

Skipulag og þjálfun barna og unglunga



Leiðarvísir fyrir golfklúbba



Karl Ómar Karlsson
PGA-kennari

Inngangur:

Þessi leiðarvísir hefur þann tilgang að móta stefnu og leggja grunninn að uppbyggingu á kennslu, þjálfun og skipulagi hjá börnum og unglingum í golfklúbbum á Íslandi.

Það er ekki auðveldast í heimi að þjálfa börn og unglina í íþróttum en það er svo sannarlega gefandi.

Leiðarvísirinn er ætlaður fyrir þjálfara, iðkendur, foreldra, félagsmenn og stjórnarmenn í golfklúbbum.

Hann er mikilvægur fyrir alla til að fá heildarsýn yfir það barna- og unglingastarf sem fram fer í golfklúbbnum.

Ljóst er að það er mikill hagar fyrir viðkomandi golfklúbb að marka sér stefnu í barna- og unglingaþjálfun og gera starfið hjá sér markvissara og betra.

Miklu máli skiptir að rauður þráður sé í samræmingu á milli aldurshópa þannig að allir sem eru að æfa golf fái kennslu og þjálfun við hæfi.

Í þessum leiðarvísi er hægt að sækja sér helstu upplýsingar um mikilvægustu þætti þjálfunar þess aldurshóps sem golfkennarar/þjálfarar starfa með hverju sinni og hvaða áherslur ætti að hafa í huga þegar starfað er með börnum og unglingum.

„A goal without a plan is just a wish.“

Antoine De Saint-Exupéry



Efnisyfirlit

Inngangur

1. Að vera kylfingur

2. Starfsemi og hlutverk golfklúbbs

Skilgreining á B&U starfi

Íþróttaleg markmið

Félagsleg markmið

Jafnréttismál innan golfklúbbs

Fræðslu og forvarnarstarf

3. Keppnir á vegum golfklúbbs

8 ára og yngri

9-12 ára

13 – 18 ára

Verðlaun og viðurkenningar

Að vera keppandi fyrir golfklúbb

4. Að byrja að leika golf

Hvernig gerist ég félagi í golfklúbbi?

Hvað kostar að gerast kylfingur?

Heilbrigð fjölskylduþrótt í fallegu umhverfi

5. Skipulag íþróttastarfs hjá börnum og unglingum

Markmið íþróttanefndar

Starfsemi íþróttanefndar

Hlutverk í íþróttanefndinni

Tenging stjórnar Golfklúbbs og íþróttanefndar

Foreldraráð

Starfsreglur foreldraráðs

Hlutverk foreldraráðs

Að eiga barn eða ungling í golfi

Góð ráð fyrir foreldra/forráðamenn ungra kylfinga

6. Þjálfun og kennsla barna og unglunga

Að vera þjálfari barna og unglunga

Undirbúningur og skipulag fyrir þjálfun

Til athugunar varðandi þjálfun barna og unglunga

Að skipta í hópa

Stelpur og strákar í golfi

Góðar og slæmar venjur í samskiptum við börn og unglunga
Kennsluaðferðir fyrir börn og unglunga
Að vera með golfæfingu
Að vera íþróttastjóri/yfirþjálfari
Þjálfaramenntun

7. Kennslu og æfingaskrá

Leikur að læra golf (6 ára og yngri).
Gaman í grunninum (6 til 9 ára).
Læra til að æfa golf (9 til 12 ára).
Læra til að leika golf (12 til 16 ára).
Læra til að keppa í golfi (15 til 18 ára).
Afreksefnastarf

8. SNAGgolf

SNAG kennslan
SNAG kerfið
SNAG fyrir hverja?

9. Félagsstarf

10. Upplýsingar um B&U starfið

Golfskóli hjá golfklúbbi
Golf í íþróttatíma í grunnskóla

11. Gæðamat innan golfsins

Áhrifalíkan fyrir „Golfklúbbinn Flöt“

Lokaorð



1. Að vera kylfingur

Íþróttastarf barna og unglunga er uppeldisstarf. Þar læra börn og unglingar að fylgja settum reglum og tileinka sér hollar lífsvenjur.

Íþróttapjálfarar og foreldrar hafa því mikilvægu uppeldishlutverki að gegna.

Mikilvægt er að þeir séu meðvitaðir um þetta hlutverk og séu vel undir það búnir. Allt sem þeir segja og gera felur í sér skilaboð til krakka.



Að vera kylfingur er margþætt og slungið hlutverk og reynir bæði á samskiptahæfni og siðferði hvers einstaklings.

Það er í anda íþróttarinnar að kylfingur sýni góða framkomu, kurteisi, tillitssemi og sannan íþróttanda jafnt innan vallar sem utan.

Kylfingur hlær ekki að óförum keppinautar eða samherja heldur aðstoðar hann eftir fremsta megni.

Börn læra heiðarleika og háttvísi af því að leika golf. Þú ert þinn eigin dómari í leik og svindl kemur ekki til greina. Kylfingur lærir að bera ábyrgð á hegðun sinni og framkomu.

Kylfingar læra það að boltar og kylfur eru hættuleg tæki og það er nauðsynlegt að fara varlega og huga að eigin öryggi og annarra og nýta kunnáttuna á aðra þætti lífsins.

Golf krefst mikillar einbeitingar og barn lærir að virkja ímyndunaraflíð bæði á golfvellingum og við æfingar.

Það er allt í lagi að gera mistök í golfi og þau eru hluti af leiknum og þau eru til þess að læra af og gera betur næst. Börn læra að taka mistökum af auðmýkt og láta ekki brjóta sig niður, hvorki frá eigin hendi né annarra.

Að ná árangri og verða betri kylfingur getur tekið sinn tíma. Til að ná árangri verða kylfingar að vera reiðubúnir að æfa mikið og halda æfingum stöðugum og til streitu, auk þess að hafa hugann opinn í kennslu og þjálfun.

„I learn something new about the game almost every time I step on the course.“

Ben Hogan 1912-1997

2. Starfsemi og hlutverk golfklúbbs

Starfsemi og hlutverk golfklúbbsins byggir á lögum hans þar sem meginhlutverkið er að vinna að eflingu golfiþróttarinnar í bæjarfélaginu. Glæða áhuga almennings fyrir gildum íþróttarinnar og fá sem flesta til þátttöku í íþróttinni og almennu félagsstarfi.

Það á að vera í stefnu golfklúbbsins að samvinna og samheldni ríki meðal félagsmanna og stjórnenda nefnda auk þess sem þeir kappkosti að vinna að framgangi íþróttarinnar og almennra félagsmála.



Stjórnarmenn og þjálfarar eiga að vera hvattir til að hafa frumkvæði og stuðla að virkri og árangursríkri samvinnu.

Eitt af helstu hlutverkum golfklúbbsins er að stuðla að iðkun og þjálfun golfþróttarinnar:

- fyrir börn yngri en 12 ára
- fyrir unglunga 13 til 18 ára
- fyrir afreksefni klúbbsins á aldrinum 13 til 18 ára
- fyrir hinn almenna kylfing á öllum aldri
- fyrir keppnis- og afrekshópa klúbbsins

Golfklúbburinn skal leggja áherslu á góðan félagsanda, hlýlegt umhverfi og gott viðmót innan og utan vallar fyrir alla aðila.

Golfklúbburinn á að skapa félagsmönnum sem bestar aðstæður til að golfiðkunar. Leggja ætti áherslu á að vera með eins góðan golfvöll og kostur er og auk þess koma upp sem bestri æfingaaðstöðu allt árið um kring.

Í þjálfun og kennslu ætti að taka tillit til getu, þroska og aldurs kylfinga og finna þeim verkefni við hæfi í fögru og flottu umhverfi golfklúbbsins.

Það á að leggja áherslu á að þjálfarar og leiðbeinendur sem starfa innan íþróttastarfsins séu með menntun við hæfi og að kennsla og þjálfun sé í fremstu röð.

Skilgreining á barna- og unglingastarfi (B&U starfi)

Með þjálfun barna er átt við börn 12 ára og yngri og með þjálfun unglunga er átt við einstaklinga á aldrinum 13 ára og til og með 18 ára.

Íþróttaleg markmið

- Allir eru velkomnir til að æfa og leik golf af eigin áhuga, getu og vilja.
- Skipuleg og markviss þjálfun getur skapað börnum og unglingum færi á því að verða kylfingar alla ævi.
- Jafnframt er gert ráð fyrir því, að þau sem það vilja, velji sér afreksefnastefnu til að æfa eftir þannig að þau geti orðið afreksfólk seinna meir.
- Golfiðkun skal vera líkamlega, félagslega og sálrænt þroskandi.
- Með því móti skapast aðstæður fyrir mun fleiri börn og unglunga að njóta sín og æfa golf hjá golfklúbbi.
- Ráða til sín vel menntaða þjálfara.

Félagsleg markmið

- Að gefa öllum jöfn tækifæri til að stunda golf. Þetta á að vera meginmarkmiðið.
- Að öll börn og unglingar, sem vilja stunda íþróttir í því skyni að svara félagsþörf sinni, fái að stunda golf við sitt hæfi.
- Að hver og einn kylfingur verði stoltur af því að vera félagsmaður í golfklúbbum, félagsstarfið verði blómlegt og kylfingurinn geti stundað golf eins og honum hentar í jákvæðu umhverfi.
- Að fjölga ungum félögum í starfinu með kynningum á golfiþróttinni í leikskólum og grunnskólum í byggðalaginu.
- Að koma í veg fyrir brottfall.



Jafnréttismál innan golfklúbbs

- Enginn greinarmunur er gerður á kyni, þjóðerni eða þjóðfélagsstöðu iðkenda í golfklúbbi.
- Golfklúbburinn gerir sömu kröfur til stúlkna og drengja og sinnir þeim jafn vel.
- Golfklúbburinn greiðir þjálfurum sínum sömu laun hvort sem þeir eru að þjálfva drengi eða stúlkur.

„Start were you are. Use what you have.

Do what you can.“

Arthur Ashe, atvinnumaður í tennis

Fræðslu- og forvarnarstarf

Golfklúbburinn skal fylgja stefnu viðkomandi íþróttabandalags og ÍSÍ í vímuvarnarmálum og verður yfirlýst stefna sú að **íþróttir og vímuefni eigi ekki samleið.**

Undir vímuefni falla einnig áfengi og tóbak.

Íþróttir sjá um að byggja upp heilbrigða sál í hraustum líkama en vímuefni sjá um að brjóta niður líkama og sál.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að íþróttir hafi mikið forvarnargildi gegn neyslu áfengis og annarra vímuefna.

- Golfklúbburinn mun bregðast við allri neyslu vímuefna hjá iðkendum undir 18 ára aldri.
- Engin slík neysla verður leyfð í keppnis- eða æfingaferðum á vegum golfklúbbsins.
- Foreldrum er gert viðvart um brot vegna þessa.
- Viðkomandi kylfingur verður settur í bann frá æfingum og keppnum, gerist hann brotlegur við reglurnar.
- Þjálfarar skulu vinna eftir vímuvarnarstefnu klúbbsins og bregðast við vímuefnaneyslu iðkenda á viðeigandi hátt.
- Þjálfarar barna og unglunga eru í lykilhlutverki, en þeir hafa mikil áhrif á iðkendur með orðum sínum og verkum.



Golfklúbburinn gerir þær kröfur til allra þjálfara, liðsstjóra, fararstjóra og íþróttafólks á vegum golfklúbbsins að það geri sér grein fyrir hlutverki sínu sem fyrirmyndir og þeim áhrifum sem þau hafa.

Hegðun okkar hefur áhrif – við erum fyrirmyndir.

Golfklúbburinn skal fylgja eftir stefnu ÍSÍ um forvarnir og fíkniefni.

3. Keppnir á vegum golfklúbbs

Þegar mót eða keppnir eru haldnar fyrir börn og unglínga á vegum golfklúbbs þarf að vanda til verka.

„Keppni barna skal miðast við aldur og þroska og að hún verði hvatning til ástundunar og framfara og hjálpa þannig til við að ná settum markmiðum í þjálfun.“
Úr stefnuyfirlýsingu ÍSÍ

Áhersla er lögð á að allir séu með og enginn verði útilokaður frá. Ef einhver/jir vilja ekki vera með þá ætti að virða þá ákvörðun og fá viðkomandi til þess að koma samt sem áður á svæðið og aðstoða t.d. við að þjálfa í tilfallandi verkefnum.



Leikur og gleði ræður ríkjum. Áhersla er lögð á bæði einstaklings- og liðakeppni. Mjög mikilvægt er að fá eldri unglínga eða foreldra til þess að ganga með krökkunum út á golfvöll, þannig að allt fari eftir lögum og reglum og allt fari vel þegar út á völl er komið.

8 ára og yngri

Keppni hjá þessum aldursflokki er ekki markmið í sjálfu sér. Leiknar eru brautir sem eru 30-50 metrar með golf-, tennis- eða SNAGboltum.

Kenndar eru mjög einfaldar reglur og siðir á teig, á braut og á flöt.

9-12 ára

Keppni fer fram á æfingum eða í innanfélagsmótum á brautum sem eru 50-150 metra langar. Áhersla ætti að vera meiri á liðakeppni og að allir séu með, óháð getu.

Þau sem hafa til þess getu og forgjöf geta fengið leyfi frá þjálfara til þess að vera með í innanfélagsmótum/opnum mótum á landshluta eða landsvísu.

Kenndar eru einfaldar reglur og siðir á teig, á braut og á flöt.

13 – 18 ára

Keppni fer fram innan félags, á landshluta eða landsvísu og hugsanlega erlendis. Árangur í keppnum er orðinn markmið sem stefnt er að og þjálfunin miðast við það hvort sem um einstaklings- eða liðakeppni er að ræða.

Kenndar eru flóknari reglur varðandi leik í keppni.

Verðlaun og viðurkenningar

Það er takmark margra barna að vinna til verðlauna og fá viðurkenningu fyrir starf sitt. Því fylgir að sama skapi mikil gleði en einnig geta vonbrigðin orðið mikil ef það tekst ekki.

10 ára og yngri	11 til 12 ára	13 ára og eldri
Allir fá jafna viðurkenningu fyrir þátttöku.	Einstaklingar geta unnið til verðlauna í einstaklingsgreinum. Lið geta unnið til verðlauna.	Einstaklingur vinnur til verðlauna. Lið vinna til verðlauna.

„Mikilvægt er að hafa það hugfast að fyrir mörg börn er stærsti sigurinn að taka þátt og besta viðurkenningin er að taka framförum.“

Bæklingur ÍSÍ um þjálfun barna og unglinga 1997

Að vera keppandi fyrir golfklúbb

Mikilvægt er að keppendur á vegum golfklúbbsins sýni af sér fyrirmyndar háttvísi jafnt innan sem utan vallar og að kylfingar séu stoltur af sínum klúbbi. Kylfingur frá klúbbum skal ávallt bera virðingu fyrir öðrum og sýna háttvísi gagnvart öðrum keppendum, foreldrum, starfsfólki mótsins, þjálfara sínum og þjálfurum annarra golfklúbba.

Mikilvægt er að kylfingar gangi vel um golfvöllinn, æfingaaðstöðuna og öll önnur svæði sem eru notuð til keppni og æfinga.

Keppandi frá golfklúbbi skal ávallt vera sér, foreldrum sínum og klúbbum til sóma.

4. Að byrja að leika golf

Börn og unglingar eru velkomir í golf og að gerast félagar í golfklúbbi.

Allir í golfklúbbum eiga að vera meðvitaðir um að það skiptir miklu máli að börn og unglingar leiki og æfi golf. Allir félagar í klúbbum róa í sama báti varðandi barna- og unglíngastarfið.

Þau eru framtíðin.

Það á að vera auðvelt fyrir krakka á öllum aldri að byrja að leika golf.

Golfklúbburinn á að skapa áhuga og vera með tilboð handa öllum börnum og unglingum sem virka bæði spennandi og auka líkur á því að þau verði félagar í klúbbum.

Leiðir að settu marki:

Kynna golf markvisst í kennslustundum grunnskóla í bæjarfélaginu

Hvernig:

- Golfklúbbur hefur frumkvæðið og hefur samband við skólann.
- Golfklúbburinn býður íþróttakennurum á golfnámskeið (SNAG).
- Golfklúbburinn fjárfestir í golfkylfum og boltum sem eru hannaðir til notkunar innan- og utanhúss.

- Það er ekkert mál að fá aðstoð frá þjálfara klúbbsins til að vera á staðnum þegar golfið er kynnt í skólanum.
- Bjóða 4.-6. bekkjardeildum á golfnámskeið t.d. á vordögum skólanna í maí/júní.
- Tala við umsjónarkennara viðkomandi bekkja og bjóða þeim í heimsókn upp á golfvöll.
- Hafa golfdaga árlega á vordögum þannig að allir kynnist golfi.
- Golfleikar - t.d. pútt- og golfþrautakeppni fyrir 9.-10. bekk / 7.-8. bekk grunnskólanna á vorin og haustin.
- Bjóða upp á golf í vali hjá eldri bekkjum í grunnskóla.

Bjóða efstu deildum leikskólanna í golf

- Hafa samband við leikskólastjóra og bjóða upp á golfkynningu.
- Golfklúbburinn á kylfur (SNAG) og aðra hluti s.s. tennisbolta sem henta ungum börnum að slá með.
- Hafa allt einfalt þannig að öllum þyki gaman.



Vera með

golfkynningardaga fyrir alla á staðnum á vorin

- Auglýsa golfdag fyrir alla fjölskylduna í maí þegar völlurinn er að opna.
- Allir geta komið á golfvöllinn og fengið að kynnast íþróttinni.
- Vera með kynningarbækling um íþróttastarf barna- og unglunga þar sem útskýrt ert hvað sé í boði hjá golfklúbbum um sumarið.

Til athugunar fyrir golfklúbba

- Golfklúbburinn er duglegur að taka myndir og gera fréttir um atburði líðandi stundar.

- Allar upplýsingar um hvernig á að byrja í golfi og íþróttastarf golfklúbbsins skal sett á heimasíðu hans.

Hvernig gerist maður félagi í golfklúbbi?

Hægt er að prófa að mæta á æfingar og athuga hvort golf er eitthvað fyrir viðkomandi. Ágætt er að hafa samband við íþróttastjóra, golfkennara eða framkvæmdastjóra klúbbsins sem veita upplýsingar um æfingatíma sem henta.

Hvað kostar að gerast kylfingur?

Það er ekki dýrt að taka þátt í golfíþróttinni miðað við margar aðrar íþróttagreinar. Æfingagjaldinu er stillt í hóf og stundum kostar ekki neitt að æfa golf.

Hægt er að fá golfsett fyrir byrjendur frá kr. 10.000 til kr. 25.000. Einnig er hægt að fá kylfur og bolta lánaða á golfæfingunum. Aðrir fylgihlutir s.s. golfskór, golfhanski, golfkerra eru ekki nauðsynlegir til að byrja með.

Heilbrigð fjölskylduþrótt í fallegu umhverfi

Að leika golf er gaman. Það er skemmtilegt aðvera með fjölskyldunni eða félögum í skemmtilegum og heilbrigðum leik þar sem öllu máli skiptir að farið sé eftir reglum og síðum.

Mikilvægt er að leyfa ungum félagsmönnum að leika golf úti á golfvelli.

Allir eiga að hafa jafna möguleika á því að komast út á völl að leika golf. Golfklúbburinn fær þá meiri breidd til þess að fá fleiri betri kylfinga.



Það getur verið erfitt fyrir fimm ára barn að leika braut sem er 300 metra löng þegar viðkomandi slær 20 metra. Þess vegna skiptir öllu máli að leika braut sem hæfir hverjum og einum.

5. Skipulag íþróttastarfs hjá börnum og unglingum

Innan golfklúbbsins skal starfa íþróttanefnd barna og unglunga (barna- & unglinganefnd) sem sér um málefni tengd kyflingum 18 ára og yngri.



Markmið íþróttanefndar

- Stuðla að uppbyggjandi íþróttastarfi barna og unglunga í golfklúbbum.
- Standa vörð um hagsmuni barna og unglunga innan klúbbsins og vera rödd þeirra innan klúbbsins.
- Styrkja tengsl klúbbsins við foreldra barna sem stunda golf.
- Sjá um skipulag og framkvæmd viðburða í íþróttastarfinu.
- Styðja þá kyflinga sem hafa getu og vilja til að vera meðal þeirra fremstu í golfíþróttinni.

Starfsemi íþróttanefndar

- Íþróttanefndin skal skipuð til eins árs í senn en dagleg ábyrgð skal vera í höndum íþróttastjóra golfklúbbsins. Með honum starfa a.m.k. þrír foreldrar til viðbótar.
- Nefndin starfar frá 1. desember til 30. nóvember ár hvert.
- Nefndin skal funda reglulega og halda fundargerð.
- Nefndin skilar skýrslu til stjórnar golfklúbbsins um íþróttastarf barna og unglinga, hvað var vel gert og hvað sé hægt að gera betur.

Hlutverk í íþróttanefndinni

- Formaður: skilar ársskýrslu um störf nefndarinnar í lok hvers starfsárs til stjórnar golfklúbbsins og hann sér um að boða til funda.
- Ritari: ber ábyrgð á fundargerðum og kemur þeim til stjórnar klúbbsins og íþróttanefndar eigi síðar en sjö dögum eftir fund.
- Fjárgæsluaðili: stendur skil á reikningum sem tilheyrir barna- og unglingastarfi golfklúbbsins og sér um alla fjármuni sem B&U nefnd áskotnast. Heldur utan um allar fjáraflanir, s.s. varðandi keppnisferðir og fleira.
- Aðrir meðstjórnendur sinna ýmsum verkefnum sem lögð eru fyrir á fundum, s.s. keppnishald og leita eftir styrkjum.
- Æskilegt er að einn ungur fulltrúi á á aldrinum 16-25 ára eigi sæti í nefndinni.
- Framkvæmdarstjóri golfklúbbs situr alla fundi hjá íþróttanefnd.



Tenging stjórnar golfklúbbs og íþróttanefndar

- Framkvæmdastjóri er tengiliður stjórnar inn í íþróttanefndina.
- Íþróttanefnd ákveður í samráði við stjórn klúbbsins hvernig unnið skuli að markmiðum klúbbsins.

Foreldraráð

Innan íþróttanefndar getur foreldraráð starfað. Í foreldraráði eru valdir foreldrar sem hafa áhuga á bættu barna- og unglingastarfi innan golfklúbbsins.

Starfsreglur foreldraráðs

- Í foreldraráði eru þrjú einstaklingar sem skulu eiga börn og/eða unglunga á mismunandi aldri í íþróttastarfinu.
- Íþróttastjóri/golfkennari golfklúbbsins tilnefnir einstaklinga í ráðið.
- Foreldraráð starfar undir íþróttanefnd barna- og unglingastarfs klúbbsins.
- Allar athafnir og ráðagerðir sem foreldraráð ætlar að gera skulu ákveðnar í samráði við íþróttanefnd golfklúbbsins.

Hlutverk foreldraráðs

- Vinna með íþróttastjóra og íþróttanefnd að skipulagi keppnis- og æfingaferða.
- Hafa umsjón með allri fjáröflunarvinnu í samvinnu við íþróttanefnd.



- Vinna ýmis verkefni sem foreldraráðið tekur að sér í samstarfi við íþróttanefnd.

Að eiga barn eða ungling í golfi

Á hverju ári tengjast fjölmargir foreldrar golfstarfinu vegna þátttöku barna sinna. Sumir þeirra taka virkan þátt, aðrir sýna því lítinn áhuga.

Flestir þessara foreldra hætta svo afskiptum af íþróttastarfinu þegar barnið þeirra kemst á unglingsár.

Þess vegna er mikilvægt að golfklúbburinn kynni vel það það íþróttastarf sem unnið er með á vegum klúbbsins. Mikilvægt er að hvetja foreldra til að taka þátt í starfinu og gera þeim grein fyrir að öll hjálp er vel þegin.

Góð ráð fyrir foreldra/forráðamenn ungra kylfinga

- Mætið í golfmót og hópakeppnir, börnin óska þess.
- Hrósið öllum kylfingum meðan á leik eða keppni stendur, ekki aðeins dóttur þinni eða syni.
- Hvetjið börnin bæði þegar vel gengur og þegar á móti blæs, ekki gagnrýna.
- Berið virðingu fyrir störfum þjálfarans.
- Lítið á þjálfara sem leiðbeinanda barnanna, ekki gagnrýna ákvarðanir hans meðan á leik stendur.
- Hafið áhrif og hvetjið börnin til þátttöku, ekki þvinga þau.
- Spyrjið hvort keppnin eða æfingin hafi verið skemmtileg eða spennandi, skor eða úrslitin eru ekki alltaf aðalatriðið.
- Leitið eftir réttum og skynsamlegum útbúnaði, ekki gera of miklar kröfur.
- Sýnið starfi félagsins virðingu. Verið virk á foreldrafundum þar sem umræður fara fram um þjálfun og markmið félagsins, þar er ykkar vettvangur.



- Gerið ykkur grein fyrir því að það eru börnin ykkar sem spila golf, ekki þið.
- Börn eru ekki fullorðið fólk.

Þjálfun og kennsla barna og unglunga

“Don’t force your kids into sports. I never was. To this day, my dad has never asked me to go play golf. I ask him. It’s the child’s desire to play that matters, not the parent’s desire to have the child play.

FUN...keep it fun! “

Tiger Woods kylfingur frá tveggja ára aldri

Íþróttafélög í dag gegna lykilhlutverki í þjálfun barna og unglunga. Iðkendur og foreldrar þeirra treysta á að þar fái þau kennslu og þjálfun við hæfi.

Það ætti að vera stefna hvers golfklúbbs að við uppbyggingu golfíþróttarinnar, hvort sem um er að ræða æfingar eða keppnir, að allir einstaklingar fái tækifæri og séu metnir að verðleikum óháð uppruna, þjóðfélagstöðu, litarhætti eða kyni.

Engin regla gildir um það hvenær börn eigi að byrja að æfa golf. Það eru mörg dæmi um að börn byrji allt niður í fjögurra ára. Með tilkomu SNAGkerfisins og golfkylfum sem hannaðar eru fyrir yngstu kylfingana er auðveldara að hefja æfingar og hafa gaman af.



Að vera þjálfari barna og unglunga

Að vera þjálfari barna og unglunga er margþætt. Það er ekki auðvelt verkefni að þjálfna börn og unglunga en það er svo sannarlega gefandi.

Það tekur tíma að byggja upp góðan kylfing og krefst þolinmæði.

Þjálfarar þurfa að gera sér grein fyrir mismunandi þroskastigum barna og mikilvægt er fyrir þjálfarann að fylgjast vel með og veita öllum athygli og væntumþykju.

Kröfur á þjálfara eru sífellt að aukast. Íþróttafélög vilja ráða til sín vel menntaða og hæfa þjálfara.

Þjálfari stjórnar fyrst og fremst og reynir að skapa vænlegt umhverfi þar sem öllum á að líða vel.

Þjálfari þarf að

skipuleggja

þjálfunina eftir

getu, aðstæðum og

þroska

viðkomandi

kylfinga.

Hann þarf að

finna verkefni

handa öllum

einstaklingum

þannig að hver og

einn fái tækifæri til

þess að þroska

eigin hæfileika og

að viðkomandi verði virkur og sé ánægður.

Þjálfari verður að sýna ákveðið frumkvæði og vera ákveðinn með hvað, hvernig og hvers vegna eigi að kenna og þjálfa viðkomandi.

Sumir þjálfarar eru of fastir í því neikvæða og verða oft uppteknir við að sýna hvað var gert rangt í stað þess að leggja aðaláherslu á hið gagnstæða.

Þjálfari þarf að geta skapað gott andrúmsloft á æfingum og í mótum þannig að kylfingi líði vel og fái notið sín á æfingum og í mótum. Mikilvægt er að hrósa og hvetja kylfinginn áfram í stað þess að skammast.

Það er hægt að segja að þjálfarinn sé einn af uppalendum kylfingsins og því mikilvægt að hann sé góð fyrirmynd.

Góður þjálfari, sem ætlar sér að ná góðum árangri, þarf að huga að eftirfarandi atriðum í samskiptum sínum við börn og unglunga:





- Æfingar eiga að vera áhugahvetjandi. Sýndu frekar en að tala um hvað á að gera.
- Það er list. Börn læra miklu frekar við að sjá æfinguna, notaðu myndbönd, myndir o.s.frv.
- Vertu lifandi og hvetjandi sem þjálfari. Taktu virkan þátt með því að kalla, hvetja, leiðrétta tækni. Mundu að skemmta þér og nota húnor, skapaðu góða stemmningu.
- Veittu öllum einstaklingum athygli og lærðu nöfn þeirra sem eru í hópnum sem fyrst.
- Farðu strax í það að útkljá rifrildi eða ósætti milli krakka.
- Hafðu áhuga á því sem þau eru að segja og gera.
- Heilsaðu öllum á æfingunni og kveddu þau þegar æfingu lýkur.
- Vertu með gott skipulag og forðastu langar biðraðir.
- Hafðu æfingarnar stuttar og hnitmiðaðar og skiptu svo í aðrar æfingar.
- Áhugi þinn, ástríða og kraftur mun smitast yfir í börnin.
- Vertu í góðu sambandi við foreldra/forráðamenn.
- Mikilvægt er að halda úti góðri vefsíðu/facebook þar sem fram kemur hvað sé að gerast hverju sinni.



- Mikilvægt er að vera með netfangalista allra foreldra og forráðamanna kylfinga sem taka þátt í barna- og unglíngastarfi klúbbsins.
- Vertu með kynningarfund um íþróttastarf barna og unglínga á hverju vori og einnig að hausti þegar vetraræfingar hefjast.
- Vertu með viðburði sem marka upphaf og/eða endi á hverju æfingatímabili fyrir sig t.d. þrautaleikar, púttkeppnir eða golfkeppnir.

Undirbúningur og skipulag fyrir þjálfun

Að undirbúa þjálfun getur verið vandasamt verk og er hægara sagt en gert því það þarf að hyggja að mörgu. Þjálfari þarf að taka margar ákvarðanir um hvernig hann hagar undirbúningi, hvernig hann ætlar að hefja kennslu, hvernig nær hann til kylfinga, hvað kunna þeir og hvernig fá allir verkefni við sitt hæfi. Þjálfari þarf einnig að undirbúa viðfangsefnið sjálft og þarf að huga að mörgum smáatriðum sem tengjast þjálfuninni, hvernig á að leiðbeina og útskýra og hvernig á að skipta í mismunandi hópa. Það er því enginn vafi á því að mikilvægt er að undirbúa sig vel.

Góður undirbúningur fyrir þjálfun felst í því að setja sér markmið velja leiðir til að ná þeim markmiðum.

Gott skipulag og skráning á niðurstöðum er ein af grunnforsendum framfara og endurmats á þjálfuninni.

Gott skipulag stuðlar að góðum og markvissum árangri.

Gott skipulag gerir það að verkum að hægt er að fylgjast með hverjum og einum iðkanda fyrir sig. Kylfingurinn fær verkefni við hæfi.

Sérhæfing og sérþjálfun er hluti af góðu skipulagi.

Til athugunar varðandi þjálfun barna og unglunga



- Hvernig er æfingaaðstaðan í klúbbum, hvaða svæði hafa krakkarnir til umráða?
- Geta krakkarnir æft sig á eigin spýtur?
- Er æfingagolfvöllur til staðar, t.d. 3, , 6 eða 9 holur þar sem brautir eru 30-100 metrar.

- Fá krakkarnir leyfi til þess að leika á aðalvellingum, eru grænir teigar þar?
- Er þjálfari með fasta tíma í hverri viku á golfvellingum fyrir yngri kylfinga?
- Eru leiðbeinendur/foreldrar með þjálfara úti á golfvelli þegar leiknar eru nokkrar brautir?
- Er hægt að blanda saman leik á golfvelli með öðrum hópum í þjálfun?
- Er auðvelt að bóka rástíma á vellingum?
- Eru leiðbeinendur til aðstoðar á golfæfingum með þjálfara klúbbsins?
- Hafa þeir farið í gegnum leiðbeinendanámskeið á vegum Golfsambands Íslands?
- Hvað kostar að gerast félagi í golfklúbbi og stunda golfæfingar?
- Er boðið upp á opna tíma í þjálfun? Opnir tímar eru fyrir þau sem vilja æfa meira og fyrir krakka sem eru á golfæfingum og vilja bjóða vinum og kunningjum að koma og prófa að slá í bolta.
- Fá börnin fría æfingabolta til þess að nota á æfingasvæðinu eða er einhver ákveðinn tími dags notaður til þess að ungir kylfingar í klúbbum fái æfingabolta?

- Hefur klúbburinn til umráða barna- og unglingskylfur og SNAGkylfur til að lána þeim sem vilja prófa áður en fest eru kaup á kylfum?
- Hvaða búnaður er til hjá klúbbum til að gera þjálfunina betri, skemmtilegri og árangursríkari? Húlahringir, reipi, teipi, keilur, dekk, hattar, mörk, tennisboltar og SNAGboltar.
- Vinna þjálfarar mismunandi íþróttagreina saman, t.d. um æfingatíma og annað?

Að skipta í hópa

Mikilvægt er fyrir þjálfara að huga vel að því þegar skipt er í hópa á æfingum og hlusta á óskir. Allir vilja vera með vinum eða vinkonum sínum.

Stundum er skipt eftir aldri og getu. Stundum er gaman að blanda stelpum og strákuum saman og stundum hentar það ekki.

Þjálfari verður að hafa ýmislegt í huga þegar kemur að því að skipta í hópa.

Hópastærð skal vera í kringum átta börn á þjálfara. Ef hóparnir verða stærri þá skal fá inn annan þjálfara til aðstoðar.

Stelpur og strákar í golfi

Stelpur og strákar eru ólík í mörgu og m.a. vilja stelpur helst fara á æfingar með vinkonum sínum á meðan strákar geta alveg eins farið einir og kynnst strákuum sem þeir leika sér við.

Ástæður þess að

krakki byrjar að æfa íþrótt er skemmtun á æfingu, vilji til að verð betri í



íþróttinni, læra nýja hluti og kynna nýjum vinum.

Ástæðurnar geta verið margar en á milli stráka og stelpna geta þær verið mismunandi. Það virðist stundum skipta stelpurnar meira máli að þær hafi vinkonuna með sér á æfingu og eru fyrir vikið virkari á æfingum. Hjá strákunum skiptir þetta ekki svo miklu máli.

Það er áskorun fyrir hvern þjálfara að skipuleggja barna- og unglingastarfið þannig að allir finni sér stað og haldi áfram að taka þátt í starfinu.

Í golfi hefur vantað stelpur á æfingar. Ef foreldrar stunda golf þá eru meiri líkur á því að stelpnan haldi áfram að æfa.

Hér eru nokkur ráð sem þjálfari verður að hafa í huga þegar hann undirbýr æfingar með stelpum.

- Að stelpurnar séu saman í hópi og helst með vinkonum sínum.
- Það er auðveldara að mæta á æfingu ef stelpnan veit að vinkonan mætir einnig á æfinguna.
- Stelpur þurfa sinn tíma til að tala saman fyrir, á meðan og eftir æfingu.
- Lærðu nöfn þeirra og vertu á staðnum. Hafðu áhuga á því sem þær eru að gera, segja o.s.frv.
- Alls ekki etja þeim saman í keppni á æfingu. Vertu heldur með lið til að keppa sín á milli. Farðu samt varlega og forðastur að vera of oft með keppnir. Það geta líka verið ýmis verkefni sem hópurinn í heild sinni þarf að leysa.
- Það þarf að huga sérstaklega vel að félagslegu hliðinni. Hvað með að fara í bíó, keilu, borða saman, leikjadag, fara í heimsókn til stelpna í öðrum klúbbum og gera eitthvað sniðugt saman?
- Mikilvægt er að huga að því hvernig þeim fannst á æfingunni. Vertu dugleg/ur að spyrja þær hvernig þeim fannst æfingin og hvað þú gætir gert betur.

Góðar og slæmar venjur í samskiptum við börn og unglunga

Hvað gerir það að verkum að barn eða unglingur vill æfa golf?

Hver er besta leiðin til að fá börn og unglunga til að æfa golf?

Mikilvægt er að sjá, hlusta og tala um það sem þau hafa þörf á að tala um.

Notaðu sömu orð, gefðu þér tíma og vertu þolinmóður. Beygðu þig niður á hækjur þér ef þú vilt ná tal- eða augnsambandi við viðkomandi í stað þess að standa og gnæfa yfir og tala niður til krakkanna.

Þegar krakkarnir finna að þjálfarinn mætir þeim á jafningjagrundvelli á félagslegum og kannski ekki síst á huglægum grundvelli eru þeir fljótir að finna fyrir trausti, öryggi og virðingu.

Þarna er þjálfarinn kominn með grunn til að kenna og þjálfva viðkomandi í tækni og reglum golfþróttarinnar.

Þjálfari á að:	Þjálfari á að sleppa því að:
• virða	• hóta
• styðja	• refsfa
• hvetja	• múta
• hlusta	• kvarta
• treysta	• nöldra
• viðurkenna	• stríða
• sætta sjónarmið	• skamma
• halda friðinn	• gagnrýna

“Samskipti verða að vera númer eitt.

Þér verður að koma saman við þessa persónu.

Ef þú gerir það ekki ertu að ýta upp í mót.“

Julia Walsh íþróttþjálfari

Kennsluaðferðir fyrir börn og unglunga

Börn og unglunga læra hlutina í gegnum skynfærin fimm sem eru sjón, heyrn, snerting, bragð og lykt.

Margir temja sér nýja hluti í gegnum myndir, öðrum þykir betra að hlusta á munnleg fyrirmæli og enn aðrir vilja prófa sig áfram.

Almennt þýðir það að ungir kylfingar vilja fá að sjá hvað á að gera, heyra hvað þjálfarinn segir og fá síðan að prófa. Þannig getur þjálfarinn verið vissari um að allir skilji betur hvað á að gera.

En skilur ungi kylfingurinn hvað þú ert að segja? Þjálfari þarf að varast að nota orð og hugtök frá golfinu sem eru kannski viðkomandi framandi. Mikilvægt er að hafa það í huga þegar æfingar eru útskýrðar.

„If a child can't learn the way we teach, maybe we should teach the way they learn!“

Ignacio Estrada

1. Sýna og útskýra æfinguna

- Mikilvægt er að sýna hvað á að gera og segja frá með fáum orðum sem allir skilja.
- Sýnikennsla segir meira en þúsund orð.
- Reyndu að tala skýrt og greinilega.
- Mikilvægt er að ná augnsambandi.
- Einfalt er best.



2. Leiðrétta

- Hvað má betur fara og kenna þeim réttu atriðin. Nota orð eins og „ég sé að þú...“ við útskýringar.
- Ná grunnatriðum fyrst áður en farið er í það að kenna smáatriði.

3. Endurtaka

- Skilur viðkomandi nýju tæknina?
- Kylfingur þarf að gera æfinguna aftur og aftur.
- Taktu þér tíma, engan æsing, vertu þolinmóð/ur við viðkomandi.

4. Hrós

- Það má alls ekki gleyma að hrósa og hvetja áfram.
- Vertu hvetjandi og jákvæð/ur.

5. Hlusta

- Mikilvægt að hlusta á þarfir þeirra, skoðanir og hugmyndir.
- Taktu tillit til viðkomandi.

6. Eftirfylgni

- Þú sem þjálfari hefur áhuga á því sem þú ert að gera með viðkomandi kylfingi og hvað þið eruð að tala um.
- Þú ert ekki búin/n að gleyma hvaða tækni er verið að vinna með þegar þið hittist næst.
- Skráðu hjá þér leiðréttingar og ráðleggingar varðandi kylfinginn.
- Starf þitt við einstaklinginn verður markvissara.

„Veistu hvað, mamma og pabbi eru alltaf að segja mér til, hvað ég á að gera í golfinu, afi og bróðir minn líka. Síðan ert þú að segja mér til líka. Veistu...það er enginn að segja það sama og mér finnst ekkert gaman í golfi.“
Ummæli ungrar stelpu sem var að byrja í golfi við þjálfarann sinn.



Að vera með golfæfingu

Þjálfari verður að hafa tíma til að hugsa og skrá hlutina og koma vel undirbúinn fyrir æfingu.

Lykilorð sem hann þarf að huga að þegar hann skipuleggur golfæfingu er:

HVAR er æfingin og **FYRIR HVERJA** er æfingin?

HVAÐ á að gera á æfingunni?

HVERNIG á að æfa?

HVERS VEGNA er verið að leggja áherslu á þetta viðfangsefni?

Vertu samviskusamur þjálfari!



Áríðandi er að þjálfari mæti stundvíslega á æfingar. Þannig gefst tækifæri til að ganga úr skugga um að allt varðandi æfingaaðstöðuna, kylfur og bolta séu í lagi og á sínum stað áður en æfing hefst.

Einnig er áríðandi að gefa sér tíma til þess að tala við viðkomandi sem fyrst eftir að hann kemur til æfinga. Með því móti ertu að skapa betri stemningu og krakkarnir fá á tilfinninguna að þeir séu velkomnir í golf.

Þínir skjólstæðingar munu fylgjast með hegðun þinni og geta auðveldlega hermt eftir þér. Mikilvægt er að þjálfari mæti í fatnaði sem er við hæfi í golfípróttinni.

Þjálfari þarf einnig að vanda sig þegar kemur að talsmáta og svipbrigðum.

Sem stjórnandi á æfingunni átt þú að :

Setja af stað æfingar.

- Mikilvægt er að hefja æfinguna sem fyrst og þá skiptir máli að hafa einfalda sýnikennslu. Oft segir hún meira en þúsund orð.

Skipuleggja meðan á æfingu stendur.

Nauðsynlegt er að hafa eftirfarandi til hliðsjónar:

- Eru sem flestir virkir?
- Er nægt rými fyrir alla?
- Er slysaætta?
- Er tíminn nýttur til fullnustu?

Greina hvað gerðist á æfingunni.

- Er skipulagið gott?
- Eru allir áhugasamir?
- Eru allir virkir?
- Skilja allir æfinguna?



Kenna og leiðbeina.

- Það eru engar galdralausnir fyrir því hvaða kennsluáðferðir eru bestar eða hvaða hjálpargögn henta hverju sinni.
- Það gæti verið sterkur leikur að vera með tilbreytingu í kennsluáðferðum.
- Maður lærir af mistökum. Það er í lagi að gera mistök.

Örva og hvetja.

- Segðu kyrlingum hvað var vel gert. Síðan getur þú látið í ljós hvað er unnt að gera betur og leiðbeint út frá því.
- Auk þess áttu að skapa þannig stemmningu að umhverfið einkennist af þægilegu og góðu sambandi milli iðkenda.

- Hafi börn og unglingar litla ánægju af æfingunum og sýna lítinn áhuga verður þjálfari að skerast í leikinn. Hugsanlega eru æfingar leiðinlegar og hvetja ekki til dáða. Því verður þjálfari að reyna að breyta og lagfæra.
- Þú sem þjálfari vilt að kylfingarnir séu ánægðir, duglegir og sýni félagsanda á æfingum. Sterkur leikur hjá þjálfara væri að spyrja hvernig viðkomandi fannst á æfingu. Með því að sýna persónulegan áhuga á því sem þau eru að gera vekur þú ánægju þeirra og áhuga.



Að meta æfinguna.

- Hvernig gekk og hvað er hægt að gera betur?
- Gott ráð fyrir þjálfara er að vera með litla glósubók til að skrá hjá sér ýmislegt varðandi æfingar.
- Mætingar á æfingar, dugnaður og vilji, ummæli og önnur viðbrögð geta gefið þér ýmsar upplýsingar.

Að vera íþróttastjóri/yfirþjálfari

Íþróttastjóri/yfirþjálfari skal hafa veg og vanda af allri skipulagningu og starfsemi í þjálfun barna og unglunga hjá golfklúbbum.

Hlutverk íþróttastjóra/yfirþjálfara:

- Sér um daglegan rekstur á öllu íþróttastarfi barna og unglunga.
- Mótar stefnu íþróttastarfs og afreksmála.
- Sér um skipulag og alla starfsemi B&U starfs hjá klúbbnum.
- Sér um samskipti við foreldra og B&U nefnd.
- Sér um og setur saman rekstraráætlun í samvinnu við B&U nefnd.
- Sér um að koma upplýsingum á framfæri á vefina golf.is, facebook og



heimasíðu golfklúbbs, heldur netfangalista yfir foreldra/ forráðamenn barna og unglunga í klúbbnum.

Þjálfaramenntun

Það ætti að vera stefna golfklúbbs að þjálfarar séu vel menntaðir. Einnig er það hagmsmunamál klúbbsins og þjálfara að sótt séu námskeið endurmenntun og leitast verði við að afla frekari reynslu á sviði þjálfunar.

Ein af skyldum PGA þjálfara er að viðhalda og auka vitneskju sína með þátttöku í námskeiðum og ráðstefnum. Þjálfari leggur sitt af mörkum, gefur af sér og deilir kunnáttu sinni til annarra.

Með þeim hætti er hægt að efla

útbreiðslu golfíþróttarinnar.

7. Kennslu og æfingaskrá

Lögð er áhersla á að ungum kylfingum líði vel á golfvellinum, að þeir fái kennslu við hæfi og að þeir njóti trausts og virðingar.

Í kennsluskrá á að leitast við að þjálfa upp grunnatriði í golftækni og auka færni hjá mismunandi aldurstigum. Taka verður mið af þroska hvers og eins einstaklings í hópnum.

Barns- og unglingsárin eru tímabil andlegs, líkamslegs og félagslegs þroska. Þau eru undirbúningur fyrir fullorðinsárin.

Á þessum mikilvægu árum er lagður grunnur að líkamlegu og andlegu atgervi einstaklings fyrir allt hans líf.

Þjálfunin á þessum árum ætti að vera fjölbreytt og sniðin að þörfum hvers og eins.

Fjölbreyttar þjálfunar- og kennsluáðferðir leiða til fjölhæfari kylfinga.



Markmið, uppbygging og kröfur um árangur eru aðrar en hjá fullorðnum.

Varast skal að nota þjálfunaraðferðir sem henta einkum fullorðnu fólki. Börn eru ekki litlir fullorðnir.

Það sem fer miður á þessum mótunarárum er ekki hægt að bæta á fullorðinsárum nema að litlu leyti.

Að sjálfsögðu þarf að huga að félagslegum gildum eins og stundvísi, almennri kurteisi og að geta verið róleg/ur og hlustað á fyrirmæli.

Mikilvægt er að allir geti tamið sér almenna háttvísi og síði varðandi hegðun á golfvelli og í golfskála.

Þau atriði sem hafa ber huga við skipulag og markmiðasetningu vegna íþróttastarfs hjá börnum og unglingum.

- Vanda skal til verka.
- Markmið, markmiðasetning og leiðir að þeim markmiðum er grundvallaratriði í starfi hvers golfþjálfara og golfklúbbs. Þannig er lagður grunnur að áætlanagerð fyrir betra barna- og unglingastarf.
- Markviss áætlanagerð tryggir samfellu í þjálfun og kennslu og gefur barni og unglingi besta möguleika á að ná framförum.



- Áætlanagerð er bæði flókið og viðfangsmikið ferli sem ber að ígrunda vel.
- Góð áætlanagerð getur haft þau áhrif að útkoma æfinga- og keppnistímabils fyrir alla aðila verður jákvæðari og betri.
- Sú áætlanagerð sem gerð er fyrir árið er vegvísir að markvissu og

árangursríkara íþróttastarfi.

- Hafa ber í huga að afrakstur af slæmu og illa skipulögðu starfi verður yfirleitt til þess að einstaklingurinn fær leiða, verður áhugalaus og hættil íþróttaiðkun.
- Vandamál koma síður upp hjá þjálfurum sem starfa eftir ákveðinni og skýrri stefnu og skráðum markmiðum sem eru grundvallaratriði í stjórnun, þjálfun og kennslu.
- Að skrá hjá sér niðurstöður er ein af grunnforsendum framfara og endurmats á þjálfun og kennslu.
- Með góðu skipulagi er hægt að fylgjast með hverjum og einum kylfingi fyrir sig sem aðstoðar þjálfara í að veita kylfingi verkefni við hæfi. Sérhæfing og sérþjálfun er hluti af góðu skipulagi.
- Hámark eru átta til tíu krakkar á hverri æfingu. Valið er í hópa eftir aldri, getu og vinum. Stelpur æfa sér og strákar æfa sér. Að sjálfsgöðu er gaman að blanda kynjunum saman á æfingum og í keppnum.

„Ekki á að miða börn við hvert annað heldur sérhvert barn við sjálft sig.“

Heinrich Pestalozzi

Leikur að læra golf (6 ára og yngri)



Kennsluþættir - Færni - Markmið - Þekking – Leiðir

Mikilvægt er að fyrstu kynni af golfi verði jákvæð og að það sé gaman að fara á golfæfingu. Æfingar eiga að vera í stöðvaformi og skemmtilegar.

Það skiptir máli að æfingar séu ekki langar og alls ekki sé verið að keppa að einhverju.

Börn sem eru 6 ára og yngri geta ekki verið meira en 5-10 mínútur á hverri stöð og svo er komið að því að skipta um stöð. Þau geta ekki verið úti á æfingasvæði og slegið golfbolta í klukkustund.

Mikilvægt er að foreldrar/systkini/forráðamenn séu með á æfingum til að byrja með.

Grunnatriði í golftækni

Einföld kynning á grunnatriðum í gripi, stöðu og sveiflu, púttum og vippum.

Æfingar eru fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfiproska.

Að leika á golfvelli

Fyrir allra yngstu kylfingana er mun meira gaman að leika brautir sem eru 30-50 metra langar heldur en 150-300 metra langar. Hægt og rólega læra yngri kylfingar að leika eftir reglum íþróttarinnar.

Leikir

Golftengdir leikir í bland við almenna leiki. Líkamleg hreyfing og samhæfing hreyfinga skiptir miklu máli í gegnum ýmsa leiki, bæði golftengda og venjulega leiki.

Öryggisatriði í golfi

Mikilvægt er að fara yfir öryggisþáttinn á sem einfaldastan hátt.

SNAGkerfið

Kerfið er mikilvægur þáttur í að hjálpa yngri kylfingum til að fá áhuga fyrir golfi. Höggflötur á kylfunum er stór og notaðir eru stærri boltar. Það er því auðveldara að hitta boltann.

Kennsluaðferðir og verklag

Kennsla og þjálfun á þessu stigi fer fram yfir sumarmánuðina, einu sinni í viku í 30-40 mínútur.

Einnig er hægt að bjóða upp á golfnámskeið fyrir krakka á þessum aldri yfir vetrarmánuðina. Þá er gert ráð fyrir æfingum einu sinni í viku í 30-40 mínútur.

Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sýnikennslu.

Áhersla er lögð á samvinnu, liðsheild og skemmtun.

Mikilvægt er að hafa allt tal mjög einfalt og forðast ber að flækja hlutina.

Mikilvægt er að foreldrar/systkini/forráðamenn séu með á æfingum til að byrja með.

Hæfni - Námsmat – Tilgangur



Þjálfarar og leiðbeinendur sem eru að kenna börnum á þessum aldri þurfa að vera mjög meðvitaðir um að hér eru litlar kröfur gerðar um tækni eða skilning á ýmsum hlutum sem viðkemur golfþróttinni.

Barnið ræður hvað það gerir og skal þjálfari alls ekki reyna að „tala barnið til“ ef það vill ekki gera það sem er fyrirhugað.

Barninu á að finnast það vera duglegt. Það á að prófa að gera ýmislegt án þess að þjálfari eða aðrir hafi of mikil afskipti af því til að byrja með. Þau eiga fyrst og fremst að huga að því hvernig á að vekja áhuga barnsins á því að byrja að æfa golf.

Forðast skal að gefa tilmæli í fyrirskipunartón; taktu svona grip, stattu svona og sveiflaðu svona. Best er að hafa algjöra þögn. Sá þjálfari sem temur sér þannig vinnubrögð ætti að hugsa betur sinn gang varðandi þjálfun yngri barna.

Annað

Allir fá jöfn tækifæri á að vera með og taka þátt.

Tilgangur með þessu stigi er að skapa góðar venjur. Mamma og pabbi og aðrir fjölskyldumeðlimir fara saman með barninu á golfvöllinn vegna þess að það er svo gaman.

Með tímanum kemur meiri áhugi fyrir að stunda golf.

Gaman í grunninum (6 til 9 ára)

Kennsluþættir - Færni - Markmið - Þekking - Leiðir

Mikilvægt er að kyllingar á þessum aldri verði jákvæðir gagnvart golfiþróttinni. Það skiptir máli að þeir hlakki til að fara á æfingu. Þar gefst þeim tækifæri á því að hitta vini og kunningja og eignast nýja vini.

Á golfvellið taka þeir framförum, hafa hugann við það sem þeir eru að gera og kynnast spennu í kringum ýmsa leiki sem farið er í.

Börnum á þessum aldri finnst gaman að sýnast, leyfum þeim það. Þó svo það verði ærsl og læti. Taktu þátt í gleðinni og ánægjunni með börnunum.

Leyfðu börnunum að finna að þau séu að gera hlutina vel, að þau séu að ná árangri að þeirra mati. Að þau verði ánægð með það sem þau eru að gera.

Mundu að þú ert að vinna með börnum. Þau skilja ekki hlutina á sama hátt og fullorðnir.

Virgni á að vera sem mest, hlé eiga að vera sem fæst því það finnst þeim leiðinlegt.

Taktu eftir því hvaða leikir/æfingar þeim finnst vera skemmtilegar og láttu þau gera þær æfingar oft.

Hreyfingar þróast frá því að vera grófar í það að verða finar og nákvæmari. Börn vilja prófa og læra nýja hluti.

Grunnatriði í golftækni

Einföld grunnatriði í gripi, stöðu, stefnu, stöðu boltans og jafnvægi í sveiflu, vippum og púttum.

Æfingar eru fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfiþroska.

Þjálfun í golfi

Ungir kyllingar ráða við það að fá einföld golftengd verkefni í sinni þjálfun. Þeir eiga að fá verkefni þar sem þarf að rúlla boltanum í stuttum, milli eða löngum púttum, vippa hátt og lágt, slá glompuhögg, auk þess að slá með mismunandi kyllum í pokanum.

Upphitun



Krökkunum eru kenndar ýmsar hreyfingar og teygjur sem koma þeim til góða í golfleiknum sjálfum.

Að leika á golfvelli

Fyrir kylfinga á þessum aldri er skemmtilegra að leika brautir sem eru 30-100 metra langar í stað brauta sem eru 150-400 metrar.

Mótaröð

Keppni á mótaröð yngri kylfinga hefst á þessum árum. Keppni felst í því að geta klárað 3-5 brautir. Keppt er í liða- eða einstaklingskeppnum.

Siðir og reglur á golfvelli

Kynntar eru fyrir kylfingum einfaldar golfreglur auk siða- og umgengisreglna á teig, á braut, utan brautar, í glompu og á flöt.

Hægt og rólega læra yngri kylfingar að leika eftir reglum og siðum íþróttarinnar.

Kylfurnar í pökanum

Kylfingar sem eru að æfa eiga að vera með kylfur við hæfi og vita hvernig högg er hægt að framkvæma með þeim. Að vera með of langar eða of þungar kylfur getur eyðilagt ánægjuna og sveifluna hjá viðkomandi.

Líkamlegir þættir

Líkamleg hreyfing og samhæfing hreyfinga skiptir miklu máli í gegnum ýmsa einfalda leiki, bæði golftengda og venjulega leiki.

Þjálfun er almenn þar sem leikir eru mikið notaðir auk alhliða líkamsþjálfunar.

Æfingar eru fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfiþroska.

Muna verður að börn á þessum aldri fá fyrst stjórn á stóru vöðvahópunum og síðan þeim minni.

Félagslegi þátturinn

Hugaðu að félagslega þættinum og vertu með ýmis konar tilboð til að efla krakkana félagslega með því að fara í óvissuferð, sundferð, halda bingó eða bíókvöld, skemmtikvöld, myndasýningu, liðamót, púttmót, golfþrautir, keppni með foreldrum, vinum eða kunningjum o.s.frv. yfir sumar/vetrartímamann. Þannig helst áhuginn á íþróttinni hjá einstaklingnum í hópnum.

Öryggisatriði í golfi

Mikilvægt er að fara yfir öryggisþáttinn á sem einfaldastan hátt. Settar eru einfaldar og fáar reglur sem allir verða að fara eftir.

SNAGkerfið

Kerfið er mikilvægt úrræði til að hjálpa yngri kylfingum til að fá áhuga fyrir golfi.

Höggflötur á kylfunum er stór og notaðir eru stærri boltar. Það er auðveldara að hitta boltann. Í kerfinu eru margir skemmtilegir leikir sem hugnast krökkum á þessum aldri.

Kennsluaðferðir og verklag



Kennslan fer fram í formi leikja, stöðvaþjálfunar og sýnikennslu.

Æfingar eiga að vera einfaldar, skemmtilegar og fjölbreyttar.

Mikilvægt er að hafa allt tal mjög einfalt og óþarfi er að flækja hlutina.

Hentugt er að nota golfhreyfingar á fjölbreyttan hátt í uppþitun, leikjum og stöðvaþjálfun, þannig að það skapist hvatning og áhugi á því að hreyfa sig.

Notaðu ýmis köst þar sem kasta þarf langt, stutt eða á tiltekið skotmark.

Samkeppni og leikir ættu að vera einfaldir og lykilatriði er að búa til reynslu og spennu.

Skiptu í lið þar sem tveir eða fjórir eru saman í liði. Áhersla lögð á samvinnu og liðsheild.

Það skiptir máli að á æfingum sé verið að keppa að einhverju í liðakeppni.

Golfæfingar á sumrin

Tvær golfæfingar á viku í 60 mínútur í senn frá júní til ágústloka.

Mótaröð í golfi, fyrir þau sem vilja, þar sem keppt er einu sinni í viku frá maí til september.

Golfæfingar á veturna

Ein til tvær æfingar á viku í 60 mínútur í senn frá september til nóvember

Tvær æfingar á viku í 60 mínútur í senn frá janúar til maí.

Hlé er gert á golfæfingum í desember.

Hæfni - Námsmat - Tilgangur

Þjálfarar og leiðbeinendur sem eru að kenna börnum á þessum aldri þurfa að vera mjög meðvitaðir um að gerðar eru nokkrar kröfur um tækni og/eða skilning á ýmsum hlutum sem viðkemur golfíþróttinni.

Tilgangur með þessu stigi er að skapa góðar venjur.

Lagt er mat á góða hegðun, virkni, framfarir og mætingar á golfæfingar.

Annað

Allir fá jöfn tækifæri til að vera með og taka þátt.

Það getur verið mikill þroskamunur á krökkum á þessum aldri.

Mikilvægt er að þeir sem eru að prófa að æfa golf fái athygli frá þjálfara og að fyrstu kynni af golfi verði jákvæð. Það á að vera gaman á golfæfingu.

Skemmtilegt er fyrir foreldra þess sem er að stíga sín fyrstu skref, að fá upplýsingar frá þjálfara klúbbsins varðandi allt sem viðkemur íþróttastarfi hjá golfklúbbum.

Að læra að æfa golf (9 til 12 ára).

Á þessum aldri læra kylfingar hvernig á að æfa golf. Kylfingar eru á besta aldri til þess að læra finhreyfingar í golfsveiflunni. Krakkarnir skilja einfalda rökhugsun.

Flestir þeirra eiga að vera komnir með góða færni í grunnatriðum golftækninnar en oft þarf að skerpa á einstaklingum.

Færni hreyfinga eykst og skilningur viðkomandi á golftækni eykst.

Samhæfing verður betri og vöðvastyrkur eykst þannig að hægt er að æfa líkamann með eigin þyngd.

Mikilvægt er að viðkomandi nái árangri og sjái að golffærnin eykst eftir því hvað hann leggur á sig við æfingar og leik á golfvelli. Það hefur svo áhrif á sjálfstraustið.

Á þessu stigi getur vaknað varanlegur áhugi á golfi.

Grunnatriði í golftækni

Haltu áfram að þjálfra grunnatriði í gripi, stefnu, líkamsstöðu, boltastöðu og jafnvægi í sveiflu, vippum og púttum.

Þjálfuð eru grunnatriðin í golfsveiflunni. Hreyfing handleggja og hreyfing í efri og neðri hluta líkamans.

Æfingar eru áfram fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfiþroska. Ungir kylfingar ráða við það að fá golftengd verkefni í sinni þjálfun. Þeir eiga að fá verkefni þar sem þarf að pútta stutt, millilöng eða löng pútt, vippa hátt og lágt, slá glompuhögg, auk þess að slá með mismunandi kylfum og vita hvernig og hvenær á að nota allar kylfur í pökunum.



Sérhæfing í golftækni

Hvernig á að slá í vinstri eða hægri sveig, hátt og lágt boltaflug o.s.frv.

Mikilvægt að nota leiki og ýmsar æfingar til að æfa þetta betur.

Þjálfun í golfi

Aðaláherslan er á þjálfun í tæknilegri færni. Þetta er besti aldurinn til þess að læra réttar golfhreyfingar.

Æfingar eiga að vera skemmtilegar og fjölbreyttar og höfða til iðkenda.

Hraða, hrynjanda, tímasetningu og jafnvægi er hægt að æfa í gegnum margvíslegar æfingar.

Kylfingum á þessum aldri er gerð grein fyrir því hvað þeir þurfa að gera í eigin þjálfun til þess að verða betri.

Upphitun

Krökkunum eru kenndar ýmsar hreyfingar og teygjur sem koma þeim til góða í golfleiknum sjálfum.

Að leika á golfvelli

Fyrir kylfinga á þessum aldri er gaman að leika brautir sem eru 50-250 metra langar.

Að bæta eigið met á vellinum og lækka í forgjöf skiptir máli.

Mótaröð

Keppni á mótaröð hjá yngri kylfingum er skipt niður eftir aldri og getu. Keppni felst í því að geta klárað lágmark níu holur. Keppt er í einstaklings- og liðakeppnum.

Siðir og reglur á golfvelli

Kylfingum eru kynntar einfaldar golfreglur auk siða- og umgengnisreglna á teig, á braut, utan brautar, í glompu og á flöt.

Háttvísi og íþróttamannsleg framkoma og hegðun er kennd.

Útskýrðu út á hvað golf gengur, kenndu reglur og siði á einfaldan hátt.

Best er að útskýra og sýna reglur og siði úti á velli í stað þess að tala um þær.

Hægt og rólega læra yngri kylfingar að leika eftir reglum og siðum íþróttarinnar.

Kylfurnar í pökanum

Kylfingar sem eru að æfa eiga að vera með kylfur við hæfi og vita hvernig högg er hægt að framkvæma með þeim.

Að vera með of langar eða of þungar kylfur getur eyðilagt ánægjuna og sveifluna hjá viðkomandi.

Líkamlegir þættir

Líkamleg hreyfing og samhæfing hreyfinga skiptir miklu máli í gegnum ýmsa einfalda leiki, bæði golftengda og venjulega leiki. Samhæfing verður betri og vöðvastyrkur eykst.

Þjálfun er almenn þar sem leikir eru mikið notaðir auk alhliða líkamsþjálfunar.



Æfingar eru fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfifroska.

Huglægi þátturinn

Mikilvægt er að huga að þessum þætti sem fyrst í þjálfun með þessum aldurshópi.

Kylfingar á þessum aldri geta tekið þátt í einföldum markmiðasetningum, einföldum huglægum verkefnum og þeim er kynnt vanaatferli og hvernig á að þjálfra skynmyndun.

Félagslegi þátturinn

Hugaðu að félagslega þættinum og vertu með ýmis konar tilboð til að efla krakkana félagslega. Hvernig væri að fara í óvissuferð, sundferð, bingó eða halda bíókvöld, skemmtikvöld, myndasýningu, liðamót, púttmót, golfþrautir, keppni með foreldrum, vinum eða kunningjum á æfingatímabilinu?

Þannig helst áhuginn á íþróttinni hjá einstaklingum í hópnum.

Öryggisatriði í golfi

Mikilvægt er að minna alltaf á öryggisþáttinn þegar verið er að slá eða sveifla.

SNAGkerfið

Kerfið er mikilvægt úrræði til að hjálpa yngri kylfingum til að fá áhuga fyrir golfi.

Í kerfinu eru margir skemmtilegir leikir sem krökkum á þessum aldri finnst gaman að fara í.

Kennsluaðferðir og verklag

Kennslan og þjálfun fer fram í formi eigin æfinga, leikja, stöðvaþjálfunar og sýnikennslu.

Sumir kylfingar geta farið eftir æfingaáætlun vegna þess að bæði einbeiting og þrek eykst.

Æfingar eiga að vera skemmtilegar og fjölbreyttar og stundum erfiðari en sjálfur leikurinn er á golfvöllinum.

Mikilvægt er að hafa allt tal mjög einfalt og óþarfi er að flækja hlutina.

Hentugt er að nota golfhreyfingar á fjölbreyttan hátt í upphitun, leikjum og stöðvaþjálfun, þannig að það skapist hvatning og áhugi á því að hreyfa sig.

Á þessum aldri á að leggja mikla áherslu á að efla tækni hjá viðkomandi.

Mikilvægt er að framkvæma tæknina rétta einu sinni í stað þess að framkvæma tæknina með röngum hætti mörgum sinnum.

Lykilatriði er að búa til reynslu og spennu í ýmsum leikjum og þrautum í liða- eða einstaklingkeppni. Það skiptir máli að á æfingum sé verið að keppa að einhverju í liðakeppni. Stundum eru kylfingar að keppa upp á eitthvað sem þjálfari hefur komið með.

Skiptu í lið þar sem tveir eða fjórir eru saman í liði. Áhersla er áfram lögð á samvinnu og liðsheild.

Golfæfingar á sumrin og haustin

Tvær golfæfingar á viku í 60 mínútur í senn frá júní til ágúst.

Mótaröð í golfi, fyrir þau sem vilja, þar sem keppt er einu sinni í viku frá maí til september.



Golfæfingar á veturna og vorin

Tvær æfingar á viku í 60 mínútur í senn frá september til nóvember.

Tvær æfingar á viku í 60 mínútur í senn frá janúar til maí.

Hlé er gert á golfæfingum í desember.

Hæfni - Námsmat - Tilgangur

Þjálfarar og leiðbeinendur sem eru að kenna börnum á þessum aldri þurfa að vera mjög meðvitaðir um að gerðar eru meiri kröfur um tækni eða skilning á ýmsum hlutum sem viðkemur golfíþróttinni.

Lagt er mat á góða hegðun, virkni, framfarir og mætingu á golfæfingar.

Annað

Allir fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Myndaður er hópur með afreksefnum fyrir þau sem hafa brennandi áhuga á því að verða betri í golfi.

Það er þjálfari klúbbsins sem velur í afreksefnahópinn.

Að læra að leika golf (12 til 16 ára).

Kennsluþættir - Færni - Markmið - Þekking - Leiðir

Á þessum árum breytist mjög margt í lífi krakkanna, bæði andlega og líkamlega. Kynþroskinn hefst og það getur verið mikill munur á þroska hvers og eins.

Sumir stækka fyrr og breytast líkamlega á meðan það tekur lengri tíma hjá öðrum. Það getur því verið mikill munur á líkamlegum og andlegum þroska krakkanna.

Á þessu stigi eykst skilningur á því hvernig á að leika golf, gera leikskipulag, halda tölfraði, halda dagbók um þjálfun sína, hvernig og hvers vegna á að æfa golf.

Hér eykst einnig þjálfun á líkamlegum og huglægum þáttum.

Golfþjálfun eykst og verður meira og meira einstaklingsbundin auk þess sem áfram er haldið í hópaþjálfun.

Kylfingar verða meðvitaðri um frammistöðu sína og forgjöf í samanburði við aðra. Leggja áherslu á að útskýra að kylfingar eru á mismunandi þroskaþingi og núverandi staða sé alls ekki staðfesting á því hver verður bestur síðar meir.

Kylfingar á þessum aldri dreyma um framtíðina og að verða betri. Tökum undir það með þeim og aðstoðum eftir fremsta megni.

Á þessum árum eru sumir kylfingar oft valdir í hópa sem getur haft áhrif á áhuga og getu annarra til þess að æfa.

Í lok þessa tímabils hafa kylfingar oft gert upp hug sinn varðandi hvaða íþróttagrein verður fyrir valinu fyrir framtíðina.

Grunnatriði og sérhæfing í golftækni

Skipulag þjálfunar og kennslu hjá kylfingum á þessum aldri felst í því að auka færni í grunnatriðum og sérhæfingu í slætti, púttum, háum og lágum vippum, glompuhöggum sem og öðrum nauðsynlegum höggum.

Tæknilegri færni er viðhaldið og bætt er ofan á það sem áður var lært.

Þjálfun í golfi

Hvað langar kylfingnum að gera? Hver eru markmið hans í golfinu?
Mikilvægt er að hefja undirbúning að einstaklingsþjálfun. Talaðu við viðkomandi um þjálfun hans.

Komdu kylfingi í skilning um til hvers er ætlast af honum við þjálfun, hver eiga að vera áhrif þjálfunar, hversu oft í viku á að æfa, hvernig og hvers vegna.

- Æfingar eru fjölbreytilegar og stuðla að bættum hreyfiþroska, t.d varðandi styrk, stöðugleika, hraða, liðleika og samhæfingu.
- Tímabilaskipting, keppnisáætlun og æfingaáætlanir.
- Kylfingurinn veit muninn á tækniþjálfun og stefnuþjálfun.
- Æfingaferðir á vorin.
- Æfingahringir með þjálfara fyrir GSÍ mót.

Upphitun

Ýmsum hreyfingum og teygjum, sem koma þeim til góða í golfleiknum, er viðhaldið.

Krökkunum er kennd mikilvægi upphitunar fyrir æfingar eða keppni og mikilvægi þess að vera með niðurlag í lok æfinga eða keppni.

Að leika á golfvelli

Leiknar eru 9-36 holur á dag til þess að æfa betur þau atriði sem farið hefur verið í á æfingum.

Að bæta eigið met á vellinum og lækka forgjöf skiptir máli.

Leikskilningur hefur aukist. Mikilvægt er fyrir kylfinginn að skilja að boltinn á að enda í holunni á sem fæstum höggum.

Að taka þátt í keppum og mótaröðum



Hér eru kylfingar farnir að keppa og taka þátt í hinum ýmsum opnum mótum. Allar æfingaáætlanir eru skipulagðar með þessi mót í huga.

Hér er kylfingum kennt að undirbúa og skipuleggja sig fyrir mót/keppnir.

Tölfræði

Haldin er tölfræði eftir hvern hring og unnið er eftir henni á æfingum. Haft er í huga hverjir eru veiku og sterku hlekkirnir í golfleik hjá hverjum og einum.

Siðir og reglur á golfvelli

Reglum og siðum er viðhaldið, t.d með krossaprófum eða verkefnum frá þjálfara.

Kylfurnar í pokanum



Kylfingar sem eru að æfa eiga að vera með kylfur við hæfi og vita hvernig högg er hægt að framkvæma með þeim.

Æfðar eru mismunandi tegundir af golfhöggum til þess að geta leyst úr eða komið sér frá vandræðum á vellinum.

Líkamlegir þættir

Samhæfing verður betri og vöðvastyrkur eykst. Kylfingar á þessu stigi eru að æfa líkamlega þætti eftir því sem golfhreyfingin krefst. Kylfingurinn skilur samhengið á milli þess að æfa og vera í betra líkamlegu formi.

Þjálfun er almenn þar sem leikir eru mikið notaðir auk alhliða líkamspjálfunar.

Æfingar eru fjölbreytilegar og eiga að stuðla að bættum hreyfiþroska.

Huglægi þátturinn



Kylfingar á þessu stigi vita af mikilvægi góðs undirbúnings fyrir mót.

Kylfingar á þessum aldri geta sett sér markmið. Þeir geta farið eftir huglægum verkefnum. Þeir geta þjálfað upp vanaatferli og vita hvernig á að þjálfra og æfa skynmyndun, hafa stjórn á sér, auka sjálfstraust og betrubæta sjálfstal.

Félagslegi þátturinn

Stuðlaðu að góðum félagsskap. Mikilvægt er að efla félagslegan þroska sem gagnast hverjum kylfingi og klúbbum í heild á æfingum, í keppnum, í félagsstarfsemi í tengslum við íþróttina eða bara í lífinu sjálfu.

Öryggisatriði í golfi

Mikilvægt er að minna alltaf á öryggisþáttinn þegar verið er að slá eða sveifla.

Kennsluaðferðir og verklag

Gert er ársskipulag um þjálfun og er árinu skipt í nokkur tímabil. Gert er ráð fyrir að golfæfingar séu í 9-11 mánuði á ári. Æfingar eru 2-4 sinnum í viku eftir tímabilum.

Einnig er gert ráð fyrir eigin þjálfun 2-4 sinnum í viku fer eftir aldri, getu og metnaði hvers og eins kylfings.



Vetrartímabil fyrra / janúar/mars

Unnið er markvisst við að auka, bæta og viðhalda tækni varðandi mismunandi högg í golfinu.

Mikil áhersla er lögð á þá þætti sem krafist er að séu í lagi í golfþróttinni tækni, styrkur, þol, liðleiki og huglægir eiginleikar.

Golfæfingar, næring, hvíld, skóli, fjölskylda og vinir.

Umskiptatímabil / apríl/maí

Á þessu tímabili eru kylfingar búnir með tæknibreytingar og hér þarf að yfirfæra tæknina út á völl.

Keppnisáætlun er gerð fyrir komandi tímabil.

Golfæfingar, næring, hvíld, skóli, fjölskylda og vinir.

Sumartímabil fyrra / júní/júlí

Unnið er í að viðhalda tækni og þreki.

Leiknir eru æfingahringir á keppnisvöllum nokkrum dögum fyrir mót og æfingar hafðar í samræmi við hvernig kylfingur leikur golfvöllinn.

Góður undirbúningur fyrir, á meðan og eftir keppni.

Haldin er tölfræði.

Hugað er vel að mataræði og hvíld á milli móta og æfinga.

Sumartímabil seinna / ágúst/september

Unnið er í að viðhalda tækni og þreki.

Leiknir eru æfingahringir á keppnisvöllum nokkrum dögum fyrir mót og æfingar hafðar í samræmi við hvernig kylfingur leikur golfvöllinn.

Haldin er tölfræði.

Hugað er vel að mataræði og hvíld á milli móta og æfinga.



Vetrartímabil seinna / október/nóvember

Afslöppunartímabil.

Golfgreining á síðasta keppnistímabili.

Fundir með þjálfara. Hvað var vel gert og hvað er hægt að gera betur?

Sett eru ný markmið og leiðir að þeim.

Allt árið er skipulag, t.d þjálfunarmagnið og stigvaxandi aukning æfinga.

Lögð eru drög að keppnisáætlun.

Golfæfingar, næring, hvíld, skóli, fjölskylda og vinir.

Fræðsla um heilbrigðan lífsstíl og hvernig á að æfa golf. Kynning og kennsla á skynmyndarþjálfun, vanaatferli, stjórn tilfinninga, einfaldri markmiðasetningu og leiðum að þeim.

Hvíldartímabil / desember



Á þessu tímabili er oftast hvíld frá golfæfingum en almennu líkamlegu þreki haldið við.

Hæfni - Námsmat - Tilgangur

Kylfingum er sýnt fram á mikilvægi þess að hafa lífsstíl sem stuðlar að betri þróun íþróttamanns.

Kenna kylfingum að halda einfalda golfdagbók. Í henni eru ýmis atriði sem snúa að því hvernig og hvers vegna á að æfa markvisst og skipulega.

Þróa skilning leikmanna á hugmyndafræði leiksins og hvernig best beri að haga þjálfun.

Að mikilvægi menntunar sé haldið á lofti og tengt við árangur í golfi.

Annað

Allir fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Myndaður er hópur með afreksefnum fyrir þá sem hafa brennandi áhuga á því að verða betri í golfi.

Hópur afreksefna heldur áfram.

Þetta er tímabilið þar sem margir hætta að stunda íþróttir eða ákveða að velja sér eina íþrótt til að stunda enn betur.



Að læra að keppa í golfi (15 til 18 ára).

Kennsluþættir - Færni - Markmið - Þekking - Leiðir

Kylfingar á þessu stigi eru keppnisfólk í golfi. Auk þess er gert ráð fyrir að allir geti æft golf á sínum forsendum.

- Tímabilaskipting
- Æfingaáætlanir
- Keppnisáætlun
- Tölfræði
- Þrekþættir

Halda skal áfram að auka skilning á því hvernig á að leika og keppa í golfi, leikskipulag, tölfræði, utanumhald dagbókar um þjálfun kylfingsins.

Æfingar eru alhliða og fjölþættar þannig að allir þjálfunarþættir eru teknir fyrir með tilliti til stöðu og hæfileika hvers einstaklings.



Kennsluaðferðir og verklag

Golfæfingar eru í 11 mánuði á ári. Æfingar eru 3-5 sinnum í viku með þjálfara.

Til að taka framförum verður eigin þjálfun að aukast mikið og vera 4-6 sinnum í viku.

Mikilvægt er að stefna á æfingaferðir bæði innan- og utanlands.

Þau sem ekki velja að æfa sem mest geta haldið áfram að æfa golf á eigin forsendum.

Sérhæfð afreksþjálfun fer fram og æfingaálagið er aukið verulega.

Mikilvægt er að hafa fjölbreytileika og æfa mismunandi högg, t.d af teig, á braut, kringum flatirnar eða inn á flöt.

Unglingurinn þarf að gera sér grein fyrir því hvaða hugarfar, álag og hæfileika þarf til að ná árangri í afreksíþróttum.

Æfingar eru miðaðar að því að hvernig á að leika golf á golfvelli. Meira er gert upp úr því að nota stefnuþjálfun frekar en tækniþjálfun, þó svo hún megi heldur ekki gleymast.

Fræðsla um rétt mataræði, hvíld og vímuefnalaust líferni.

Fengnir eru fyrirlesarar sem fræða t.d. um rétt mataræði og annað sem viðkemur þjálfun kylfinga.

Kylfingum er gerð grein fyrir mikilvægi menntunar og hvernig hún tengist æfingum. Áætlanagerð í tengslum við æfingar tengist skipulagi við nám kylfinganna.



Hæfni - Námsmat – Tilgangur

Haldið er áfram að vinna með og skrifa í golfdagbók.

Kylfingar gera ýmis verkefni sem eru til þess fallin að gera þá betri og stuðla að því að þjálfunin verði keppnislík.

Á þessu stigi eru kylfingar komnir með einstaklingsmiðaðar venjur varðandi æfingar, leik á velli, keppni, upphitun og hvernig niðurlagi eftir keppnir og æfingar er háttað.

Kylfingar eru meðvitaðir um gildi þess að vera í góðri alhliða þjálfun.

Þeir eru meðvitaðir um markmið sín og hvert þeir vilja stefna með íþróttina.

Lögð er áhersla á hugarfarslega bætingu.

Gerðar eru miklar kröfur um ástundun, framfarir og getu.

Keppni er stór þáttur í þjálfun, þar sem notaðar eru keppnislíkar æfingar.

Annað

Allir fá tækifæri til æfinga og keppni miðað við þroska og getu.

Hafa skal það í huga að sumir stefna að þátttöku sem afreksfólk, aðrir vilja iðka golf sem líkamsrækt eða vegna félagsskaparins.

Myndaður er hópur með afreksefnum fyrir þá sem hafa brennandi áhuga á því að verða betri í golfi.

Þjálfari og golfklúbbur gera samkomulag um þjálfun við kylfinga sem vilja leggja ýmislegt á sig til að verða betri.

„Þjálfun fjallar í grundvallaratriðum um að gera einstaklingi kleift að fá eins mikið út úr eigin hæfileikum og hægt er. Það er að hjálpa einstaklingnum að læra, frekar en að kenna honum.“

K. Larsen

Afreksefnastarf

Starfið er ætlað einstaklingum á aldrinum 14-18 ára er þykja skara fram úr og eru reiðubúnir að leggja mikið á sig til þess að ná árangri í golfiþróttinni, bæði persónulega og

fyrir hönd golfklúbbsins. Afreksefnastarf er grunnur að afreksstarfi hvers klúbbs í framtíðinni. Það á að vera metnaður hjá klúbbum að afreksefni leggi sig fram við að stunda íþróttina af kappi.



Afreksefni hvers golfklúbbs ættu að vera valin af þjálfara hvers golfklúbbs, sem metur áhuga, framfarir, forgjöf, ástundun, hegðun og háttvísi, metnað og aðra þætti er skipta máli við val á kylfingum í afreksefnashópa.

Til mikils er ætlast af afreksefnakylfingi í starfinu. Kylfingurinn skal gera sitt besta og hafa áhuga á því sem verið er að gera.

Á kylfingi sem þiggur þátttöku í afreksefnastarfi hvíla meðal annars eftirfarandi skyldur og ábyrgð er lýtur að:

- Ástundun, stunda æfingar af kappi.
- Þátttöku í opnum mótum og Íslandsmótum fyrir sinn golfklúbb.
- Ýmsum verkefnum t.d halda úti golfdagbók um þjálfun sína og tölfraedi.
- Hegðun, að sýna af sér fyrirmyndar háttvísi innan vallar og utan.
- Klæðnaði.
- Reglusemi.

- Félagsstarfi.
- Góðum venjum í skólastarfi, íþróttastarfi klúbbsins, mataræði og hvíld.
- Forgjöf, að vera heiðarlegur gagnvart sinni forgjöf.

Á móti koma framlög frá þjálfara:

- Einstaklingsmiðaðar æfingar eftir æfingaskipulagi.
- Starfsáætlun og ársskipulag fyrir komandi tímabil.
- Einkaþjálfun.
- Styrktarþjálfun með og án þjálfara.
- Fræðsla og fundir um ýmislegt sem viðkemur golfinu.
- Fundir og spjall.
- Foreldrasamstarf.
- Aðgangur að þjálfara fyrir og eftir mót.
- Aðhald og eftirfylgni.



Framlög frá klúbbum:

- Menntaður PGA golfþjálfari.
- Golfdagbók.
- Þjálfun samkvæmt starfsáætlun og ársskipulagi.
- Æfingaaðstaða.
- Boltalyklar eða boltakort.
- Þrekþjálfun samkvæmt ársskipulagi.
- Líkamsræktarkort í íþróttamiðstöð, kylfingnum að kostnaðarlausu.
- Önnur atriði.

Gert er samkomulag um þjálfun hvers og eins, milli kylfings og golfklúbbs um innihald árþjálfunar.

Meiri alvara og metnaður er í allri þjálfun og æfingu.

8. SNAGgolf

*„This is how golf should be taught to beginners.“
Payne Stewart 1999 US open champion*



SNAG er sniðugur golfpakki fyrir byrjendur, unga jafnt sem eldri. Með því er hægt að kenna golf á einfaldan og skemmtilegan hátt.

Búnaðurinn er skemmtilegur, litríkur og auðveldur í notkun. Hann hentar bæði yngstu kynslóðinni og þeim eldri.

SNAG er frábært kennslu- og námstæki sem hver golfklúbbur ætti að eiga til að auka áhuga hjá þeim yngstu og fá þau til að prófa golf og hefja æfingar.

Mjög einfalt er að nota SNAGbúnaðinn utan- eða innandyra.

SNAG kennslan

*„SNAG er auðvelt í notkun og gaman að nota.“
Jack Nicklaus goðsögn í golfi*

Námið er mjög einfalt og aðgengilegt fyrir alla á öllum aldri. Allir fá að læra og æfa sig með sjálfum sér eða öðrum og um leið þróa hæfileikana, getu og skilning á þeim hraða sem hentar hverjum og einum.

Nemandinn fer í gegnum mismunandi æfingastig og búnaðurinn sýnir árangurinn. SNAG er frábær leið til þess að kynna golfþróttina bæði á golfvelli og utan hans.

SNAG kerfið

SNAG hefur þróað einfalt og skemmtilegt kennslukerfi fyrir bæði kennara og nemendur. Kennir er í æfingum, verkefnum og leikjum þar sem lykilatriðið er að það sé einfalt og gaman að læra og spila golf.

SNAG leggur áherslu á alla þætti golfsins þar sem áhöldin eru einfaldari og boltarnir mjúkir.

SNAG fyrir hverja?

SNAG hentar báðum kynjum, börnum, fullorðnum og öldruðum. SNAG kerfið hentar einnig vel til að kenna fötluðum einstaklingum.

Hægt er að nálgast ýmsar fréttir varðandi SNAGkennslu og kennslubæklinga á www.hissa.is



9. Félagsstarf

Félagslegi þátturinn má alls ekki gleymast í þjálfuninni. Til þess að hópurinn kynnist og falli betur saman, verða ungir kylfingar að hittast utan æfinga. Það bætir andann í hópnum.

Þetta er hægt að gera á ýmsan hátt. Það er hægt að fara í æfingaferðir, óvissuferðir, bíó, bingó, keilu, sund og fleira auk þess sem hægt er að hafa DVD/ Video kvöld, borða pizzu saman eða hafa spilakvöld.

Oft þarf að gera eitthvað í þessum dúr til þess að einstaklingum líði vel og honum finnist hann vera hluti af hópnum.

Það má ekki gleyma því að margir iðkendur í golfi taka nær eingöngu þátt vegna félagsskaparins og það ber að virða. Þjálfari skal vera vakandi fyrir því að rækta félagslega þáttinn í þjálfuninni og reyna þannig að auka ánægju iðkenda.



Markmið með félagsstarfinu hjá golfklúbbi er:

- að vekja, hlúa að og efla áhuga kylfinga fyrir þroskandi félagsstarfi.
- að miða félagsstarf við þarfir og samkennd iðkenda.
- að gefa iðkendum tækifæri til að takast á við ný og fjölbreytt viðfangsefni.
- auka samvinnu og hópvinnu.
- að fræða.
- að auka virðingu fyrir reglum og siðum.

*„Vináttan er dýrmætasta gjöfin sem hægt er að fá“
Heilræði*

10. Upplýsingar um barna- og unglunga starfið

Mikilvægt er að vera með upplýsingar um allt varðandi barna- og unglungastarfið á heimasíðu golfklúbbsins og á Facebook eða Tvitter.

Þar á að vera hægt að finna fréttir, æfingaáætlanir, ársskipulag, keppnisáætlanir og allt það sem viðkemur barna- og unglungastarfinu. Heimasíðan er notuð til að kynna ýmsa viðburði auk þess sem golfþjálfari getur komið skilaboðum á framfæri.

Einnig er mikilvægt fyrir golfklúbbinn að hafa netfangalista hjá öllum foreldrum og forráðamönnum barna og unglunga í golfklúbbum.

Golfskóli hjá golfklúbbi

Hjá sumum golfklúbbum eru starfræktir golfskólar þar sem iðkendur á aldrinum 5 til 12 ára fá

tækifæri til þess að kynnast og stunda íþróttina á skemmtilegan og fjölbreyttan hátt í bland við leiki.

Golfskólinn er kjörinn vettvangur fyrir krakka að vera með. Þar athuga þeir hvort golf sé sú íþrótt sem þeir gætu

haldið áfram að æfa til að verða framtíðar kylfingar.

Gott ráð er að senda upplýsingar um íþróttastarf barna og unglunga til foreldra, t.d. tilboð um að nemendum í golfskólanum sé velkomið að halda áfram að æfa hjá klúbbum.



Golf í íþróttatímum grunnskóla

Samkvæmt grunnskólareglum er íþróttafélagi ekki heimilt að vera með kynningu á sinni íþrótt í skólanum.

Íþróttakennarar eru oft með kynningar á íþróttagreinum í kennslunni. Því miður hefur golf ekki átt upp á pallborðið hjá þeim.

Gott ráð væri að bjóða íþróttakennurum í sveitarfélaginu á golfnámskeið og kynna þeim starfssemi klúbbsins og hvað er í boði fyrir grunnskólanemendur þar.

Einnig er hægt að bjóða íþróttakennurum á SNAGnámskeið svo að golfíþróttin eigi greiðari leið inn í íþróttasali bæjarfélaga.

11. Gæðamat innan golfsins

Ef golfklúbbur ætlar að fá fleiri til þess að taka þátt í barna- og unglingastarfi hjá sér eða verða í fremstu röð í íþróttinni, þarf hann að sinna fjölmörgum þáttum



innan vallar sem utan.

Það þarf að tryggja samfellu á milli stefnu og

framkvæmdar þannig að

árangur verði góður og

klúbburinn hafi einhver

verkfæri í höndunum til þess

að ná markmiðum sínum.

Hverjar eru leiðirnar að

settum markmiðum?

Það þarf að huga að

gæðamati vegna þess að:

- Við viljum bæta starf okkar markvisst og gera öllum

- hagsmunaaðilum betur grein fyrir mikilvægi starfseminnar.

- Það er vaxandi krafa í samfélaginu að skilvirkt

- gæðamat sé til staðar.

- Við viljum geta veitt

- foreldrum og

samstarfsaðilum sem nákvæmastar upplýsingar.

- Við viljum að sýn og samþykktir félags séu í virku framkvæmdarferli.
- Við þurfum að mæta ólíkum þörfum (einstaklingar, fjölskyldur, samfélag).
- Ytri aðstæður eru þannig að virkja verður mannauð og fjármagn betur.
- Það er mikilvægt að vita hvað virkar vel í starfinu og hvað ekki.
- Það er mikilvægt að vita hvernig við getum bætt okkur.
- Það er mikilvægt að mæta öllum iðkendum með tiltrú og sanngirni að leiðarljósi.

Aðstæður og umhverfi íþróttafélaga er með þeim hætti að rekstur er erfiður, þarfir eru fjölbreyttar og nýta þarf þjargir betur til að ná árangri.

Ein af þeim leiðum sem íþróttafélög og fyrirtæki í fremstu röð hafa gripið til er að útbúa svokallað áhrifalíkan. Áhrifalíkan felt í raun í því að skilgreina markmið sín, hvaða þættir ráða mestu til að ná þessum markmiðum og varða leiðina frá upphafi til enda.

Til að útskýra áhrifalíkanið betur skulum við skoða dæmi um fyrirmyndar skipulag.



Áhrifalíkan fyrir „Golfklúbbinn Flöt“

Golfklúbburinn ætlar sér að verða í fararbroddi í þjálfun og fræðslu leikmanna, til fyrirmyndar í öflugum félagsstarfi og leggja hönd á plóg við að skapa sterkara og heilbrigðara samfélag.

Gildi klúbbsins eru:

METNAÐUR - VINNUSEMI - ÞRAUTSEIGJA - VIRÐING - AGI

Öflugt félagsstarf	Ábyrgur rekstur	Fagleg vinna
Halda reglulega foreldrafundi og hafa öflugt foreldrastarf.	Vandaðar og skýrar kostnaðaráætlanir.	Menntun þjálfara.
Halda reglulega félagsfundi/ fræðslufundi.	Vandaðar og skýrar framkvæmdaáætlanir.	Þjálfun stjórnarmanna.
Skilvirk nefnda- og teymisvinna.	Áhersla á vandvirkni og gegnsæi.	Halda skipulagða fræðslufundi fyrir starfsmenn og sjálfboðaliða.
Öflug heimasíða og útgáfa.	Virkt samstarf við styrktaraðila og hagsmunaaðila.	Markviss þjálfun iðkenda.
Framúrskarandi þjónusta á skrifstofu.	Virkt samstarf innan íþróttahreyfingarinnar.	Öflugt og skilvirkt gæðakerfi.
Aukin félagsleg virkni og bætt tengsl félagsmanna.	Fyrirmyndar rekstur golfklúbbs.	Aukin geta í golfi, betri vitund um eigin verðleika og hæfni í íþróttinni.

Golfklúbburinn Flöt er ávallt í fremstu röð golfklúbba á Íslandi

Lokaorð

Skýr stefna er mikilvægt verkfæri til að ná sem bestum árangri bæði á sviði golfíþróttarinnar og við uppeldisstarf.

Með þessum leiðarvísi er þjálfurum barna og unglinga og íþróttanefndum golfklúbba gefinn ákveðinn rammi til að vinna eftir við þjálfun og skipulag hjá golfklúbbi. Jafnframt er enginn greinarmunur gerður á þjálfun stelpna og stráka. Með markvissri þjálfun og góðu skipulagi hjá golfklúbbi er börnum skapaðar góðar aðstæður til að verða afreksefni og síðar afreksfólk á lands- eða alþjóðavísu.

Hafa skal hugfast að öll börn og unglingar velja sér ekki afreks- eða keppnisleiðina í golfi. Það er því mikilvægt að gera ráð fyrir því að allir fái að stunda íþróttina við sitt hæfi.

Gott starf er alltaf hægt að gera betur.



Þennan leiðarvísi má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar.

