



STEFNA, MARKMIÐ OG LEIÐIR Í AFREKSSTARFI GOLFKLÚBBS AKUREYRAR

Afreksnefnd GA
Mars 2011



1. STEFNA

Stefna Golfklúbbs Akureyrar (GA) er að vera ávallt í fremstu röð í keppnisgolfi á Íslandi í karla-, kvenna- og unglingaflokkum. Afreksstarf skal þannig miða að því að hjálpa þeim einstaklingum sem leika undir merkjum klúbbsins að taka framförum í íþróttinni sem og á öðrum sviðum.

2. VIÐMIÐ

Í anda stefnunnar skal það haft að leiðarljósi að iðkun íþróttar skuli stuðla að þroska hvers einstaklings á sínum forsendum. Þannig skal nýta golfiðkun til aukins líkamlegs, andlegs og félagslegs þroska. Enn fremur skal skipulag þjálfunar skapa aðstæður fyrir einstaklinga til að verða afreksmenn standi hugur þeirra til þess.

Eftirfarandi viðmið skulu viðhöfð í keppni barna og unglinga:

12 ÁRA OG YNGRI

- allir með og allir fá viðurkenningar fyrir þátttöku

12 ÁRA OG YNGRI

- allir fái tækifæri að vera með óháð getu

13-15 ÁRA

- allir fái tækifæri til að vera með, en hvatning til árangurs til staðar

16-18 ÁRA

- leggja skal áherslu á keppni milli einstaklinga, jákvæð hvatning



3. MARKMIÐ

Á hverjum tíma eru í gildi ákveðin markmið sem miða að því að framfylgja mótaðri stefnu í afreksmálum.

Markmiðin eru sett fyrir karla-, kvenna- og unglingaflokka til tveggja ára í senn, en þau eru endurskoðuð árlega.

Markmiðasetning er í höndum kennara, liðstjóra og afreksnefndar.

Árið 2011	Árið 2012
Karlaflokkur • <u>Sveitakeppni</u>: Halda sæti í 1. deild • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Kvennaflokkur • <u>Sveitakeppni</u>: Endurheimta sæti í 1. deild • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Eldri unglingaflokkur, drengir (16-18 ára) • <u>Sveitakeppni</u>: A úrslit og verðlaunasæti • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Yngri unglingaflokkur, drengir (15 ára og yngri) • <u>Sveitakeppni</u> (sameiginleg sveit): A úrslit og verðlaunasæti • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Unglingaflokkur, stúlkur (16 - 18 ára) • <u>Sveitakeppni</u>: Óráðið • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Unglingaflokkur, stúlkur (15 ára og yngri) • <u>Sveitakeppni</u>: Óráðið • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið	Karlaflokkur • <u>Sveitakeppni</u>: Halda sæti í 1. deild • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Kvennaflokkur • <u>Sveitakeppni</u>: Halda sæti í 1. deild • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Eldri unglingaflokkur, drengir (16-18 ára) • <u>Sveitakeppni</u>: A úrslit og verðlaunasæti • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Yngri unglingaflokkur, drengir (15 ára og yngri) • <u>Sveitakeppni</u>: A úrslit og verðlaunasæti • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Unglingaflokkur, stúlkur (16 - 18 ára) • <u>Sveitakeppni</u>: Senda keppnissveit • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið Unglingaflokkur, stúlkur (15 ára og yngri) • <u>Sveitakeppni</u>: Senda keppnissveit • <u>Einstaklingskeppni</u>: Einstaklingsbundin markmið

Tafla 1: Markmið fyrir árin 2011 og 2012



4. LEIÐIR AÐ MARKMIÐUM

EINSTAKLINGSBUNDIN MARKMIÐ

Allir einstaklingar sem stefna að þátttöku í sveitakeppni fyrir hönd GA skulu skila til kennara, liðstjóra eða afreksnefndar markmiðum fyrir hvert keppnistímabil á þar til gerðu eyðublaði. Stuðningur GA við einstaklinga er háður því að þessu sé fullnægt.

SVEITAKEPPNI

Undirbúningur vegna sveitakeppni skal hafinn tímanlega ár hvert og liðstjórar skipaðir fyrir sumarbyrjun sé þess kostur. Liðstjóri og kennari móta viðmið við val á sveitum. Eftir að val liggur fyrir skulu sveitir undirbúa sig fyrir keppni á sameiginlegum æfingum.

HLUTVERK GA OG AFREKSNEFNDAR

Stjórn GA í samráði við afreksnefnd leggur áherslu á og veitir stuðning til að eftirfarandi skilyrði séu uppfyllt:

Þjálfun, aðstaða og fræðsla

- Æfingatími undir leiðsögn kennara sé ávallt fullnægjandi
- Æfingaaðstaða sé fullnægjandi og þróuð í takt við framfarir sem verða á hverjum tíma
- Aðstaða til líkamsræktar undir leiðsögn þjálfara verði í boði
- Fyrirlestrar og annar fróðleikur um markmiðasetningu, mataræði, reglur og siðareglur skulu vera í boði reglulega
- Gerð verði krafa um að allir keppendur í sveitakeppni karla og kvenna séu vel að sér í golfreglum

Fjárhagslegur stuðningur

- Fjárhagsleg aðstoð vegna keppni einstaklinga miðist við að hjálpa einstaklingum að ná árangri
- Fjárhagsrammi vegna sveitakeppni sem og búningamál séu í þannig farvegi að keppnisfólk GA geti komið fram með stolti fyrir klúbbinn sinn.





5. REGLUR VIÐ VAL Á KEPPNISSVEITUM

ALMENN ATRIÐI

Við val á keppnissveitum GA skal ganga út frá eftirfarandi:

Árangur í fyrirframákveðnum mótum skal ráða vali í helming sæta.

Val í önnur sæti er í höndum liðsstjóra, þar sem liðstjóri getur t.d. tekið mið af árangri í keppnum, framförum yfir tímabilið og ástundun við æfingar. Ekki skal taka tillit til árangurs í æfingahringjum eða hringjum sem spilaðir eru til forgjafar utan reglubundinna móta.

ALMENN SKILYRÐI

Aðeins þeir einstaklingar sem uppfylla neðangreind skilyrði koma til grein í keppnissveit GA

- Fullgildir meðlimir í GA (árgjald greitt að fullu og að öðru leyti skuldlausir við GA)
- Meðlimir í afrekshópi GA og hafa skilað til kennara, liðstjóra eða afreksnefndar útfylltu eyðublaði með markmiðasetningu sinni fyrir 15. maí ár hvert.

MÓT TIL VIÐMIÐUNAR VIÐ VAL Á KEPPNISSVEITUM GA

- Meistaramót GA
- Íslandsmót í högggleik
- Íslenska mótaröðin
- Norðurlandsmótaröðin
- Sérstök viðmiðunarmót

ÚTREIKNINGUR PUNKTA

Útreikningur punkta á Meistaramóti GA, Norðurlandsmótaröðinni, Íslandsmóti í högggleik og sérstökum viðmiðundarmótum.

Reiknað er út frá Stableford punktakerfi án forgjafar. Meðalpunktarfjöldi bestu átta leikinna hringja í einhverjum ofantalinn móta gilda. Að auki eru gefnir punktar fyrir:

Meistaramót GA og Íslandsmót í högggleik	Íslenska mótaröðin (hefðbundin högggleiksmót)	Norðurlandsmótaröð og sérstök viðmiðunarmót
- 1. sæti: 100 pt.	- 1. sæti: 50 pt.	- 1. sæti: 20 pt.
- 2. sæti: 75 pt.	- 2. sæti: 35 pt.	- 2. sæti: 10 pt.
- 3. sæti: 50 pt.	- 3. sæti: 20 pt.	- 3. sæti: 5 pt.
- 4. sæti: 30 pt.	- 4. sæti: 10 pt.	
- 5 sæti: 25 pt.	- 5. sæti: 5 pt.	
- 6 sæti: 20 pt.		
- 7 sæti: 15 pt.		
- 8 sæti: 10 pt.		

Tafla 2: Aukapunktar við val í sveitakeppni

Aukapunkta skal leggja við reiknaðann heildarpunktafjölda úr viðmiðunarmótum áður en deilt er í með fjölda leikinna hringja í viðkomandi mótum.

Verði tveir leikmenn jafnir er valið í höndum kennara og liðstjóra.



6. VIÐAUKAR

6.1 MARKMIÐ - EYÐUBLAÐ

Mikilvægt er að allir kylfingar setji sér raunhæf markmið er snerta árangur, tækni, hugarfar og líkamlega þjálfun. Markmiðin eru einstaklingsbundin og geta því verið eins mismunandi og einstaklingarnir eru margir. Kennari GA, liðstjóri og/eða afreksnefnd veitir aðstoð við markmiðasetningu ef þess er óskað.

Grunnupplýsingar	
Nafn:	Kennitala:
Heimilisfang:	Forgjöf:

Árangurstengd markmið

1.
2.
3.
4.

Tæknileg markmið

1.
2.
3.
4.

Leiðir að markmiðum

1.
2.
3.
4.

Líkamleg markmið

1.
2.
3.
4.

Leiðir að markmiðum

1.
2.
3.
4.

Hugræn markmið

1.
2.
3.
4.

Leiðir að markmiðum

1.
2.
3.
4.



6.2 LEIÐBEININGAR VIÐ MARKMIÐASETNINGU

Mikilvægt er að allir kylfingar 13 ára og eldri setji sér raunhæf markmið er snerta árangur, tækni, hugarfar og líkamlega þjálfun. Markmiðin eru einstaklingsbundin og geta því verið eins mismunandi og einstaklingarnir eru margir. Kennari GA og/eða afreksnefnd veitir aðstoð við markmiðasetningu ef þess er óskað.

Grunnupplýsingar	
Nafn:	Kennitala:
Heimilisfang:	Forgjöf:
Árangurstengd markmið Árangurstengd markmið geta tengst einhverju af neðangreindu: • Árangur á Meistaramóti GA • Árangur á Íslandsmóti í högggleik og/eða holukeppni • Árangur á mótaroðum fullorðinna og/eða unglunga • Árangur á opnum mótum og/eða innanfélagsmótum • Ná sæti í landsliði fullorðinna/unglinga • Forgjöf í lok keppnistímabils • ... og fjöldamargt annað sem getur átt við hjá ólíkum einstaklingum	
Tæknileg markmið Tæknileg markmið geta tengst þáttum sem þú vilt leggja áherslu á til að bæta tækni þína. Um eitthvað af neðangreindu getur verið að ræða: • Lagfæra löngu högginn, s.s. grip, stöðu, baksveiflu, framsveiflu eða lokastöðu • Lagfæra stutta spilið, t.d. að einpútta í x% tilfella eftir vipp • Lagfæra pútt, t.d. að einpútta öll pútt innan 2m í x% tilfella eða að þrípútta aldrei	Leiðir að tæknilegum markmiðum Hér tekurðu fram hvernig þú ætlar að ná tæknilegum markmiðum þínum. Sem dæmi má nefna: • Bæta ákveðin atriði í löngu höggnum, t.d. að passa að draga kylfuna ekki út í aftursveiflu, æfa lág högg eða laga axlasnúning. • Vippa x sinnum í viku úr mismunandi stöðum. Hugsa t.d. um að halda höfðinu kyrru. • Pútta x sinnum í viku af eins, tveggja og þriggja metra færi til að bæta púttstroku. Hugsa um atriði sem þú veist að þarf að bæta! • Pútta x sinnum í viku af fimm metra færi og lengra til að æfa tilfinningu. Hugsa t.d. um að stytta/lengja eða hægja/hraða á stroku eftir því sem við á.
Líkamleg markmið Líkamleg markmið snúa að því að bæta líkamlegt ástand þar sem þjálfunaraðferðir kylfinga eru hafðar til hliðsjónar. Eftirfarandi geta flokkast sem líkamleg markmið: • Bæta styrk í höndum, fótum, maga eða baki • Bæta úthald og þol • Breyta mataræði • Léttast, þyngjast um x kíló	Leiðir að líkamlegum markmiðum Hér tekurðu fram hvernig þú ætlar að ná líkamlegum markmiðum þínum. Sem dæmi má nefna: Mjög gott að fá ráð hér ef þess er kostur! • Lyfta x sinnum í viku eftir ákveðnu prógrammi. Teygja til að viðhalda/auka liðleika! • Skokka, ganga, hjóla eða synda x sinnum í viku. Teygja til að viðhalda/auka liðleika!
Hugræn markmið Hugræn þjálfun verður sífellt mikilvægar í golfi sem á öðrum sviðum. Markmið gætu t.d. verið: • Gera og fara eftir leikskipulagi fyrir hvern völl og hverja holu • Kortleggja styrkleika og læra að nýta þá • Bæta hugarfarið á golfvöllum • Sýna meðspilurum ávallt kurteisi	Leiðir að hugrænum markmiðum • Vera alltaf jákvæð(ur), sjá jákvæða útkomu högga, sjá púttin fara beint í miðja - alltaf! • Æfa að spila undir pressu, spila alltaf upp á eitthvað, njóta pressunnar • Nota slökun, íhugun, sjálfráðunarbækur o.fl. til að hjálpa til við að ná hugrænum markmiðum

Tafla 3: Leiðbeiningar við markmiðsetningu