



GOLFKLÚBBURINN
ODDUR

GÆÐAHANDBÓK

2023

Umjón og ritsjón:

Hrafnhildur Guðjónsdóttir

Svarar Geir Svararsson

Myndir: Úr safni GO

Efnisyfirlit

Inngangur.....	4
I Hluti: Stefna GO	4
Þjálfun keppnis- og afreksfólks	6
Þjálfarar.....	7
Útbreiðslustarf.....	8
Foreldrastarf.....	8
Félagsstarf og nefndir	8
Afreks- barna og unglínganefnd.....	9
Kvennanefnd.....	9
Aganefnd	10
Félagsnefnd	10
Forgjafanefnd.....	10
Vallarnefnd	11
Mótanefnd.....	12
Kjörnefnd	13
II hluti: íþróttafélagið GO	13
Sögulegt yfirlit	13
Stjórnun og skipurit	15
Liðsbúningar	15
Siðareglur GO.....	15
Jafnréttisáætlun GO.....	18
Fræðslu og forvarnir.....	19
Stefna GO gegn einelti og kynbundnu ofbeldi	20
Kynferðisleg áreitni	21
Umhverfisstefna GO	25
Innkaupastefna GO.....	26
Persónuverndarstefna GO	27
III Hluti: Þjálfun og skipulag	31
Stefnulýsing ÍSÍ um barna- og unglíngaiþróttir	31
Þjálfunarhópar GO.....	31
Golfleikjanámskeið GO	32
Umgjörð þjálfunar og keppni	36
Urriðavöllur	36
Ljúfllingur	36

Æfingasvæði.....	36
Pútt og vippflatir.....	36
Æfinga barna og unglunga.....	37
Golf Akademían Oddur.....	37
Keppnir á vegum GO.....	37
Kennslu og Æfingaskrá.....	37
Æfingar fyrir 9-11 ára.....	37
Æfingar fyrir 12-14 ára.....	39
Æfingar fyrir 15-18 ára.....	41
Æfingar Meistaraflokka.....	44
Æfingar eldri keppnishópa 50+/65+.....	46
Æfingaskrá.....	48
Tímaseðlar vegna æfinga barna 8-12 ára.....	50
Tímaseðlar vegna æfinga unglunga 13-18 ára.....	54
Golfregluþróf fyrir börn: brons, silfur og gull:.....	59
Golfreglu þróf – bronsstig.....	59
Golfreglu þróf – silfurstig.....	60
Golfreglu þróf – gullstig.....	61
Heimildaskrá.....	63
Viðauki 1.....	64
Viðauki 2.....	65

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 unglunga, 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.

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

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.



Þjálfun barna og unglunga

Markmið með þjálfun barna og unglunga GO eru að:

- Leggja fram markmið og áherslun í þjálfun hjá öllum aldurshópum
- Golfiðkun skal vera þroskandi líkamlega, félagslega og andlega til að búa börn og unglunga undir lífið
- Langtímamarkmið í þjálfun barna og unglunga er að skapa áhuga á golfíþróttinni 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.
- Áheyrsla verður lögð á að hafa menntaða PGA þjálfara í barna og unglungaþjálfun

Þjálfun keppnis- og afreksfólks

Markmið með þjálfun keppnis- og afreksfólks GO eru að:

- Þjálfarar séu vel menntaðir og hæfir
- Þjóða uppá markvissa þjálfun fyrir iðkendur sem vilja ná langt
- Félagið eigi góðan hóp kylfinga í fremstu röð á landsvísu og eigi þáttakendur í karla- og kvennalandsliðum
- Tryggja að afrek leikmanna verði gerð sýnilega og opinber
- Stuðningur frá stjórnendum og þjálfurum sé tryggur og góður
- Þjálfarar búi til raunhæf markmið fyrir heildina og aðstoða leikmenn við gerð einstaklingsbundinna markmiða.
- Setja skýrar reglur um val leikmanna í sveitir GO, þ.e. unglunga, karla og kvenna, auk öldunga karla og kvenna.
- Velja liðstjóra fyrir sveitir GO í flokkum unglunga, meistaraflokki karla og kvenna, og öldungaflokki karla og kvenna. PGA þjálfari, ásamt liðsstjóra ber ábyrgð á vali í hverja sveit fyrir sig
- Stuðla að breiðum hópi afrekskyllfinga og að þeir séu góð fyrirmynd og styrki ímynd GO út á við

Félagslegur stuðningur stjórnar og félagsmanna er mikilvægur til að markmið afreksstefnu GO ná fram að ganga. Því verður unnið að auknum félagslegum tengslum milli hins almenna félaga og afreksfólks klúbbsins. Þá skal félagið fylgja stefnu bæjarfélagsins, Gólfambands Íslands og Íþróttá og Ólympíambands Íslands um þjálfun og íþróttir fyrir börn og unglunga.



Þjálfarar

Markmið varðandi þjálfara eru að:

- Þjálfarar séu með PGA golfþjálfararéttindi
- Þjálfarar vinni eftir gæðahandbókinni
- Þeir hafa góð samskipti við iðkendum og foreldra
- Þeir eru fyrirmynd og hvetja iðkendum til að ná góðum árangri

Við þjálfun barna og unglunga 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 iðkendum 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. Leiðbeinendur á barna- og unglunganámskeiðum 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 samstarfsfundi fyrir hvert æfingatímabil þar sem borið er saman bækur þjálfara. Þetta er nauðsynlegur liður í þjálfun golfklúbbsins til að samræma þjálfun æfingahópanna og ná betri árangri.

Útbreiðslustarf

Markmið varðandi upplýsingagjöf, útbreiðslu og kynningar eru að:

- Golfklúbburinn og íþróttin sé kynnt með heimsóknum eða bjóða grunnskólabörnum í heimsókn á námskeið eða aðra viðburði eins og t.d. jólaskemmtun fyrir grunnskóla- og leikskólabörn úr Urriðaholti sem hefur verið gert síðastliðin ár.
- Árangur félagsins sé sýnilegur á samfélagsmiðlum og fjölmiðlum.
- Þjálfarar séu öflugir í upplýsingagjöf varðandi mikilvægar upplýsingar með tölvupósti varðandi æfingar, mót og fleira sem við kemur iðkun
- Félagið er með allar helstu upplýsingar og viðburði á heimasíðu

Foreldrastarf

Markmið varðandi foreldrastarf eru að:

- Ná til fleiri foreldra til að starfa að félagsmálum
- Góð samskipti og samstarf við foreldra
- Hvetja foreldra til að sameina iðkendur á æfingasvæði og ferðir á mótstaði
- Hvetja foreldra til að sýna golfíþróttini áhuga fyrir hönd barna sinna og hvetja þau til þess að mæta á æfingar
- Foreldrar aðstoði á mótstaði ef þarf
- Foreldrar taki þátt í að skipta sér verkum og skipuleggja í félagslega hlutanum
- Halda foreldrafundi við upphaf vetrar og sumar æfingar til að kynna skipulag og uppsetningu á æfingum á komandi æfingatímabili

Félagsstarf og nefndir

Virkt nefndar- og félagsstarf er markmið stjórnar GO. 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, Félagsefnd, 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 unglínga og afreksfólks og félagsanda
- Halda úti sérstöku foreldraráði sem einblínir á félagslega viðburði, fjáraflanir vegna æfingaferða, aðstoðar við val á liðsbúningi ofl.
- Aðstoða afreksþjálfara og íþróttastjóra við skipulagningu æfingaferða barna-, 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, t.d. með heimsóknum í grunnskóla eða bjóða grunnskólabörnum í nágrenninu í heimsókn.

Æfingaferðir hefa verið fjármögnuð af unglíngunum sjálfum með allskyns söfnunum og kemur því ekki af almennri fjárveitingu til unglíngastarfs GO.

Kvennanefnd

Oddur stendur fyrir Kvennanefnd GO sem hefur staðið fyrir virkilega öflugum 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 klúbbum sé hærra en í nokkrum öðrum golfklúbbum á landinu



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. Félagnefndin 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 golftímabils, fræðslufundum, mannfögnuðum eins og jólahlaðborðum, vínkyningarkvöldum og ýmsum fleiri viðburðum.

Forgjafanefnd

Eftir að nýja forgjafakerfið tók gildi fyrir nokkrum árum breyttist meginhlutverk nefndarinnar sem fól í sér að yfirfara forgjöf og leiðréttu 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 golfvellinum og endurskoða áætlunina árlega
- Vera golfvallarhönnuði innan handar þegar ráðast á í stærri verkefni og gera kostnaðaráætlanir þar að lútandi. Vallarnefnd hefur þó á engan hátt ákvörðunarvald um framkvæmdir slíkra verka
- Gera áætlun um kaup og endurnýjun á véla og tækjakosti
- 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 vellinum þannig að leikhraði og umgengni verði í góðu lagi. Þá verður lögð áhersla á að sjá um snyrtingu göngustíga og gróðurreita ásamt öllum jaðarsvæðum vallarins.

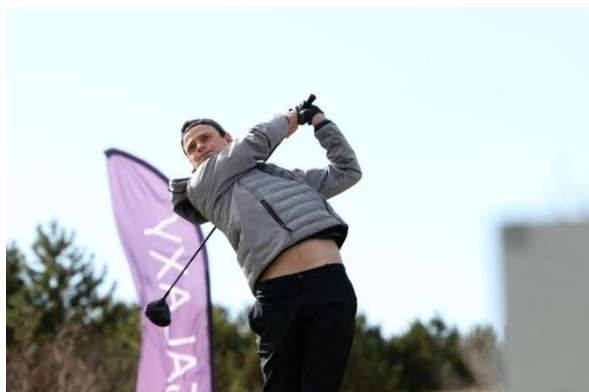
Einnig mun vallarnefnd reyna eftir fremsta megni, að eiga sem best samskipti við félagsmenn og gesti sem spila á golfvellinum hverju sinni. Það gerir nefndin m.a. með því að skipuleggja sjálfbóðaliðastarf meðal félagsmanna, þar sem mönnum gefst kostur á að vinna að snyrtingu og lagfæringum á vellinum. Gróðursetningardagur fer fram árlega á vorin hjá GO. Félagar eru hvattir til að fjölmenna í gróðursetningu og tiltekt á golfvellinum. Þá er gróðursett á ýmsum stöðum vallarins ásamt því að tekið er til hendinni og hreinsað vel til á vallarsvæðinu.

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, dómastörf, 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 völlurinn sé uppsettur í samræmi við mótsskilmála og staðarreglur
- Að tryggja að rétt úrslit séu birt í mótslok.



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 var stofnaður þann 14. Júní 1993 var það gert til að fá aðil að GSÍ og þar með ÍSÍ svo meðlimir í lokuðum klúbbi Oddfellowa gætu keppt í golfmótum. 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 jöklarauðningur. 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.

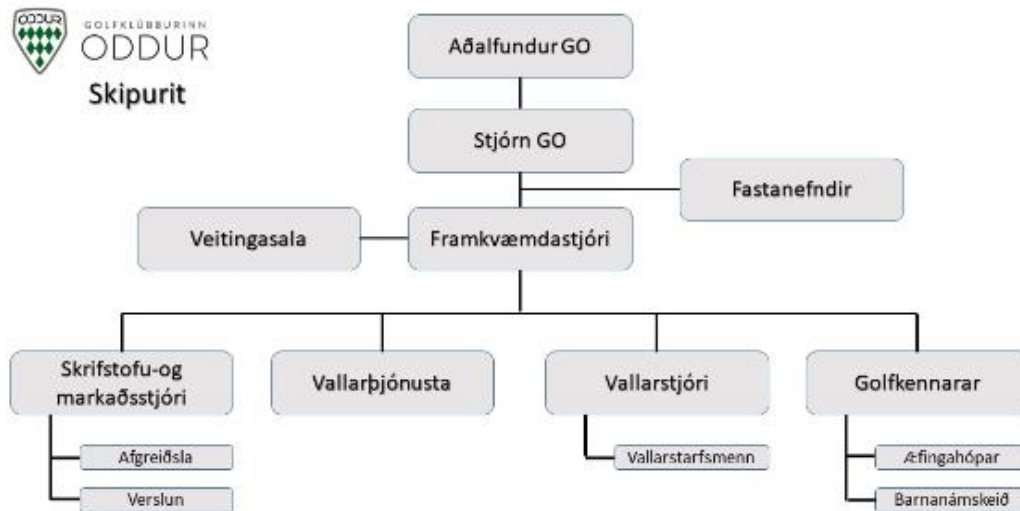
Stærsta alþjóðlega golfmót sem haldið hefur verið á Íslandi til þessa var svo haldið hér á Urriðavelli árið 2016. Evrópumót kvennalandsliða var klúbbnum og félögum til mikils sóma og voru keppendur og aðrir erlendir gestir mjög hrifnir bæði af gæðum vallarins, umgjörð allri og svo ekki síður af umhverfinu.

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 völlinn, félagsmenn og alla þá sjálfbóðaliða sem hafa starfað samhliða mótunum til að gera þau að veruleika.

Íslandsmótið í högggleik 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



GO stendur fyrir árlegum aðalfundi í desember. 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 samþykkja. Árgjald næsta árs ákveðið ásamt öðrum gjöldum fyrir næsta starfsár. Fjárhagsáætlun næsta árs kynnt sem má finna í Viðauka 2. 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 unglingum 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 dómara
- Vera heiðarlegur gagnvart þjálfara og öðrum sem bera ábyrgð á þér við æfingar og keppni
- Forðast neikvætt tal eða niðurlægjandi köll um samherja, mótherja, dómara, þjálfara eða starfsmenn félagsins
- Koma fram við aðra eins og þú vilt að aðrir komi fram við þig
- Ganga vel um æfingaaðstöðuna og völinn, sem og félagsaðstöðuna.
- Vera ávallt til fyrirmyndar varðandi framkomu, jafnt utan vallar sem innan
- 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

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 karlaíprótt 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 endurspeglast svo í fjölda kvenna í stjórn en þær hafa í gegnum tíðina verið með 2-3 stjórnarmenn af 5.

Til að stuðla að jafnrétti kynja og kynþátta leggur félagið áherslu á:

- Að jafnréttissjónarmiða sé gætt í hvívetna í starfinu og að hvers kyns kynja- og kynþáttamismunun verði ekki liðin
- Að veita báðum kynjum tækifæri á að æfa jafn mikið og jafn oft.
- Hafa vel menntaða þjálfara í öllum æfingarárópum. Gerðar eru sömu ráðningakröfur til þjáfara í kvenna og karla æfingarárópum og sömu laun greidd fyrir sambærilega vinnu karla og kvennaflokka.
- Að í stjórn golfklúbbsins Odds sé breiður og fjölbreyttur hópur sem getur fylgt þessum áherslum eftir. Í aðalstjórn GO eru þrjú karlar og tvær konur, tvö af stjórnarmeðlimunum eru yngri en 30 ára.

Iðkendur, þjálfarar og nefndir

- GO stuðlar að því að bæði kyn á sama aldri, fái jafn marga og sambærilega æfingartíma
- Að hafa vel menntaða þjálfara hjá öllum hópum, drengjum og stúlkum og að bæði kynin njóti sömu eða sambærilegrar aðstöðu og aðbúnaðar við æfingar
- Samræmi sé í stuðningi innan félagsins eftir kyni
- Kynjunum er ekki mismunað í fréttum eða í öðru efni sem félagið sendir frá sér
- Fyrirmyndir séu kynntar á ígrundaðan hátt og þess gætt að þær séu af báðum kynjum og endurspegli þær áherslur sem eru hjá félaginu
- Verðlaun til beggja kynja séu sambærileg
- Samstarfsaðilar þekki stefnu félagsins í jafnréttismálum
- Við skipan í nefndir, ráð og stjórnir á vegum félagsins sé þess gætt að hlutfall kynjanna sé sem jafnast og endurspegli hlutfall iðkenda. Konur skulu sérstaklega hvattar til að taka þátt í nefndum og gætt jafnræðis eins og kostur er hvað varðar nefndarformennsku
- Á opinberum samkomum, í fjölmiðlum og annars staðar sé þess gætt að bæði konur og karlar komi fram fyrir hönd félagsins
- Í GO starfar öflug kvennanefnd. Hlutverk kvennanefndar er m.a. að:
 - Að leita leiða til að efla kvennastarf og fjölga konum í klúbbum
 - stuðla að samvinnu og samstöðu kvenna í klúbbum og leitar leiða til að efla félagsanda meðal þeirra
 - skipuleggja æfingar, mót og aðra viðburði fyrir konur

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.

Forvarnaráherslur GO gegn neyslu vímuefna:

Félagið vill taka mjög skýra afstöðu gegn neyslu allra vímuefna í tengslum við íþróttir. Í þessari stefnuýfirlýsingu 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
- Golfklúbburinn Oddur fylgir stefnu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni
- Tóbaksauglýsingar við svæðið er ekki heimil
- Engin slík neysla verður leyfð í ferðum á vegum klúbbsins
- 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.

Stefna GO gegn einelti og kynbundnu ofbeldi

Mikilvægi þjálfara er að tryggja vellíðan á æfingum og gæta þess sérstaklega að koma í veg fyrir einelti. Að innan félagsins er lögð áhersla á jákvæð samskipti þar sem hver og einn sé ábyrgur fyrir orðum sínum og gjörðum. Þjálfarar, starfsfólk og sjálfboðaliðar gæti vandvirkni og samvirkusemi og komi fram af umhyggju, heiðarleika og virðingu gagnvart öllum þeim sem starfað er með eða fyrir. Íþróttafélagið leggur ríka áherslu á að þjálfarar, starfsfólk og sjálfboðaliðar séu fyrirmyndir þáttakenda og sýni góða hegðun og gott fordæmi, jafnt í starfi sem utan þess. Þjálfarar reyna að koma í veg fyrir alla þá þætti sem dregið geta úr vináttu, virðingu og góðum samskiptum.

Einelti er síendurtekið ofbeldi þar sem einn eða fleiri níðast á eða ráðast ítarlega á einhvern einstakling. Ofbeldið getur verið félagslegt, líkamlegt, efnislegt eða andlegt. Þjálfarar og annað starfsfólk bera mikla ábyrgð þegar kemur að eineltismálum og samskiptum iðkenda. Golfklúbburinn Oddur mun taka eineltismálum mjög alvarlega.

Forvarnaráherslur GO um einelti:

- 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.

- Peir 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.
 - Ef ekki næst að leysa málið eins fljótt og unnt er þá kannar þjálfarinn nánar hvað er búið að ganga á. Það verður rætt við iðkendum í sitt hvoru lagi til að fá staðreyndir á hreint.
 - Svo fer málið í hendur til framkvæmdastjóra/formanns deildar, þjálfarinn í samráði við þessa aðila hefur í kjölfarið samband við foreldra þeirra iðkenda sem koma að málinu.
 - Eftir að mat hefur átt sér stað og ef einelti er um að ræða þá er tafarlaust tekið viðtal við geranda þar sem þess er krafist að hann láti af hegðunni tafarlaust. Láti gerandi ekki af hegðuninni eru afleiðingar metnar. Ef gernadi er undir 18 ára þá er haft samband við foreldra. Afleiðingar eru metnar í hverju tilviki en þær geta t.d. verið tímabundið æfinga- og eða keppnisbann.
 - Aukið eftirlit verður á hópnum sem grunur er um einelti eða áður hefur verið

Kynferðisleg áreitni

Stefna og viðbrögð GO varðandi kynferðislega áreitni eða ofbeldi

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

Kynferðislegt áreiti eða ofbeldi getur falið í sér:

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

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

Kynferðislegt ofbeldi getur falið í sér:

- Káf og þukl innan sem utan klæða á kynfærum eða öðrum persónulegum stöðum
- Munnmök
- Samfarir eða tilraun til þeirra
- Kynferðislegar myndatökur, áhorf á persónulega staði eða sýna/sendu kynferðislegt efni
- Dónalegum bröndurum og kynferðislegum athugasemdum í máli, myndum eða skriflegum athugasemdum
- Óviðeigandi spurningum um kynferðisleg málefni snertingu sem ekki er óskað eftir
- Endurteknum beiðnum um kynferðislegt samband sem mæta áhugaleysi eða er hafnað
- Hótun um nauðgun
- Nauðgun
- Kynferðislegur lögdur er 15 ára. Það þýðir að fyrir þann aldur eru allar kynferðislegar athafnir, með eða án vilja barnsins, ólöglegar

Ef þú verður fyrir áreiti eða ofbeldi:

- Mótmæltu og gefðu skýr skilaboð um að hegðunin sé óæskileg
- Ef þú átt erfitt með að mótmæla hegðuninni munnlega þá má skrifa bréf. Skráðu niður hvað gerðist og hver upplifun þín var

- Skráðu niður atburðarrásina, tímasetningar, hugsanleg vitni, hvað var sagt og gert, hvernig þú brástvið og hver upplifun þín var
- Ræddu málið við fólk sem þú treystir, mögulega hafa fleiri sömu reynslu eða hafa lent í svipuðum aðstæðum
- Hafðu samband við trúnaðarmann á vinnustað, yfirmann eða formann þíns félags allt eftir því hvað þér finnst best og greindu frá því sem gerðist

Trúnaðarmanni, yfirmanni á staðnum eða formanni ber að:

- Tala einslega og í trúnaði við þann sem hefur orðið fyrir áreitni eða ofbeldi, viðkomandi þarf að hafa fulla stjórn á því hvernig framhaldið verður
- Afla gagna um málsatvik, smáskilaboð, tölvupóstar og vitnisburður annarra o.fl.
- Meta stöðuna í samráði við þolandann, hversu alvarlegt var atvikið og er ástæða til að kalla til ráðgjafa úr stéttarfélaginu eða fagaðila
- Tala við gerandann og fá hans útgáfu af því sem gerðist
- Ef gerandi og þolandi sættast á það má kalla þau saman í ráðgjöf, helst með fagaðila og ákvarða hvernig samskiptum verður háttað í framhaldinu
- Til að koma í veg fyrir slúður og slæman starfsanda ber að bjóða upp á samtal við félagi sem eru í návígi við geranda og þolanda og setja þau inn í málin. Eins og aðrar aðgerðir ber að gera þetta í samráði við þolanda
- Ef um alvarlegt ofbeldi er að ræða ber að styðja þolandann í að leggja fram kæru
- Gera öllu starfsfólki/félögum grein fyrir því að kynbundið ofbeldi, áreitni og kynferðisleg áreitni er ekki liðin á vinnustaðnum/í félaginu
- Gera öllu starfsfólki grein fyrir aðgerðaáætluninni og birta hana á vef félagsins
- Íþróttafélagið skal taka öllum tilkynningum alvarlega
- Ef þolandi er lögráða skal sterklega hvetja viðkomanda til að kæra málið til lögreglu. Hringja í 112
- Ef brotið hefur verið gegn ólögráða einstaklingi ber að tilkynna til Barnaverndar í síma 112
- Ef grunur vaknar um að forráðamaður/-menn eiga sjálfir aðild að kynferðislegu ofbeldi gegn barni skal hafa samband beint við lögreglu eða barnaverndaryfirvöld í síma 112

- Ef menn eru í vafa um hvernig eigi að bregðast við skal hafa samband við lögreglu, kynna málið og leita ráða í síma 112
- Polendur eiga kost á að leita sér stuðnings og aðstoðar hjá;
 - Neyðarmóttaka fyrir þolendur kynferðisofbeldis, Landsspítali Fossvogi, í síma 543-1000 og biðja um neyðarmóttöku
 - Barnavernd Reykjavíkur í síma 411-1111
 - Hægt er að tilkynna um atvik, fá ráðgjöf og finna fræðslufni tengt málaflokknum. Á heimasíðunni <https://www.samskiptaradgjafi.is/>
- Gerendur ofbeldis geta leitað til heimilisfridur.is eða í síma 555-3020

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

Markmið ÍSÍ með útgáfu bæklingisins er að:

- Auka meðvitund íþróttafélaga um að kynferðislegt ofbeldi getur átt sér stað á þeim vettvangi eins og öðrum
- Hvetja íþróttafélög til umræðna um hvernig hægt sé að fyrirbyggja kynferðisofbeldi
- Fræða þjálfara, stjórnendur og sjálfboðaliða um hvað átt sé við þegar talað er um kynferðislega misnotkun

Skilgreining ÍSÍ á kynferðislegu ofbeldi

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

Einstaklingur sem beitir börn kynferðislegu ofbeldi verður í þessum bæklingi kallaður gerandi. Gerendur finnast í öllum stéttum samfélagsins og löngun þeirra endurspeglast í hugsunum þeirra, hugmyndaflugi og athöfnum. Sumir sætta sig við að þeir hafi kynferðislega löngun til barna eða unglunga og líta á það sem eðlilegan hlut. Þeim finnast óskir sínar og athafnir eðlilegar og að samfélagið geri mistök í

fordæmingu sinni á löngunum þeirra og hvötum. Aðrir skammast sín fyrir þessar hvatir og fá sektarkennd og kvíða. Af þeim sökum verða margir þeirra aldrei kynferðislega virkir. Ofbeldið getur verið margslungið allt frá nauðgun og valdbeitingu til velsæmisbrots, kynferðislegrar áreitni með dónalegum athugasemdum og nærgöngulu augnaráði.“ Bækling ÍSÍ má nálgast hér.

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 starfseminni. 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 Golfklúbbum 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 golfklúbbum.
- 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 heilsufarsupplæysingar vegna veikinda ásamt stéttafélgsaðild.

- 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 klúbbum á grundvelli samþykkis og söfnum ákveðnum persónuupplýsingum í eftirfarandi tilgangi:

- Að innheimta félagsgjöld, æfingagjöld og önnur gjöld tengd starfseminni.
- 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 ábyrga 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 afgangi
- Felix, iðkendakerfir ÍSÍ vegna lottótekna

Öryggi

Mikið er lagt upp úr öryggi persónuupplýsinga hjá Golfklúbbnum 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 íþróttá- 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 OG, auk keppnishópa í meistaraflokki og eldri kylfingum.

[Golfleikjánaðmskeið GO](#)

6 – 12 ára

[Almennar æfingar barna og unglunga](#)

8 – 10 ára

11 – 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 þútt, 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 íþrótt 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 sjálfsgöðu 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.



Kenndar 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 púttar 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 golfskálunum.

- Halda utan um kylfuhous 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 púttá

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 vippra

- **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.
- **Vippsveifla** – 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 vippra 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. kylfuháus innan vinstri hæl. Með dræver út frá hælnum.
- **Mið** – kylfuháus 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.

Viðmið

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 vippra og sveiflu. Púttstroka.

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 léttari keppni á æfingum. Keppnir skulu fara fram í leikjaformi, t.d. pútt og vipppkeppnir, 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 völlum. 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 holur 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 völlum 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 glömpum. 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 Golfklúbbum Oddi og er á fyrsta ári hjá PGA skólanum á Íslandi mun starfa samhliða Phill og Rögnvaldi.

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. 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 eru að móta grunnhreyfingar og hreyfiproska og kenna styrktaræfingar þar sem eigin líkamspungi 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. Varðandi golftæknina skal lögð mikil áhersla á grunnatriðin og verður 65% af tímanum varið í tækniþjálfun og 35% í keppnir og keppnislíkar æfingar. 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. Fjöldi iðkanda á hvern þjálfara á ekki að fara yfir 8 iðkendur.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á:

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

Staða: Kynna iðkendum fyrir vanaferli fyrir golfhöggin 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 spilinunni, hátt eða lágt innáhögg.

Viðmið

Æfingar:

Vetrar- og voræfingar frá nóv-júní, sumar- og haustæfingar frá júní-sept. Skipulagðar æfingar 2-3 sinnum í viku, 1-2 klst. per dag, samtals 2-4 klukkutímar. Síðan eru iðkendur hvattir til að æfa sjálfir með foreldrum, eldri systkinum eða öðrum aðstandendum.

Lykilatriði í tækni:

Grip: fyrir sveiflu, stutt högg og pútt.

Líkamsstaða: vanaferli fyrir hvert högg.

Mið: miða kylfu og líkama í rétta stefnu.

Skor: skrá skor meðspilarans.

Keppnir:

Skipulag keppna skal vera hvetjandi fyrir alla og þannig að allir upplifi það jákvætt að taka þátt í léttri 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: 4-5 mót, 9 holur hvert. 12 ára og yngri mótaröð GSÍ: Iðkendur með forgjöf eru hvattir til að taka þátt í mótum GSÍ sem eru 5 mót yfir sumarið, 9-18 holur hvert. Kylfingar með forgjöf er hvatt til að taka þátt í 1-3 mótum.

Búnaður:

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

Golfkunnátta:

Grunnþekking á grunnatriðum, öryggis- og siðareglum. Siðareglur: hvar á að standa, hafa ró, raka glompu, gera við bolta- og kylfuför, osfrv. Leikskipulag: sérstaklega í stuttu spili, s.s. hátt vs. lágt högg osfrv.

Æfingar fyrir 12-14 ára

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

Lykilatriði sem áhersla er lögð á:

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

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

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

Golfsveifla: Vinstri handleggur beinn, líkami stöðugur í sveiflu. Tímasetning, kúpling, þungaflutningur.

Viðmið

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.

Dæmi um 5 klst. æfingaviku:

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

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

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

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

Eigin æfingar og spil samtals 20-30 klst.

Dæmi um 25 klst. viku

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

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

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

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins

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

Barnamótaröð GO fyrir byrjendur sem ekki eru komnir með forgjöf

Unglingamótaröð GO fyrir þá sem eru komnir með forgjöf

Áskorendamótaröð GSÍ fyrir forgjöf 20-30 GSÍ

Unglingamótaröð fyrir forgjöf undir 20

Samtals mót á keppnistímabili (15.maí – 15.sept), iðkendur eru hvattir til að taka þátt í 5 til 10 mótum á tímabilinu.

Golfkunnátta:

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

Góð þekking á siðareglum.

Leikmenn farnir að skilja betur mikilvægustu þætti golfsveiflunnar og leikskipulags.

Þekking á högg lengd með mismunandi kylfum.

Æfingar fyrir 15-18 ára

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

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 búað niður fyrir teighögg, innáhögg og stutta spil.

Viðmið

Æfingar:

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

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

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

Dæmi um 7 klst. æfingaviku:

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

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

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

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

Eigin æfingar og spil samtals 15-20 klst.

Dæmi um 25 klst. viku

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

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

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

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins eftir forgjöf

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

Unglingamótaröð GKG

Áskorendamótaröð GSÍ fyrir forgjöf 20-30

GSÍ unglíngamótaröð fyrir forgjöf undir 20

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

18 holu mót – 2 til 3

36 holu mót – 4 til 6

72 holu mót – 1 til 2

Golfkunnátta:

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

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 stöð 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.

Varast skal fleiri en 8 iðkendur fyrir hvern þjálfara.

Lykilatriði sem áhersla er lögð á:

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

Grunnatriði golfsveiflu:

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

Golfsveifla: Vinstri handleggur beinn, líkami stöðugur í sveiflu. Tímasetning, kúpling, þungaflutningur.

Vipp: Lítið bil milli fóta, bolti í miðju. Kylfa hallar framávið, hendur út frá vinstra læri. Þungi á vinstri fæti.

Hreyfing framkvæmd með lágmarks únliðahreyfingum.

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:

Vetraræfingar frá janúar-maí, sumar- og haustæfingar frá júní-sept.

Skipulagðar æfingar 1-3 sinnum í viku, samtals 3 klukkutímar

Hvetja til eigin æfingar yfir vetrar og vor tímabili 1-2 klst.

Dæmi um 5 klst. æfingaviku:

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

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

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

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

Eigin æfingar og spil samtals 20-30 klst.

Dæmi um 25 klst. Viku

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

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

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

Keppnir:

Keppnir sem hæfa getu hvers og eins.

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

spilæfingum.

Hvatt til þátttöku í almennu mótastarfi GO, Unglingamótaröð GSÍ eða almennum mótum.

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

Golfkunnátta:

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

Góð þekking á siðareglum.

Leikmenn farnir að skilja betur mikilvægustu þætti golfsveiflunnar og leikskipulags. Þekking á högg lengd með mismunandi kylfum.

Æfingar Meistaraflokka

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

Lágmarksförgjafarviðmið meistaraflokks karla eru 5,0 og hjá konum 10. Undantekning er á förgjafaviðmiðum 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
- Þjálfa 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, 3-4 sinnum í viku, samtals 4-6 klukkutímar

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

Aukaæfingar undir leiðsögn bestu kylfinga félagsins.

Dæmi um 9 klst. æfingaviku:

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

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

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

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

Einn til tveir hvíldardagar í viku.

Eigin æfingar og spil samtals 16-25 klst.

Dæmi um 30 klst. æfingaviku

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

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

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

Líkamsæfingar tvisvar sinnum í viku meðan á keppnistímabili stendur

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

Keppnir:

GSÍ mótaroð fullorðinna, valin opin golfmót, sérstaklega á undirbúningstímabili, á golfvöllum þar sem mikilvæg mót fara fram síðar.

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

18 holu mót – 3 til 4

36 holu mót – 5 til 7

54 holu mót – 1 til 2

72 holu mót – 2 til 3

Íslandsmót í högggleik og holukeppni

Íslandsmót golfklúbba

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 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

Golfkunnátta:

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

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

Góður skilningur á að útbúa og framfylgja leikskipulagi.

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

Hafa góðan aðstoðarmann (e. caddy) í keppni.

Fylla út tölfræði 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 kylfinga 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 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 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 1-3, 3-4 sinnum í viku, samtals 4-6 klukkutímar

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

Aukaæfingar undir leiðsögn bestu kylfinga félagsins.

Dæmi um 9 klst. æfingaviku:

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

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

Útiæfingar og spil 5 mánuði á ári

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

Einn til tveir hvíldardagar í viku.

Eigin æfingar og spil samtals 16-25 klst.

Dæmi um 30 klst. Viku

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

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

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

Líkamsæfingar tvisvar sinnum í viku meðan á keppnistímabili stendur

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

Keppnir:

LEK mótaröð fullorðinna, valin opin golfmót, sérstaklega á undirbúningstímabili, á golfvöllum þar sem mikilvæg mót fara fram síðar.

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

18 holu mót – 3 til 4

36 holu mót – 5 til 7

54 holu mót – 1 til 2

72 holu mót – 2 til 3

Íslandsmót eldri kylfinga í högggleik og holukeppni

Íslandsmót golfklúbba

Stefnt að þátttöku í mótum erlendis ef það er í boði

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 + karlaflokki séu ávallt a.m.k. fimm leikmenn með 8,0 í forgjöf eða lægra.

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

Markmið að í 65 + karlaflokki 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 högglangd a.m.k. einu sinni á ári.

Góður skilningur á að útbúa og framfylgja leikskipulagi.

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

Hafa góðan aðstoðarmann (e. caddy) í keppni.

Fylla út tölfræði 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 golfvellinum
- 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 stígnum við hliðina, ekki upp á teig)
- Teigurinn, hvar má tíá boltann upp?
- Leikmenn tilkynna bolta.
- Leikröð ákveðin, t.d. með því að kasta upp tíi
- Meðspilarar standa vel fyrir aftan til að trufla ekki en geta fylgst vel með hvert bolti þess sem slær fer.

Í móti

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

Á brautinni (á leið)

- Sá sem er lengst frá slær fyrst.
- Allir hjálpast að við að leita að bolta ef nauðsyn krefur.
- Kerra eða poki staðsettur til hliðar og aðeins fyrir aftan kylfing (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?
- Gangu 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 tíá 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 þrófunum.

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

- Högggleikur 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 viðfangsefni 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 útfylltan 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 – 12 ára krakkar, grunnþjálfun.

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

Pútt

1. Kennsla á grunnatriði pútt-tækninnar.

Kennið krakkahópnum (byrjendur, fyrsta skipti á golfvellingum) 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 vellingum 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 vellingum og eiga nú að læra æfingar sem miðast við að bæta lengdarstjórnun þeirra.

Vipp

4. Kennsla á grunnatriði vippisins.

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

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

6. Nákvæmari kennsla vippisins (Vipp í Halla)

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

Hátt innáhögg (Pitch)

7. Kennsla á grunntækni í háu innáhöggi (Pitch)

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

8. Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Lengdarstjórnun)

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

9. Nákvæmari kennsla á háu innáhöggi (Flughæð)

Festið tækni krakkana í háu innáhöggi með röð leikja og/eða röð æfinga með

megináherslu á mismunandi hátt boltaflug. Krakkarnir hafa nú þegar nokkrum sinnum slegið há innáhögg en eiga nú að kynnst hvaða möguleika þau hafa til þess að hafa áhrif á boltaflugið í háum innáhöggum.

Full sveifla

10. Kennsla á grunntækni sveiflunnar

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

11. Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar (Snerting við bolta – Stefnustjórnun) Festið grunntækni sveiflunnar með röð leikja og/eða röð æfinga með megináherslu á áhrifavalda í stefnustjórnun. Krakkarnir hafa nú þegar kynnst og æft grunntækni sveiflunnar en eiga nú að kynnst og læra um áhrifavalda sem hafa áhrif á höggstefnuna.

12. Nákvæmari kennsla á grunntækni sveiflunnar (Lengdarstjórnun – Flughæð) Festið grunntækni sveiflunnar með röð leikja og/eða röð æfinga með megináherslu á áhrifavalda í stjórnun á flughæð boltans. Krakkarnir hafa nú þegar kynnst og æft grunntækni sveiflunnar en eiga nú að læra og kynnst áhrifavöldum boltaflugs.

Glompuhögg

13. Kennsla á grunntækni í stuttum glompu – höggum Leiddu krakkahópin 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 – Kyllufar – 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 kynnast 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 kynnast og læra hvernig þau eiga að leysa högg úr mismunandi höllum.

Leikskipulag / Hugarpjálfun

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 spiliinu 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 raða 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 kynnast mismunandi spilleiðum í langa spiliinu 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 kyflingum. Leiddu krakkahópin í gegnum æfingastund þar sem farið er yfir helstu grunnreglur golfsins og siðareglur, með áherslu á aðstæður sem kyflingar lenda gjarnan í á golfvellinum.

Þolþjálfun / Samhæfing

23. Almennt grunnþol bætt.

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

26. Golfengt samhæfing bætt.

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

Tímaseðlar vegna æfinga unglunga 13-18 ára

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

Markhópur: 13 til 18 ára unglingar sem hafa getu 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 kylfuhauðsins í impact, opinn, réttur, lokaður

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

Ferill kylfunnar

Hraði

1. Aðalmarkmið: Bæta stefnustjórnun í púttum.

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

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

2. Aðalmarkmið: Bæta lengdarstjórnun í púttum.

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

Lokamarkmið: Leikmaður á að bæta lengdarstjórnun í 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 högginn ónákvæm.

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

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

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

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

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

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

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

7. Aðalmarkmið: Bætið pitch tækni úr halla.

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

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

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

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

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

Löng högg/full sveifla

9. Aðalmarkmið: Bætið langa spil leikmanna með sérstakri áherslu á högg úr misjöfnum halla. Á grundvelli ákveðinna sveiflutilhneiginga eiga leikmenn í erfiðleikum með löng högg úr halla. Lokamarkmið: Leikmenn eiga að kunna að beita þekkingu sinni á áhrifavöldum sem eiga við í höggum úr halla og kunna að taka ákvarðanir sem miðast við þau áhrif sem hallin hefur á höggið.

10. Aðalmarkmið: Bætið langa spil leikmanna með sérstakri áherslu á stjórnun boltaflugs. (Draw – fade – hátt og lágt – slæs og húkk) Á grundvelli ákveðinna sveiflutilhneiginga eiga leikmenn í erfiðleikum með að stjórna snúningi boltans.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga 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 höggjin, 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. Höggjin eru misjöfn að gæðum og markmið oft óklár.

Lokamarkmið: Leikmenn eiga að geta metið aðstæður rétt, s.b. afhættu 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. afhættuna sem ákvarðanatökunni fylgir. Þegar þeir hafa tekið áhrifavaldana inní reikninginn eiga þeir að kunna að taka sjálfstæðar ákvarðanir og leysa úr vandanum.

Leikfræði

15. Aðalmarkmið: Bætið leiktækni stutta spilsins

Leikmenn geta ekki enn metið áhættuþætti og taka því oft rangar ákvarðanir.

Sérstaklega við óvenjulegar aðstæður eða undir pressu. Högginn sem þeir velja eru oftast en ekki of áhættusöm.

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

Aðalmarkmið: Bætið leiktækni einstakra aðstæðna og högga

Leikmenn taka óþarfa áhættu við óþekktar aðstæður og kunna ekki að meta hættuna

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

17. Aðalmarkmið: Bætið leiktækni og skipulag

Leikmenn geta ekki enn metið áhættuþætti og taka því oft rangar ákvarðanir.

Sérstaklega við óvenjulegar aðstæður eða undir pressu. Högginn sem þeir velja eru oftast en ekki of áhættusöm. Heildarleikskipulagið yfir 18 holur hæfir ekki leikmanni og hans getu.

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

Einbeiting og vanaferli

18. Aðalmarkmið: Bætið einbeitingarhæfileikana, 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. (Virkt 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.

Golfregluþróf fyrir börn: brons, silfur og gull.

Golfreglur þróf – bronsstig

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

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

- a) Nemandinn gengur fyrir framan motturnar?
- b) Nemandinn gengur fyrir aftan motturnar?

2. Hvað gerir nemandinn þegar boltar og tí lenda inn á æfingasvæðinu rétt fyrir framan mottuna?

- a) Nemandinn fer og sækir boltana og tíin.
- b) Nemandinn nær sér í nýja bolta og tí og lætur það sem fer inn á æfingasvæðið eiga sig.

3. Hvað af eftirtöldu á ekki heima í golfpokanum?

4. Hvað gerir nemandinn þegar hann kemur á æfingasvæðið?

- a) Hann syngur og hefur hátt.
- b) Hann æfir sig í golfi.

5. Þegar nemandinn kemur að púttflötinni þá:

- a) Hleypur nemandinn og rennir sér á grasinu.
- b) Gengur nemandinn inn á flötina og dregur á eftir sér fætturnar.
- c) Gengur nemandinn inn á flötina og fer að pútta.

6. Þegar nemandinn sækir golfkúluna í holuna þá:

- a) Notar nemandinn púttterinn til að sækja boltann í holuna.
- b) Beygir nemandinn sig niður og sækir boltann í holuna með hendinni.

7. Merkið við rétta mynd.

8. Þegar nemandinn er inn á flötinni þá notar hann:

- a) Sandjárn því það má taka torfur.
- b) Trékylfu því það má taka stóra sveiflu.
- c) Púttterinn því hann hentar best og skemmir ekki flötina.

9. Spurningar varðandi siðareglur:

- a) Má spila golf í GKG í gallabuxum? Já/Nei
- b) Er í lagi að vera með húfuna á sér í matsal? Já/Nei
- c) Það í lagi að ganga með og skilja golfpokann eftir inni á flötinni? Já/Nei

Golfreglur próf – silfurstig

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

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

1. Þegar komið er inn á teiginn þá?

- a) Má taka æfingasveiflu og taka torfur svo lengi sem nemandinn gerir við torfuförin.
- b) Má taka æfingasveiflu svo lengi sem nemandinn tekur ekki torfur.
- c) Má alls ekki taka æfingasveiflur.

2. Þegar nemandinn byrjar á fyrsta teig þá?

- a) Leyfir hann besta vini sínum að byrja.
- b) Byrjar hann sjálfur af því hann langar það.
- c) Skal varpa hlutkesti um hver byrjar.

3. Hvar má leikmaður tíða upp á teignum. Hér á myndinni fyrir neðan er holan til vinstri. Merkið við það sem við á á myndinni. (ATH Þarf að teikna nýja mynd)

4. Allir í ráshópnum hafa slegið upphafshögg. Í hvaða röð er annað höggið slegið?

- a) Sá sem er fyrstur að koma að boltanum sínum.
- b) Sá sem er lengst frá holunni.

5. Boltinn liggur á brautinni í gömlu torfufari. Hvað gerist næst?

- a) Óheppni því sá sem hafði spilað á undan gleymdi að lagfæra torfufarið og nemandinn fær að færa boltann upp úr torfufarinu refsilaust.
- b) Nemandinn verður að slá boltanum upp úr torfufarinu.

6. Hvar er golfsettið á réttum stað?

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

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

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

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

Golfreglur próf – gullstig

Ætlað þeim sem hafa æft golf og eru byrjuð að spila

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

1. Boltinn er sleginn út fyrir brautina og finnst ekki innan fimm mínúta. Hvað gerir nemandinn næst?

- a) Heldur áfram að leita þar til boltinn finnst.
- b) Setur niður annan bolta u.þ.b. þar sem hinn týndist og spilar áfram.
- c) Hættir að leita og slær nýjan bolta frá þeim stað þar sem hann sló síðast gegn einu vítishöggi.

2. Boltinn sleginn út fyrir hvíta hæla eða vallarmörk. Hvað gerir nemandinn næst?

- a) Nemandinn setur niður nýjan bolta þar sem hinn boltinn fór útaf.
- b) Nemandinn tekur boltann og spilar honum frá þeim stað sem hann fór út fyrir hvítu hælana gegn einu vítishöggi.
- c) Slær nýjum bolta frá þeim stað sem síðast var slegið á gegn einu vítishöggi.

3. Hvað merkja gulir hælur og rauðir hælur?

- a) Gulir hælur merkja vatnstorfæru og rauðir hælur hliðarvatnstorfæru.
- b) Rauðir hælur merkja varúð krókódílar og gulir hælur merkja varúð slöngur
- c) Rauðir hælur merkja vatnstorfæru og gulir hælur merkja hliðarvatnstorfæru.

4. Boltinn endar í óslánlegri legu eftir upphafshöggið. Hvaða valmöguleika hefur nemandinn?

- a) Nemandinn slær aftur frá þeim stað sem hann sló síðast en gegn einu refsihögg.
- b) Nemandinn fer beint aftur í beinni línu frá teig.
- c) Nemandinn getur tekið tvær kylfulengdir til hliðar þó ekki nær holu.

5. Boltinn endar inn í svæði merkt með bláum hælum. Hvað merkir blátt svæði?

- a) Svæði sem bannað er að leita af boltanum.
- b) Grund í aðgerð.
- c) Varúð mýri.

6. Nemandinn spilar höggleik og boltinn endar í sandgryfju. Nemandinn moka sandi frá sem er fyrir aftan boltann með kylfunni sinni. Hvernig dæmist?

- a) Nemandinn má snerta sandinn ef hann rakar vel eftir sig.
- b) Nemandinn fær dæmd á sig tvö vítishögg.
- c) Nemandinn er dæmdur úr keppni fyrir svindl.

7. Nemandinn snertir boltann þegar hann tekur sér stöðu með kylfunni og við það færast boltinn.

Þegar hann lyftir kylfunni rúllar boltinn til baka í upprunalega stöðu. Hvernig dæmist?

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

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

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

9. Þegar það er verið að spila golf þá?

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

10. Hvað er æskilegur klæðnaður á golfvelliinum?

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

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/adgerdaraaetlun-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 unglingum í íþróttum. <https://isi.is/library/Skrar/Fraedslusvid/Fraedslubaeklingar/Kynfer%c3%b0islegt%20ofbeldi%20%c3%ad%20%c3%ad%20%c3%ber%20%c3%b3ttum>

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

Viðauki 1

Golfklúbburinn Oddur



Tímaseðill

Skipulagning einstakra æfinga

Nafn: _____ Dags: _____

bráttur 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 stjórnunarkostnaður	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 (Tap) ársins	10.447.281	15.764.352