með þessu fyrirkomulagi fyrir vanari hópa).

Tímaseðlar vegna æfinga barna 8-12 ára

Eftirfarandi viðfangasefni tímaseðla miðast við 60 mín æfingastund (Upphitun–Aðalefni–niðurlag) fyrir hópkenndu með krökkum í golfi með hliðsjón af efni í ramma hér að neðanverðu. Í Viðauka 1 má finna óútfylltan tímaseðil sem æskilegt er að þjálfarar/leiðbeinendur fylli inn með æfingum sem falla að ákveðnum efnum sem taka á fyrir á æfingunni. Þjálfarinn/Leiðbeinandinn fari síðan eftir tímaseðlinum eða hafi til hliðsjónar við 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 – 11 ára krakkar, grunnþjálfun.

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

Pútt

1. Kennsla á grunnatriði pútt-tækninnar.

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

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

3. Nákvæmari kennsla á pútt – tækninni (Lengdarstjórnun) Festið pútt-tæknina hjá krakkahópnum með leikja og eða æfingaröð með megináherslu á lengdarstjórnun. Krakkarnir hafa nú verið dugleg að æfa á vellinum og eiga nú að læra æfingar sem miðast við að bæta lengdarstjórnun þeirra.

Vipp

4. Kennsla á grunnatriði vippins.

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 vippins (Samband flug og rúll) Festið tækni vippins 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 vippins (Vipp í Halla)

Festið tækni vippins 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 vippað en eiga nú að læra að slá há innáhögg.

8. Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Lengdarstjórnun)

Festið tækni krakkana í háu innáhöggi með leikjum og/eða röð æfinga með megináherslu á Lengdarstjórnun. Krakkarnir hafa nú þegar slegið nokkrum 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 krakkahópin í gegnum tækni lengri glompuhögga með röð leikja og/eða röð æfingar 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 krakkahópin í gegnum grunntækni trékylfuhögga með röð leikja og/eða röð æfingar 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 krakkahópin 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 krakkahópin með röð leikja og/eða röð æfinga þannig að þau geti slegið högg úr erfiðum legum. Með áherslu á högg úr halla. Krakkarnir ráða nú þegar yfir grunntækni í öllum höggum (pútti – vippi – pitch – glompuhögg – grunnsveiflu). En nú eiga krakkarnir að kynnst og læra hvernig þau eiga að leysa högg úr mismunandi höllum.

Leikskipulag / Hugarþjálfun

19. Kennsla í stuttaspils – leikskipulagi

Leiddu krakkahópin 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 krakkahópin 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 krakkahópin 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 spilinu og læra að taka sjálfstæðar ákvarðanir á vellinum.

22. Kennsla í grunn golf- og siðareglum.

Krakkarnir búa núna yfir grunntækni í öllum höggum og eru farin að spila sjálf eða í fylgd með vanari kylfingum. Leiddu krakkahópinn í gegnum æfingastund þar sem farið er yfir helstu grunnreglur golfsins og siðareglur, með áherslu á aðstæður sem kylfingar lenda gjarnan í á golfvellinum.

Þolþjálfun / Samhæfing

23. Almenn grunnþol bætt.

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

24. Golfengt grunnþol bætt.

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

25. Almenn samhæfing bætt.

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

26. Golftegd samhæfing bætt.

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

Tímaseðlar vegna æfinga unglunga 12-18 ára

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

Markhópur: 12 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 kylfuhauðsins í byrjun, mið

Staða kylfuhaussins í impact, opinn, réttur, lokaður

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

Ferill kylfunnar

Hraði

1. Aðalmarkmið: Bæta stefnustjórnun í þúttum.

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

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

2. Aðalmarkmið: Bæta lengdarstjórnun í þúttum.

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

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

3. Aðalmarkmið: Getupróf í þúttum. 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 höggin 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 höggin 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 innáhöggin, 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 að meðvitað að beita þekkingu sinni á áhrifavöldum boltaflugsins til að framkalla ákveðið boltaflug við ákveðnar kringumstæður þar sem það á við.

Glompuhögg

11. Aðalmarkmið: Bætið lengdarstjórnun úr flatarglomu. Það vantar stöðugleika í högginn, boltarnir eru misvel hittir og lengdin því óregluleg.

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

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

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

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

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

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

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

til að ná markmiðum sínum.

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

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

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

Leikfræði

15. Aðalmarkmið: Bætið leiktækni stutta spilsins

Leikmenn geta ekki enn metið áhættuþætti og taka því oft rangar ákvarðanir. Sérstaklega við óvenjulegar aðstæður eða undir pressu. Höggin sem þeir velja eru oftar 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 høgga

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 oftar 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 hættunarn á vellinum og valið högg sem hæfir þeirra hæfni til að minka áhættuna, jafnt við óvenjulegar aðstæður og þegar pressan er mikil.

Einbeiting og vanaferli

18. Aðalmarkmið: Bætið einbeitingarhæfileikana, sérstakleg við truflandi aðstæður, sem og vanaferli fyrir og eftir högg. Leikmenn hafa vanaferli, þó ekki fullmótað, við vissar aðstæður riðlast það.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að þróa vanaferli sitt þannig að í Pre og Post shot vanaferlinu, komi fram minnst þrjú 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. (Virki upphitunar leikfimi).

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

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

21. Aðalmarkmið: Bætið alhliða samhæfingu.

Leikmenn þekkja ekki mikilvægi alhliða samhæfingar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Heimildaskrá

- Arnar M. Ólafsson. PGA Iceland Education program. Tímaseðlar C þemur. Reykjavík 2022
Tímaseðlar eftir þemum 1-26 fyrir 8-12 ára börn. Ísland. Professional golfers association Ísland. Ísland 2022.
- Eining-iðja: www.ein.is/is/felagid/frettir/adgerdaraetlun-gegn-einelti-og-kynbundnu-ofbeldi
- Golfklúbbur Kópavogs og Garðabæjar (GKG). (2018). www.gkg.is. Sótt 3.janúar 2023 af https://gkg.is/wp-content/uploads/2018/03/Gaedahandbok_GKG_2.utgafa_2018-1.pdf
- Íþróttasamband Íslands: www.isi.is/fraedsla
- Íþróttasamband Íslands. (2018). Kynferðislegt ofbeldi í íþróttum. Forvarnir gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum og unglungum í íþróttum. Sótt 1. mars af <https://isi.is/fraedsla/kynferdisleg-areitni-og-ofbeldi/>
- Janus Guðlaugsson. (2008). www.haukar.is. Sótt 21. desember 2022 af <https://www.haukar.is/ithrottanamsskra-inngangur/>
- Körfuknattleiksfélagið Selfoss. (2017). www.selfosskarfa.is Sótt 19. desember 2022 af <https://www.selfosskarfa.is/wp-content/uploads/2019/01/gaedahandbok-selfosskarfa.pdf>
- Handknattleiksfélag Kópavogs. (2016). www.hk.is. Sótt 18. nóvember af https://www.hk.is/static/files/Fraedsla/sidareglur_hk.pdf
- Samskiptaráðgjafi. (2022). Viðbragðsáætlun. Sótt 1. mars 2023 af https://www.samskiptaradgjafi.is/files/uqd/48e44a_d4ea92bf07774bb1a_ab4f310deb56510.pdf

Viðauki 1

Skipulagning einstakra æfinga

Tímaseðill

Golfklúbburinn Oddur

Nafn: _____ Dags: _____

Þáttur sem æfður er: _____ Hópur: _____



Tími	Markmið	Lýsing á æfingu/ Innihald	Skipulag	Áhöld

Viðauki 2

Fjárhagsáætlun 2023

	Áætlun	Reikningur
	2023	2022
Rekstrartekjur:		
Félagsgjöld	185.738.000	166.340.851
Vallartekjur	64.649.432	60.044.533
Styrkir og fjáraflanir	26.973.500	24.757.500
Aðrar tekjur	19.118.187	17.203.231
	296.479.118	268.346.115
Rekstrargjöld:		
Vörunotkun	9.000.000	7.626.914
Laun og launatengd gjöld	149.384.473	123.543.092
Íþróttastarf	21.022.143	22.311.399
Rekstur Urriðavallar	56.301.491	52.188.820
Rekstur golfskála og bygginga	16.906.415	16.283.093
Rekstur véla og tækja	23.277.182	20.797.438
Skrifstofu og stjórnarkostnaður	7.166.927	6.242.661
	283.058.631	248.993.417
Rekstrarhagnaður fyrir fjármagnsliði ..	13.420.487	19.352.698
Afskriftir og fjármagnsliðir	2.973.206	3.588.346
Hagnaður (Táp) ársins	10.447.281	15.764.352