



Türkiye Golf Federasyonu



Yeni Başlayanlar İçin

GOLF



Türkiye Golf Federasyonu



Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü

Yeni Başlayanlar İçin

G O L F

1. Basım / Şubat 2005

Yayına Hazırlayan :



Türkiye Golf Federasyonu

Grafik Tasarım & Uygulama :
Maestro İletişim Grubu

Baskı & Cilt :
Müka Matbaacılık Ltd.Şti

İçindekiler

Önsöz / Tee Off	04
Golf Nedir ?	06
Golfün Doğuşu	06
Türkiye’de Golf, Dünyada Golf	07
Doğru Araçlar Puan Kazandıran Sonuçlar	08
İlk Vuruş İlk Heyecan	13
Oyun Tipleri	16
Egzersiz ve Pratik	22
Stratejiler	23
Kurallar	24
Oyunlar	27
TGF Golf Eğitim Sistemi	28
TGF Okullar Golf Müfredat Programı	31
14 Haftalık Ders Programı	32
Skor Kartı	34
Kişisel Golf Analizi	35
Golf Sözlüğü	37

Önsöz / Tee off

Değerli Dostlar,

Golf sporunu yaygınlaştırarak ülkemizi bu alanda uluslararası platforma taşımayı ilke edinen Türkiye Golf Federasyonu olarak, 1996 yılından bu yana faaliyet gösteriyor, gerek gençlere destek olarak gerekse kamu yönetimine ve yatırımcılarına hizmetler sunarak golf turizminin gelişmesi için uğraşlar veriyoruz.

Golfün Türkiye’de gelişmesinde ve yaygınlaşmasında, eğitimin büyük bir role sahip olduğu inancıyla, bu alandaki çabalarımıza sürekli yenilerini ekliyoruz. Bu doğrultuda, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu’nda üç yıldır seçmeli ders olarak okutulan golfün, 2004 yılında ilk defa ihtisas dersi olarak programa alınmasının yanı sıra, her yıl düzenlenen hakem ve antrenör kursları ile, artan sporcu sayısını karşılayacak yeterlilikte antrenör ve hakem yetiştirilmesini sürdürüyoruz.

Eğitim alanında yaptığımız çalışmalar içerisinde, golfü Türkiye’nin dört bir yanında tanıtmak ve Anadolu’ya yaymak için başlattığımız, önemli desteğiniz ile sürdürmeye devam ettiğimiz Golf Eğitim Programı da yer alıyor. Bu kapsamda

hazırladığımız bu golf kitapçığının, programı uygulayacak siz değerli Golf Monitörü ve Antrenörlerine ve değerli öğrencilerinize yararlı bir kaynakça olmasını diliyoruz. Amacımız, golf eğitimlerinin daha sistemli bir şekilde gerçekleştirilmesini ve öğrencilerinizin bu kitabı okuyarak derslerde öğrendiklerini tekrarlamalarını sağlamak.

Okullarda golf eğitimi programlarını başarıyla uygulayan ABD’de ve İsveç’te olduğu gibi, sizlerin de öğrencilerinizi yaratıcı parkurlar oluşturarak eğitimdenizi tavsiye ediyor, elinizden geldiğince okul spor salonunu ve bahçesini kullanmalarını sağlamanızı ve farklı koşullar yaratmanızı öneriyoruz.

Gençlerimize, öğrendikleri sporu gönüllerince yapabilmeleri için, Türkiye’de golf sahası sayısını artırmak ve onlara daha makul fiyatlarla antrenman yapma olanağı sağlamak amacıyla “4 Yılda 100 Golf Sahası” projesi çerçevesinde çalışmalarımızı da sürdürüyoruz. ABD’de ve Avrupa ülkelerinde olduğu gibi Türkiye’de de bu standartların yerleşmesi için çaba göstermeye devam edeceğiz.

Avrupa istatistiki bilgilerine baktığımızda, golf sporu alanında son sıralarda yer alan Türkiye, aslında genç nüfusu, ılıman iklimi ve geniş arazileri ile golf sporu için son derece uygun bir tablo çiziyor. Bu tabloyu renklendirmek ve canlandırmak ise, birlikte yaratacağımız sinerji ile mümkün. Sadece bir oyun değil, kültürü ve kuralları ile oyuncularını disipline eden, beden ve ruh sağlıklarını geliştiren, spordan öte bir yaşam biçimi olan golfü, gelin Türkiye’de de hak ettiği yere ulaştıralım.

Eğitim çalışmalarımızın, gençleri, hayat boyu süren bir öğrenme yöntemi olan golfle tanıştıran, golfe yeni gençler ve ülkemize yeni sahalara kazandırmasını dilerken, sizin öğrencilerinizin de, bir gün, lisanslı oyuncularımız arasına girip, uluslararası golf turnuvalarında ülkemizi en iyi şekilde temsil etmelerini temenni ediyoruz.

Saygılarımızla,

Ahmet Ağaoğlu

Türkiye Golf Federasyonu Başkanı

Golf Nedir?

Doğa içinde özel olarak yapılmış bir sahada, birbirinden farklı özelliklere sahip özel golf sopaları ve belirli standartlardaki toplar ile oynanan bir oyun olan golf, sahanın tüm çukurlarını golf topuna en az vuruş yaparak tamamlama hedefine dayanır.

Golf, benzer spor dallarından 3 belirgin özelliğiyle ayrılır:

1. Golfün, çok geniş bir alana yayılan ve hiçbiri diğeriyle aynı ölçüde olmayan sahalarda oynanması
2. Topların en az vuruşla hedef olan çukurlara sokulmasının amaçlanması
3. Rakip müdahalesinin olmaması, oyunu en iyi şekilde tamamlamanın tümüyle oyuncuya bağlı olması

Golfün Doğuşu

Kimi tarihçiler, golfe benzer bir oyunun Romalı'lar tarafından eski çağlarda bükülmüş sopalarla ve tüyden yapılmış toplarla oynandığını, kimileri de Flemenkce "colf" kelimesinin sopa anlamına geldiğini ve Hollandalı'ların bu oyunu bildiklerini ileri sürseler de, farklı kaynakların golfün ortaya çıkış yeri olarak 1400'lü yılların İskoçya'sına işaret ettiği görülür. İskoçya'da çobanlar tarafından, yontulmuş taşlara çomakla vurularak taşların çukurlara sokulması suretiyle oynanan oyun, 1413'ten itibaren St. Andrews kasabası halkı tarafından biraz daha modernize edilir. Oyunun daha sonraki yüzyıllarda, tüm Britanya adasına ve İrlanda'ya, 16. yüzyılda ise İskoçya kralı IV. James'in kızı Mary tarafından eğitim gördüğü Fransa'ya tanıtıldığı söylenir. "Caddy" ya da "caddie" kelimesinin ise yine o yıllarda Mary'ye oyunda refakat eden ve sopalarını taşımasına yardım eden öğrenci arkadaşlarına verilen "cadets" (öğrenciler) kelimesinden kaynaklandığı da söylentiler arasında yer alır. 1744 yılında ise, kuralları, Royal Ancient Golf Rules adı altında yazılı hale getirilen ve 19. yy'ın sonlarından itibaren ABD, Uzakdoğu ve Avustralya'da hızlı bir gelişme gösteren golf, II. Dünya Savaşı'ndan sonra Avrupa ve Japonya'da yayılmaya başlar.

Türkiye’de Golf

İlk defa 1800’lü yılların sonunda golfle tanışan Türkiye’de ilk golf kulübü, II. Abdülhamid’in Osmanlı tahtında bulunduğu 1895 yılında, İstanbul Golf Kulübü adı altında İstanbul’da kurulur. İstanbul Golf Kulübü’nü, kuruluş sırasına göre; İzmir Bornova Golf Kulübü (1905), Boğaziçi Bebek Golf Kulübü (1911) ve Ankara Golf Kulübü (1949) izler. Ancak, İzmir Bornova Golf Kulübü 1970’te, Boğaziçi Bebek Golf Kulübü 1923’te, Ankara Golf Kulübü ise 1980 yılında, çeşitli nedenlerden dolayı kapanır. Türkiye Golf Federasyonu ise 1996 yılında kurulur.

Türkiye’de İstanbul’un Maslak semtinde yapılan ilk golf sahası, 1977 yılında 18 çukur üzerinden sayı oyunu olarak yapılan, Türkiye golf tarihinin skoru kayda geçmiş ilk caddie yarışına ev sahipliği yapar. Maslak golf sahası, günümüzde Harp Akademileri içinde 9 çukurlu olarak faaliyet göstermektedir.

Türkiye Golf Federasyonu’nun altyapı çalışmaları çerçevesinde, gençler arasında yükselen bir ivme gösteren golf sporu, geçmişteki saha kapanma olaylarının tersine ‘90’lı yıllarda güzel gelişmelere sahne olur. Ancak yıllar arasında Türkiye’de golf alanındaki istatistiki verilere bakıldığında, golfün ülkemizde halen yaygınlaşmadığını açıkça görmekteyiz.

Dünyada Golf

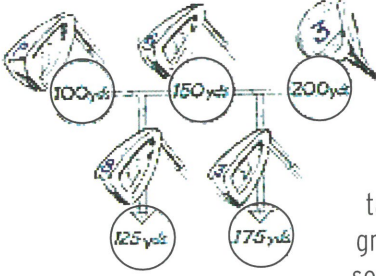
1608 yılında Londra yakınındaki The Royal Blackheath golf kulübü tarafından, golfün İngiltere’ye resmi olarak tanıtılmasından sonra, ilk golf kulüplerinden Edinburg 1744, St. Andrews ise 1754 yılında kurulur. Golfün beşiği olarak bilinen The Royal and Ancient Club of St. Andrews, 1834 yılında bu ismi alır. Daha sonra 1829 yılında Calcutta Golf Club, 1842 yılında Royal Bombay, 1873 yılında Canada Royal Montreal Golf Club, 1888 yılında New York’ta The St. Andrews Golf Club of Yonkers kurulur.

Golf sporunun uluslararası kuruluşları, ABD Golf Birliği (USGA) ile Saint Andrews Kraliyet ve Antik Kulübü (R&A)’dir. Ryder Kupası, profesyoneller için en tanınmış uluslararası turnuva iken, amatörler için en tanınmış uluslararası turnuvalar ise Walker Kupası, Dünya Şampiyonası ve ABD-İngiliz bayan takımları arasında oynanan Curtis Kupası’dır.

Özellikle İngiltere ve ABD’de hızlı bir gelişme gösteren golf sporunda, ABD, 20.000’den fazla golf sahası ve 30 milyon golf sporcusuyla bugün birinci sırada yer alır. Türkiye’de son dönemlerdeki olumlu gelişmelerin yanı sıra, Avrupa istatistikleri, Türkiye’nin bu alandaki gelişim çizgisinin gerilerde olduğunu ve Türkiye’nin golf sporu alanında daha çok yol alması gerektiğini açıkça gözler önüne sermiştir.

Doğru Araçlar, Puan Kazandıran Sonuçlar

Golf sopası



Golf sopaları genel olarak; "pata", "demir" ve "tahta" olmak üzere üçe ayrılır ve her golf sopası, baş, gövde ve sap olmak üzere üç ana kısımdan oluşur. Soplanın başı demir/çelikten yapılmışsa "demir sopa", tahtadan yapılmışsa "tahta sopa" olarak adlandırılır. Son yıllarda tahta sopaların başı çeşitli metallere veya grafitten yapılıyor olsa da, bunlar hâlâ "tahta sopalar" veya "metal-tahta sopalar" adıyla anılır.

Tahta sopaların başı yuvarlak, bir yüzü kesilmiş yarımküre şeklinde iken demir sopaların başı tamamen yassı bir yüzey şeklindedir.

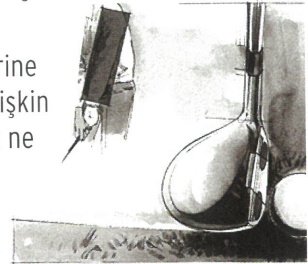
Golf sopalarının standartları golfün tüm dünyada kabul edilen yetkili birimi olan The Royal and Ancient Club of St. Andrews tarafından belirlenir.

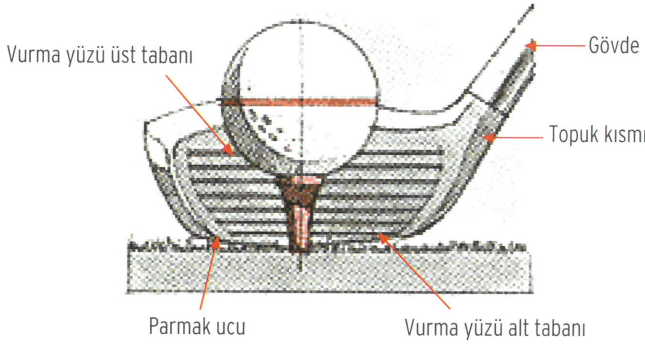
Özellikleri ve kullanım alanları

Gövdesi çelik veya grafit, fiberglas, boron gibi çeşitli maddelerden yapılan sopaların esneklik dereceleri farklıdır. Profesyonel golfçüler sert gövdeli bir sopa ile oynamayı tercih ederken, amatör golfçüler orta sertlikte sopalarla, yaşlı golfçüler ise yumuşak sertlikte sopalarla oynamalıdır.

Sopa başının bir vurma yüzü, vurma yüzünün de alt ve üst tabanı, parmak ucu ve topuk kısmı bulunur. Vurma yüzünün ortasında, alt tabana yakın, "tatlı nokta" denilen, küçük bir asıl vurma alanı yer alır. Her sopanın başı, sopanın gövdesine, vurma yüzüne belirli bir açı verecek şekilde eklenmiştir. Vurma açısı küçüldükçe, topa vurmaya güçleşir, ama top daha uzağa gider. Sopaların numaraları büyüdükçe vurma yüzünün açısı artar ve sopanın boyu kısalır. Bu nedenle kısa sopalarla topa vurmaya daha kolaydır. Bu yüzden sadece, profesyonel golfçüler daha az açılı sopa kullanabilirler.

Sopaların uzunlukları da oyuncunun fiziksel özelliklerine göre değişebilir. Bayanların ve gençlerin sopaları yetişkin erkeklerinkinden daha kısa olabilir. Hangi oyuncunun ne tip sopa kullanacağını oyuncunun swing (sopa sallama) hızıyla orantılı olarak saptamak mümkündür.





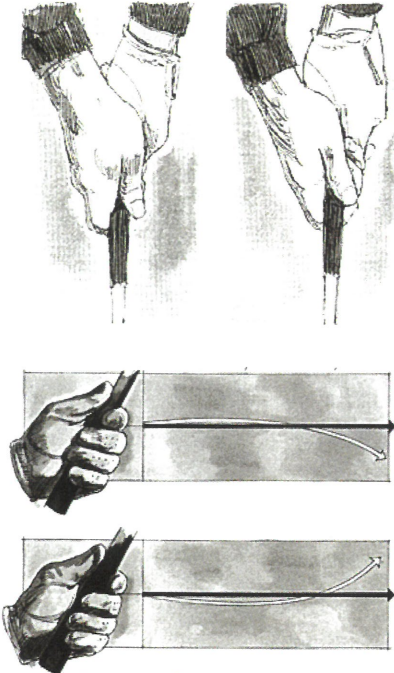
Sopalardaki bu gibi farklılıklar, sopayı, farklı kullanım alanları için ideal bir araca dönüştürür. Örneğin, başlama yeri (teeing ground) çıkışlarında kullanılan sopa ile fairway vuruşlarında kullanılan sopa farklıdır. Yarışmalarda bir golf

oyuncusu, en fazla 14 sopayla yarışmaya katılabilir. Hangi sopanın nerede kullanılacağı, oyuncunun sopa vuruş uzaklığına ve topun bulunduğu zemine göre seçilir. Örneğin, 150 m'lik bir vuruş için 4 veya 5 demir, 100 metrelik bir vuruş için 9 veya PW(aşırtma sopası) kullanılabilir. Fairway'lerden 180-200 m vuruşlar için de tahta sopalar kullanılabilir.

Tutuş (grip) şekilleri

"Nötral", "zayıf" ve "kuvvetli" olmak üzere genel olarak üç çeşit tutma şekli vardır. Bazı profesyonel golfçüler, nötral veya zayıf tutuşu tercih ederken, hemen hemen tüm golfçüler tarafından uygulanan tutuş şekli ise, kuvvetli tutuştur. Burada kastedilenin kuvvetle ilgisi yoktur. Golf sopası sapı her iki elle ve çok yumuşak bir şekilde tutulmalıdır. Sopa çok sıkıldığında, kaslarda gereksiz bir gerginlik oluşur, çok gevşek tutulduğunda ise sopanın ağız istenilen konuma gelemmez.

Eğer oyuncu sağ elini kullanıyorsa sopanın son ucuna yakın bir yerinden 2 cm boşluk bırakarak sol eliyle sopayı tutar. Bu tutuş sonrasında sol yumruğunun iki kemiğinin görünmesi gerekir. Ayrıca baş parmakla işaret parmağının oluşturduğu "V" harfinin ucu sağ omzun hizasında olmalıdır. Sağ elin



küçük parmağı sol elin küçük parmağının üzerine gelecek şekilde, sağ el de sol elin önüne koyulur. Tabii tutuş çeşitlerine göre, bazı farklılıklar da ortaya çıkar. Kuvvetli tutuş sol elin yumruk kemiklerinin iki veya üçünden fazlasının görünecek şekilde sopayı kavramasıyla oluşurken, zayıf tutuş bunun tersidir.

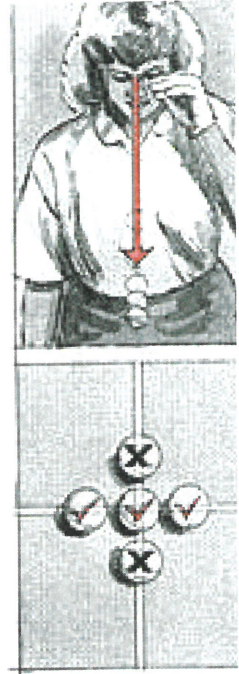
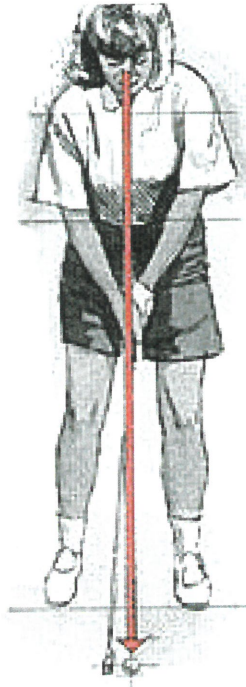
Golf topu

Günümüzde, 4,27 cm çapında ve 45,93 gr ağırlığında, çekirdek kısmı lastik türü maddeden üretilen golf topları, "sert" ve "yumuşak" olmak üzere ikiye ayrılır. Golf sopaları gibi belirli standartlara göre üretilen golf topları, günümüzde teknolojinin en son olanaklarıyla üretilir. Geçmiş yıllara baktığımızda ise, golf topunun 1850 yılına kadar deri içine kuştüyü sıkıştırılması ve daha sonra da Malezya'da yetişen ağaçlardan elde edilen Gutta-Percha

isimli bir tür sıvının kaynatılması yoluyla üretildiğini görürüz. Golf topunda lastik maddesinin kullanımına ise 1901 yılından itibaren rastlanır.

Topun duruş pozisyonundaki yeri

Topun konumu, genellikle seçilen sopayla orantılıdır. Kısa mesafe sopalarında ayakların sol ortasında yer alması gereken top, sopa mesafesi uzadıkça da sol ayak hizasına yaklaşmalıdır. Tahta sopalarda ise, topun konumu sol ayağın topuğunun iç yanı hizasında olmalıdır. Oyuncu her zaman topun konumuna her iki ayağı

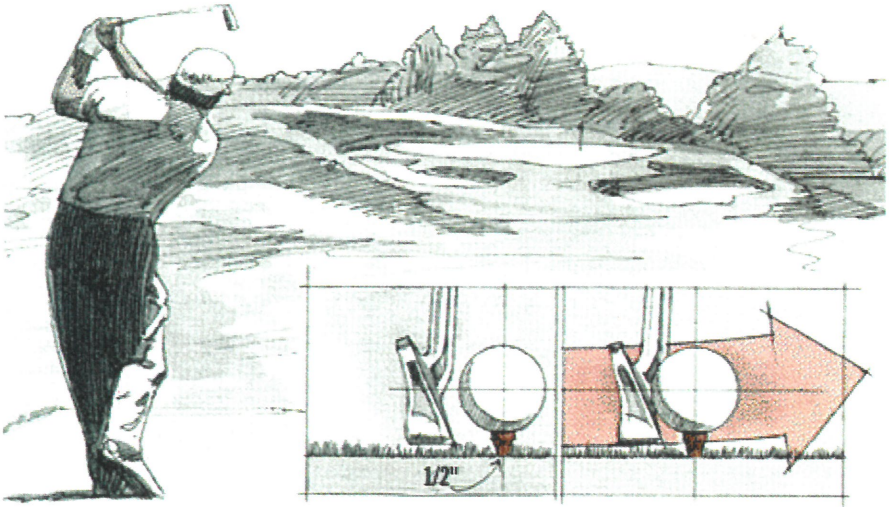


bitişik olarak başlamalı ve ayak açıklığını fiziki özelliklerine göre, antrenörünün de yardımıyla çalışarak ayarlamalıdır.

Golf sahası

Kurallara uygun olarak yapılmış bir golf sahası, ilk dokuz ve ikinci dokuz (front nine and back nine) olmak üzere toplam 18 çukurdan oluşur. Bu alanın uzunluğu 5.900 ile 6.400 m arasında, çukurların uzunluğu ise 90 ile 550 m arasında değişir. Her çukurun içinde, çapı 10,8 cm, derinliği 10 cm civarında olan metal veya plastikten yapılmış çanak (cup) bulunur.

Her çukura ayrılan sahanın bir başlama yeri (teeing ground), bir orta kısmı (fairway), bir de bitiş kısmı (green) bulunur. Her çukurun, topun kaç vuruşta çukura atılacağını belirleyen, par 3, par 4, par 5 gibi "par" tanımı vardır. İyi golf oyuncuları bu vuruş sayısı içinde kalarak topu çukura düşürürler. Genellikle bir golf sahasında dört tane üç par'lık (uzunluğu genellikle 225 m'nin altındadır) çukur, on tane dört par'lık (uzunluğu genellikle 235 m ile 430 m arasındadır) çukur ve dört tane de beş par'lık (uzunluğu 430 ile 450 m arasındadır) çukur bulunur. Bu çukurlar, ilk dokuz ve ikinci dokuz çukur arasında eşit olarak dağıtılır.



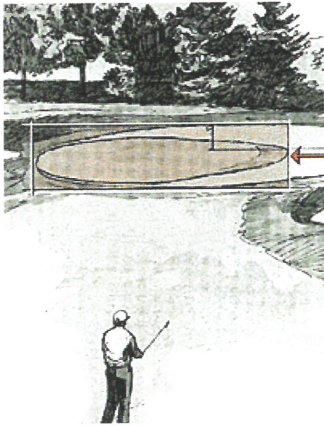
Sahada keşif turuna çıkın

Her sahanın golf ortak ana prensipleri dikkate alınarak, birbirinden farklı bir tasarımla yapılması, golf sporunu diğer spor dallarından ayıran bir özelliktir. Dünyada birbirinin aynısı hiçbir golf sahası bulunmaz. Bu nedenle, oyuna başlamadan önce, golf sahası gezilerek sahanın özellikleri yakından incelenmeli, çukurlara, uzaklıklara, işaretlere bakılmalı ve her çukurun nasıl oynanacağına planı ve stratejileri hazırlanmalıdır.

Her oyuncu, topa vurmaya birinci çukurun başlama yerinden başlar. Başlama yeri, çevre araziden biraz daha yüksekte, düzgün kesilmiş çimle kaplı ve üzerinde çeşitli düzeydeki golfçüler için, başlama hattını belirten işaretler bulunan küçük bir alandır. Ayrıca, kenarda bulunan bir levhada çukur numarası, uzunluğu ve zorluk derecesi (stroke index) belirtilir. Başlangıç vuruşları için başlama yerleri değişik renklerle işaretlenir. Beyaz işaretler en geride olup, profesyonel veya çok iyi golfçüler içindir. Sırasıyla daha öndeki sarı işaretler, erkek amatör golfçülerin, mavi işaretler bayan profesyonellerin, en öndeki kırmızı işaretler ise bayan amatör golfçülerin başlama yerini belirlerler.

Fairway bir çukura ayrılan sahanın büyük bölümünü oluşturur. Bu alanın çimi çok bakımlı ve her gün kısa kesilmiş olmalıdır. Alanın uzunluğu çukurdan çukura farklılık gösterirken, genişliği de 27 ile 90 m arasında değişir. Bu orta alanın yüzeyi genellikle düz olup, topa kolaylıkla vurulabilecek bir düzey hazırlanmış olur. Bu fairway sınırının dışındaki çim, özellikle az kesilip uzun bırakılır. Bu alana kaba çim alanı denir. Bu alanın iki yanında "rough" adı verilen bölge yer alır. Bu bölgede, ağaçlar, çalılar, dere, bunker, sazlık ve benzerleri bulunabilir. Doğal olarak bu tür engellerin olmadığı sahalarda yapay engeller golf sahası mimarı tarafından sahaya yerleştirilebilir.

Buralardan golfçünün vuruş yapabilmesi için özel teknikler gereklidir. Dolayısıyla asıl amaç, topalarını fairway üzerine konduramayan golfçülerini cezalandırmaktır.



Son kısımda, çukur ve bayrağın bulunduğu green (pata alanı) yer alır. Green, topun en iyi şekilde yuvarlanması için bakımı son derece titizlikle yapılmış özel çimlerden oluşan ve sürekli kısa kesilerek pata yapmaya uygun hale getirilmiş ve çukurun olduğu yer bayrakla işaretlenmiş bölgeye verilen isimdir. Ancak yine mimarın yaratıcılığına bağlı olarak, green üzerinde çeşitli seviyeler ve eğimler yaratılmak suretiyle pata vuruşlarının güçleştirilmesi sağlanabilir.

İlk Vuruş, İlk Heyecan (nokta silindi)

Sopalarınızı ve topunuzu alıp sahaya çıktınız. Önce sahayı dolaşın, genel bilgileriniz çerçevesinde sahayı şöyle bir tanıdınız. Şimdi sıra ilk vuruşunuzu yapmaya geldi, ama nasıl?

Önce hazırlık...

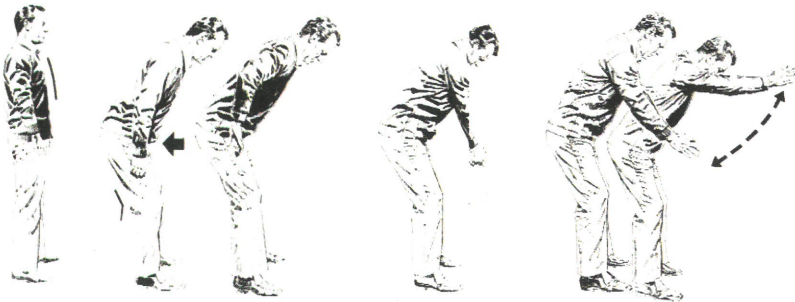
Sopanızı ve topunuzu seçin

İlk olarak vuruşa uygun sopa seçilip ona göre topun konumu ayarlanarak işe başlanır.

Hedefe nişan alın

Golf oyuncusu her şeyden önce topu nereye atacağını düşünmeli ve hedefe nişan almalıdır. Golfte hedefin arkasında değil, yanında durulduğu için hedefe tam nişan almak güçtür. Öncelikle hedefin gerektirdiği sopa alınıp topun arkasına geçilir. Golf topu ile ulaşılması istenen hedef arasında hayali bir çizgi oluşturulur. Bu çizgi üzerinde topa çok yakın ikinci bir hedef seçilir. Sopanın yüzü bu hedefe dik açı yapacak şekilde yerleştirilir. Daha sonra vücudun konumu yani omuzlar ve kalçalar hedefe paralel olacak şekilde ayarlanır. Oluşturulan iki hayali hat, bir demiryolu gibi birbirine paralel olarak hedefe doğru uzanır.

Her seviyedeki golf oyuncusu, topu hedefe en yakın yere atabilmek için Driving Range'de saatlerce çalışır.



Duruşunuzu ayarlayın

Demir sopa vuruşlarında ayaklar omuz genişliğinde açılmalıdır, tahta sopa vuruşlarında ise dengenin daha iyi sağlanabilmesi için, ayak genişliği biraz daha açık olabilir. Vücut ağırlığı her iki ayağa eşit olarak dağıtılmalı, omuzlar, kalçalar, dizler ve ayakların arasındaki çizgi top ve hedef çizgisine paralel olmalıdır.

Vücut pozisyonu alın

Vuruşa hazırlanmanın altın kurallarından biri, vücut pozisyonunu ayarlamaktır. Golfte vücut pozisyonu atletik bir pozisyon olup, bu pozisyon tüm golf swing hareketi sırasında aynen korunmalıdır. Bu pozisyon, havaya zıplamaya hazırlanma anında vücudun aldığı pozisyonudur. Bu pozisyonda, ayaklar omuz genişliğinde açıktır, ayak uçları dışarı bakar ve vücut ağırlığı daha çok ayak uçlarındadır. Omurga ve ense düzdür, gözler ve çene yukarı doğru bakar. Dizlerde hafif bir bükülme vardır. Kalça biraz dışarı ve yukarı doğru çıkıktır. Kalçadan öne doğru hafif bir eğilme vardır ve omurgadaki kambur kaybolmuştur.



Waggle (sopanın başını kuyruk gibi sallama)

Duruş ve vücut pozisyonu sabit tutularak, sopanın başını, bilekleri (daha çok sol bileği) sağa ve sola doğru büküp sallamak çok yararlıdır. Hedef hattı üzerinde yapılan ve yalnız bileklerin kırılmasıyla oluşan bu küçük sallamalara "waggle" denir.

Trigger (tetik çekme mekanizması)



Swing hareketinin refleksif bir şekilde gerçekleşmesi için bir tetik mekanizmasına ihtiyaç vardır. Bu tetik mekanizması, her golfçüye göre değişebilen küçük bir harekettir. Ellerin hedefe doğru ufak bir hareketi veya göbük noktasının biraz hedefe doğru döndürülmesi, sağ dizin sol dize doğru ufak hareketi, başın biraz sağa doğru döndürülmesi, ellerin sıkılıp hemen yumuşatılması veya derin bir nefes alınıp verilmesi bir tetik mekanizması olabilir. Önemli olan, bu tetik mekanizmasının daima ve her vuruş için kullanılmasıdır.



Swing ve Vuruş

Ve sonunda, golf swing hareketi bir tetik mekanizmasıyla başlatılarak vuruş gerçekleştirilir. Golfte en önemli hareket olan swing, golf topuna vurmak için, golf sopasının yukarı kaldırılıp aşağıya indirilişi, topa vuruş ve vuruş sonrası sopanın hareketiyle vücudun sopayı takip ediş hareketlerinin tümüne verilen isimdir. İyi bir golf vuruşu yapabilmek için iyi bir swing'e sahip olmak gerekir. Bu nedenle, swing hareketini mükemmele yaklaştırmak için sürekli antrenör denetiminde çalışma yapılmalıdır.

Golf swing'i "back swing" ve "down swing" olmak üzere iki bölümde incelenebilir.

Back swing pozisyonunda, omuzlar en az doksan derece döndürülerek golf sopası sağa doğru çekilir (solaklarda tersi) ve sol diz sağ dize doğru döner, vücudun alt kısmıyla "kurma" pozisyonu oluşturulur. Bu pozisyonda kalçalar ne kadar az dönerse o kadar büyük bir vuruş hızı kazanılır. Down swing pozisyonu

ise kalça hareketiyle başlar, vücut ağırlığının sola geçirilmesiyle sopa hızla topu süpürür ve bitiriş pozisyonuna geçilir. Bu pozisyonda kalçalar ve dizler hedefe döner, sağ ayağın ucu da yere dokunur.

Golf oyuncusunun başarısı, vuruş öncesindeki ve vuruş esnasındaki hareketleri ne kadar doğru yaptığıyla ilgilidir. Bir golf oyuncusunun temel hareketleri sürekli pratik yaparak öğrenmesi, nasıl uyguladığını antrenörü aracılığıyla kontrol etmesi ve refleks haline getirmesi başarısı için çok önemlidir.



Oyun Tipleri

Uzun oyun

Uzun oyun, tee üzerine konan topa uzun bir sopa ile (tahta veya demir), mümkün olduğu kadar uzak bir mesafeye gidecek şekilde vurup, topu fairway üzerine kondurmayı amaçlayan oyun tipidir.

Uzun oyun vuruşları

Driver (en uzun tahta) ile topa vuruş

Tutuş: Sopanın başı yere tam değmemeli, kalçadan eğilmek suretiyle yerden biraz yüksekte tutulmalıdır.

Topun konumu: Top, sol ayak hizasına yakın olmalıdır. Tee üzerine ne çok yüksek, ne de çok alçak olarak konmalıdır. Tee üzerine konan topun ekvatoru, 1 no'lu sopanın vurma yüzünün üst tabanı ile aynı hizaya gelecek şekilde tee'nin yüksekliği ayarlanmalıdır.

Vücut: Tüm vuruşlarda olduğu gibi atletiktir. Vücut ağırlığının %55-60'ı sağ ayak üzerindedir.

Duruş pozisyonu: Duruş nötraldir, ayaklar (topuklar) omuz genişliğinde açıktır. Sopanın sapı, kollar, kafa ve gözler topun biraz arkasındadır.

Swing: Sopanın başı swing arkının en aşağı noktasına, duruşun ortasında ulaşarak yukarı doğru yükselirken topa temas haline gelmelidir. Swing arkı en aşağı noktasından geçerken yere değmemelidir.

Uzun sopalarla (tahta veya demir) topa vuruş

Bu sopalarla tee üzerinden topa vurmaya daha kolay olduğu için, birçok amatör golfçü, tee üzerinden topa vururken, driver yerine 3 no'lu tahta sopayı kullanır:

Tutuş: Sopanın sapı ve eller, top ile aynı hizadadır.

Topun konumu: Biraz daha ortaya doğru kayar ve tee'nin yüksekliği biraz daha azaltılır.

Vücut: Vücut ağırlığı her iki ayak arasında eşit olarak dağıtılır.

Duruş pozisyonu: Duruş nötraldir.

Swing: Sopanın vurma yüzü yeri süpürge gibi süpürerek topa yaklaşır.

Uzun demir sopalarla vuruş:

Tutuş: Sopanın sapı ve eller topun biraz önündedir.

Topun konumu: Tee daha da alçaltılır ve topun yeri duruşun ortasına doğru kaydırılır.

Vücut: Vücut ağırlığı biraz daha (%55) sol ayak üzerindedir.

Duruş pozisyonu: Duruş nötraldir.

Swing: Vuruş daha dik ve aşağı doğrudur.

Orta sopalarla topa vuruş

Tutuş: Eller ve sopanın sapı topun önünde, baş ve gözler topun arkasındadır.

Topun konumu: Duruşun ortasındadır.

Vücut: Vücut ağırlığı daha çok sol ayak üzerindedir.

Duruş pozisyonu: Biraz daha dar ve hatta biraz da açıktır.

Swing: Sopanın uzunluğu azaldığından, swing hareketinin uzunluğu da azalmalıdır.

Swing dik olarak aşağı doğru yapılır.

Kısa sopalarla topa vuruş

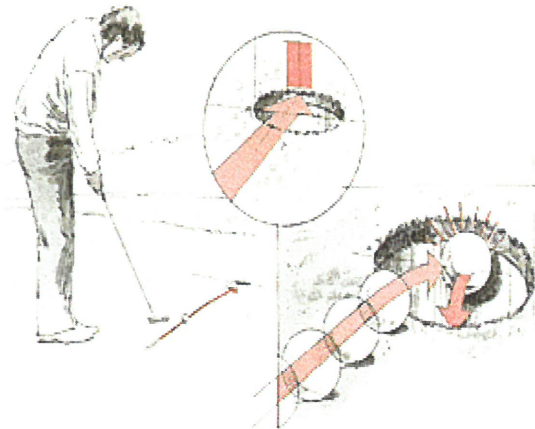
Tutuş: Sopanın sapı ve eller topun önündedir.

Topun konumu: Baş ve gözler daha da topun arkasında kalır.

Vücut: Vücut ağırlığının çoğu sol ayak üzerindedir ve kalçalar biraz sola kaydırılır.

Duruş pozisyonu: Daha da dar ve açıktır.

Swing: Swing hareketi sınırlı olup, daha çok omuz adalelerini kullanarak ve hedef hattı üzerinde kalarak yapılır. Topa dik olarak aşağı doğru, onu çimin içine çakacakmış gibi vurulur.



Kısa oyun

Kısa oyun, green'e nispeten yakın mesafelerden, kısa sopalarla ve kontrollü bir vuruşla topu çukurun (bayrağın) yakınına kondurmayı amaçlayan oyun tipidir. Kısa oyunun vuruşları, bir golf oyunundaki başarının %60'ını oluşturur. Başlama yeri üzerinden topa ne kadar güzel vurulursa vurulsun, kısa oyun kötü ise vuruş sayısında bir azalma sağlanamaz.

Kısa oyun vuruşları

Pitching (aşirtma vuruşu)



Duruş pozisyonu: Rahat bir duruş hakimdir; dizler hafifçe kırık ve eller vücuda yakındır.

Pitch hareketi: Mini swing hareketidir. Sopyayı yukarı kaldırırken ağırlık transferi minimum seviyededir, ileriye doğru harekette ise normaldir. İyi bir pitch vuruşunda önemli olan hareketin ritmidir. Soplanın yukarı kaldırılışı ve indirilişi aynı ritimde

Bayrağa 100 m ile 50 m mesafeden, top havalandırılarak yapılan vuruştur. Bu vuruş, mini bir swing hareketiyle yapılır. Tama yakın (3/4), yarım (1/2) veya çeyrek (1/4) swing'ler ile yapılır. Genellikle PW veya SW gibi açılı sopalar kullanılır.

Hedef: Sopa ağzı, dik açı oluşturacak şekilde hedefin hafif sağına nişan alınır.

Tutuş: Sopa biraz daha aşağıdan tutulur.

Topun konumu: Ortanın soluna, sol ayak topuk hizasına koyulur.

Vücut: Ayaklar bitişik, hedefin sol yönündedir, omuzlar hedefe dönüktür, vücut ağırlığı sol taraftadır.

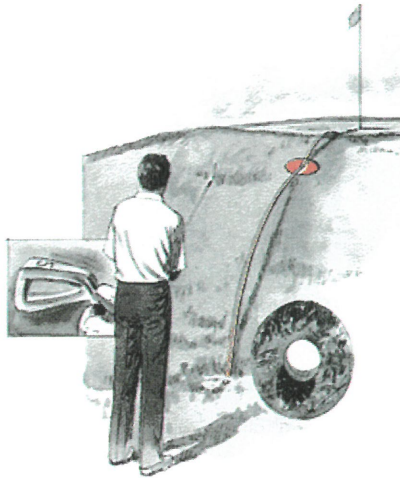
olmalıdır. Sopa ne kadar yukarı kaldırılırsa o kadar da ileri götürülmelidir.

Chipping (çıkarma vuruşu)

Topun green'e kısa bir mesafedeki kaba çimenin içinde olduğu durumlarda kullanılan vuruş tipidir. Bu vuruşla, top alçaktan uçurtularak green'in üzerine kondurulup yuvarlandırılarak çukurun içine düşürülür. Pata vuruşuna çok benzeyen bu vuruşlar, 8-9 demir veya PW ile yapılabilir.

Hedef: Sopa ağzı, dik açı oluşturacak şekilde hedefin hafif sağına nişan alınır.

Tutuş: Sopa biraz daha aşağıdan tutulmalıdır.

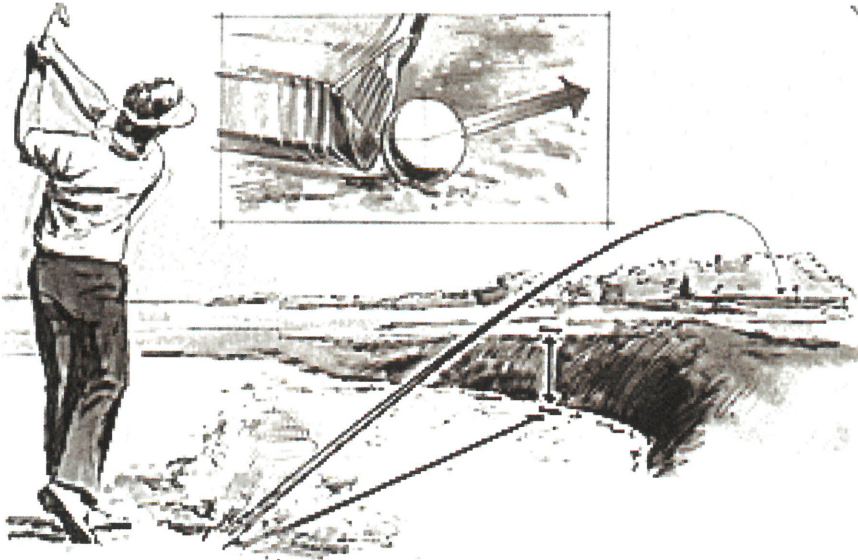


Topun konumu: Ortanın sağına, sağ ayak hizasına koyulur.

Vücut: Ayaklar bitişik ve hedefin sol yönündedir. Omuzlar hedefe dönüktür, vücut ağırlığı sol taraftadır.

Duruş pozisyonu: Rahat bir duruş hakimdir; dizler hafifçe kırık ve eller vücuda yakındır.

Chip hareketi: Chip hareketi, bilek hareketi olmadan kollarla yapılan bir saat pandülü hareketidir. Sopa fazla yukarıya kaldırılmadan hareket hızlandırılarak topa vurulur. Sopa ne kadar yukarı kaldırılırsa, o kadar da ileri götürülmelidir.



Lob (havaya fırlatma veya uçurtma vuruşu)

Green kenarına konan top ile bayrak arasında herhangi bir engel olduğu durumlarda, özel bir vuruşla topun havaya fırlatılıp, bayrağın yanına kondurulması amacıyla yapılan vuruştur. Genellikle, çok açık yüzlü (60 ve 64 dereceli) bir özel kısa sopa ile yapılır. Çok ustalık gerektiren bu vuruşun, defalarca pratik yapılarak refleks haline getirildikten sonra uygulanması gerekir.

Hedef: Sopenın yüzü çok açık bir şekilde hedefin sağına nişan alınır. Sopenın yüzünün topuğu hedef hattı üzerindedir.

Tutuş: Daha hafif bir tutuştur. Soplanın yüzü, ayaklar arası hat üzerinde, yani içten-dışa doğrudur ve yalnız omuz hareketiyle swing edilir. Yukarı doğru swing sırasında bileklerde bilinçli bir bükülme oluşur.

Topun konumu: Topun yeri duruşun ortasındadır.

Vücut: Vücut ağırlığı daha çok sağ ayak üzerindedir.

Duruş pozisyonu: Biraz daha genişçe fakat çok açık bir duruş hakimdir.

Lob hareketi: Aşağı doğru swing, ayak hattı üzerinden, dıştan içe doğru yapılır ve bileklerdeki bükülme açılarak, hep açık tutulan sopanın yüzü, topun altındaki çime girerek topu havaya fırlatır.

Bunker shot (kum engelinde çıkma vuruşu)

Green, bunker'larla çevrili olduğundan, bir golf oyunu sırasında bunker'ın içine düşmek kaçınılmazdır. Bu kum engellerine düşen toplar engel içinde kabul edilir ve özel bir vuruşla top engelden dışarıya atılır. Bu vuruşun temel ilkesi topa değil de topun hemen arkasındaki kuma vurarak, sopanın ağzının kumda kayarak topun altına girmesi ve topu kumla birlikte dışarı çıkartmasıdır. Bu vuruşlarda genellikle SW sopası kullanılır.

Hedef: Sopa ağzı açık ve hedefe dik açı oluşturacak şekilde nişan alınır.



Tutuş: Sopa biraz daha aşağıdan tutulmalıdır.

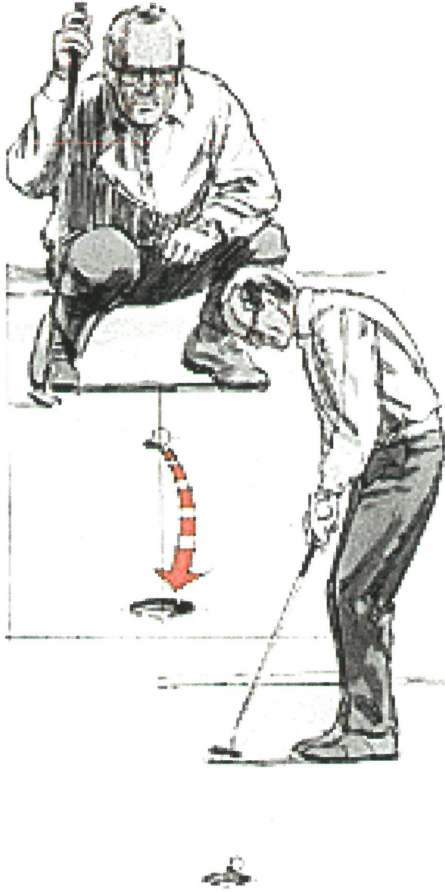
Topun konumu: Ortanın solunda, sol ayak topuk hizasında olmalıdır.

Vücut: Ayaklar dengeli sağlamak için kuma gömülüdür. Vücut ağırlığı %60 sol taraftadır. Vücut sola dönük ve swing hareketine paraleldir.

Duruş pozisyonu: Rahat bir duruş hakimdir; dizler hafifçe kırık ve eller vücuda yakındır.

Bunker shot: Ellerin, kollar ve bileklerle normalden daha dik bir açıyla yukarıya kaldırılıp, ritmik bir şekilde sopa hızlandırılarak yapılan swing hareketidir. Sopa kuma girdikten sonra da aynı hızını koruyarak hareket bitirilmelidir.

Pata (çukura düşürme) vuruşu



Pata vuruşu, golf oyununun en önemli vuruşudur. Bir vuruştan çok yuvarlama olan pata vuruşu hissedilerek yapılır. Her kişinin özel bir pata yapma stili olmasına rağmen, belirli prensiplerin öğrenilip benimsenmesi ve tekrarı yararlıdır. ve kalçalar sopanın yüzüyle birlikte hedefe paralel nişan alınır.

Tutuş: Demir ve tahta sopa tutuşlarından farklıdır. Öncelikle sol elin baş parmağı sopanın sapı üzerinde düz olarak yerleştirilir ve sopa sol elle kavranır. Daha sonra sol elin işaret parmağı yukarı kaldırılır ve sağ elin avuç içi yukarı bakacak şekilde sopa üzerinde kaydırılarak kalkık duran sol elin işaret parmağı altına girer. Sol elin işaret parmağı sağ elle bir kilit oluşturur. Böylelikle sağ ve sol el tek bir birim halinde hareket edecek hale gelmiş olur.

Topun konumu: Ortanın biraz solundadır.

Vücut: Omuzlar dışında vücudun diğer kısımları sabittir. Vücut atletiktir. Vücut ağırlığının çoğu, sol topuk üzerinde ve merkez topun üzerindedir.

Duruş pozisyonu: Nispeten dar (25 cm kadar), hedef hattına paralel bir duruştur. Gözler tam topun üzerinde ve hedef hattındadır.

Pata vuruşu: Patayı düz bir hat üzerinde yalnızca kollarla hareket ettirmekle pata vuruşu gerçekleşir.

Egzersiz ve Pratik

Profesyonel golfçülerin hemen her gün pratik yapmaları gerekirken, amatör golfçülerin haftada en az bir kez driving range'de çalışmaları, haftada iki kez de oynamaları yeterlidir.



Evde topa vurulamadığı için, ev çalışmaları pratik sayılmaz. Ancak, swing hareketini, pata ve chipping vuruşunu her gün hissetmek ve geliştirmek için, evde ağırlık yardımıyla pratik yapmak yararlıdır.

Pratik, yer ve zamana göre genellikle üç gruba ayrılır:

- Her gün evde yapılan pratik
- Driving Range'de oyundan önce, adaleleri ısıtmak, swing tempo ve ritmini geliştirmek için yapılan kısa süreli pratik
- Driving Range'de, öğrenilenleri pekiştirmek, hataları düzeltmek,

yeni beceri ve alışkanlık elde etmek için yapılan uzun süreli pratik

Pratik yapılırken, golfün esasını oluşturan beş ana öge de göz önünde tutulmalıdır:

1. Adale kuvveti: Kuvvetlendirilmesi istenen adaleler golf kaslarıdır, vücudun tüm kasları değildir.
2. Adale esnekliği: Esnek hale getirilmeyen adaleler, golf swing hareketi sırasında yeterince gerilip, statik enerji depo edemedikleri gibi, ani hareketler sırasında kolaylıkla zedelenir, hatta kopabilirler.
3. Vücut kısımlarının hareket halinde birbirleriyle ilişkisi: Vücut kısımları arasında, golf swing hareketi sırasında uyumlu bir ilişki



pratik swing hareketleriyle ısındırılmalıdır.

4. Merkezkaç kuvveti: Topa vuran kuvvet, el ve adale kuvveti değil, sopanın başına swing hareketi ile iletilen merkezkaç kuvvetidir. Vücudun belirli büyük adalelerinin, gövdeyi omurga eksenini etrafında, sağa ve sola doğru döndürüp, ağırlık merkezini değiştirerek yarattığı motor enerji, swing hareketiyle merkezkaç kuvveti şeklinde kollara ve sopanın başına iletilir. Bunun için, kolların ve vücudun birbirine bağlı kalarak uyum içinde çalışmaları gerekir.

5. Vücut dengesinin korunması: Dinamik bir hareket olan swing sırasında, gövde dengede kalmalıdır. Vücut, özellikle karın, göğüs ve omurga adaleleri sabit bir eksen üzerinde olmalı; omuz ve kollar vücudun etrafında serbestçe dönebilmelidir. Vücut dengesinin korunmaması, swing hareketinin gereğince yapılmadığını, vücudun alt kısmının ani hareket ederek, sol ağırlık eksenini geçtiğini gösterir.

Stratejiler

Oyuncu, hem kendisine hem de golf sahasının güçlüklerine karşı oynadığı için, sahada çok dikkatli olmalıdır. Aşağıdaki birkaç strateji, golf oyununda yol gösterici niteliktedir. Daha iyi oynayan bir oyuncu taklit edilerek swing hareketinin temposu, ritmi ve seçilen sopa değiştirilmemelidir.

Oynanılan çukur için önceden yapılan planlara, koşullar ne olursa olsun sadık kalınmalıdır.

Oyuncu kendine karşı oynamalı, planlarla yaptıkları arasında bir çelişki olmamalı, kararlara sadık kalmalıdır.

Önceden pratiği yapılmayan bir vuruş şekli denenerek gereksiz risk göze alınmamalıdır.

Oyuncu, golf sahası tasarımcısının ne gibi engeller hazırladığını düşünerek akıllı ve sağlıklı hareket etmelidir.

Durum ne olursa olsun, oyuncu, sinirlerine hakim olmalı ve bir sonraki vuruşa odaklanmalıdır.

Herhangi bir vuruş yapmadan önce, topun arkasından hedefe doğru bakılmalı, vuruşu etkileyecek yakın ve uzak bütün faktörler göz önüne alınarak analiz edilmelidir.

Topun durduğu yer, çimin durumu, rüzgarın yönü, topun varması istenen uzaklığı, hedef ile top arasında saklı veya görünen bir engel olup olmadığı gibi durumlar tespit edilmelidir.

Vuruş öncesi yapılan analiz neticesinde, vuruşun en iyi hangi sopa ile yapılabileceğine karar verilmelidir ve seçilen sopa ile asıl vuruş yapılmadan önce, topa istenen uçuşu sağlayacak birkaç pratik swing hareketi yapılmalıdır.

Kurallar

Golf Etiketi

Golf kurallarına geçmeden önce, bir golfçünün mutlaka bilmesi gereken, ilk defa sahaya çıkmadan önce özellikle öğrenmesi gereken etiket kurallarından bahsetmek gerekir.

Golf sahasında ve oyun esnasında uyulması gereken, görgü, emniyet ve sahanın korunması ile ilgili kuralların tümü "etiket kuralları" olarak adlandırılır. Aşağıda bu kurallardan bazı önemli örnekler verilmiştir.

Görgü Kuralları

Bir oyuncu vuruş pozisyonunu aldıktan sonra veya vuruşunu yaparken, kimse kımıldamamalı, konuşmamalı, topun veya çukurun yakınında veya hemen arkasında bulunmamalıdır.

Oyun her zaman ara vermeden oynanmalı, tüm oyuncuların yararına olarak oyun akışı duraklamalara neden vermeden yürütülmelidir.

Guruptaki oyuncuların hepsinin bir çukuru tamamlamalarından sonra green derhal terk edilmelidir.

Tersine özel herhangi bir koşul yok ise, üç veya dört kişilik guruplar, daha hızlı oynayan iki kişilik guruplara yol vermelidirler. Tek başına oynayan bir oyuncu sahada hiçbir hak isteğinde bulunamaz ve arkadan gelen her guruba yol vermek zorundadır.

Bir önceki çukuru kazanan taraf, bir sonraki başlama yerinden ilk vuruşu yapma hakkına sahiptir. Bu, o oyuncunun şerefi olarak tanımlanır.

Emniyet Kuralları

Oyuncu vuruşunu veya deneme swingini yapmadan önce, kimsenin yakınında bulunup, swing sırasında yerden fırlayacak taş, çakıl, dal ve benzeri cisimlere hedef olmamasına dikkat etmelidir. Vuruş yapan oyuncunun mutlaka gerisinde durulmalıdır.

Hiçbir oyuncu, öndeki guruplar, topun menzili dışına çıkmalarından önce vuruşunu yapmamalıdır.

Sahanın Korunması ile ilgili Kurallar

Oyuncu, kum engelini terk etmeden önce, kumda kendisinin neden olduğu bütün çukur ve izleri örtmeli ve düzeltmelidir.

Oyuncular, parkur üzerinde zedeledikleri çimen örtüsünü düzeltmekle veya kaldırdıkları divotları hemen eski yerlerine koyarak kapatmakla ve topoların green

üzerinde yaptığı hasarı (ball marks) dikkatlice onarmakla yükümlüdürler. Ayrıca, çukurun bütün oyuncular tarafından tamamlanmasından sonra, greenlerde ayakbabi çivilerinin neden olduğu hasarlar da onarılmalıdır.

Oyuncular, sopalarını veya bayrak direğini green üzerine bırakırken yüzeyin bozulmamasına dikkat etmeli, green'i terk etmeden önce bayrak direğini uygunca ve çukuru zedelemeyen yerine dikmelidirler.

Oyun Kuralları

Golf kuralları ve tanımlarının tam listesi, her dört yılda bir Amerika için USGA (Unites States Golf Association) ve diğer dünya ülkeleri için R&A (Royal & Ancient Golf Club of St. Andrews) nin ortak çalışmaları sonucu yeniden gözden geçirilerek, Golf Kuralları Kitabında ayrıntılı olarak yayınlanır.

Golf oyununda, kuralların doğru anlaşılması ve uygulanabilmesi için, golf kurallarının yanı sıra, çok karşılaşılan golf terimleri ve tanımlarının da iyi bilinmesi gerekir. Bu nedenle her golf oyuncusunun, Türkiye Golf Federasyonu tarafından türkçeye de tercüme edilmiş olan Golf Kuralları kitapçığını mutlaka okuması, sürekli olarak golf çantası içinde taşıması ve ihtiyaç durumunda oyun esnasında da kullanması tavsiye edilir. Herhangi bir şüpheli durumda, saha bulunduğu gibi ve top, durduğu yerden oynanmalıdır.

Oyun Türleri

Golf oyununda uygulanan, "maç oyunu (match play)" ve "vuruş sayısı oyunu (stroke play)" diye adlandırılan başlıca iki müsabaka türü vardır ve kural ihlallerinde uygulanacak cezalar, bu iki türe göre farklılıklar gösterirler.

Maç oyunu (Match play)

İki oyuncu arasında, kazanılan çukur sayısına göre oynanır. Öncelikle, kaç çukur oynanacağı belirlenir. Handikap hesabı yapıldıktan sonra çukur kazanılır, kaybedilir veya paylaşılır. Kazanılan ve kalan çukur sayısına göre maça devam edilir. Örneğin bir oyuncu 3 çukur kazanmış ve oynanacak iki çukur kalmışsa oyun biter.

Vuruş sayısı oyunu (Stroke play)

Belirlenen çukur sayısını toplamda en az vuruşla oynayan yarışmacı, yarışmayı kazanır. Handikaplı vuruş sayısı oyunlarında (medal oyunu), oyuncunun gerçekte yaptığı vuruş sayısından handikapı çıkartılarak net skor elde edilir. Bu tür yarışmalarda en düşük net skor yarışmayı kazanır.

Puan oyunu (Stableford)

Vuruş sayısı oyununun diğer bir şekli olan Stableford puan oyunu,oyuncunun handikapı dikkate alınarak, her çukurda yaptığı net bogey için 1, net par için 2, net birdie için 3, daha sonra her eksik net vuruş için 4 veya 5 puan verilerek yapılan puan oyunudur. En yüksek puan toplayan yarışmacı oyunu kazanır.

Üçlü oyun (Threesome)

Bir oyuncunun iki oyuncuya karşı yarıştığı ve her iki tarafın tek topla oynadığı bir oyundur. Topa sırayla vurulur.

Dörtlü oyun (Foursome)

İki oyuncunun diğer iki oyuncuyla yarıştığı ve her iki tarafın da tek topla oynadığı bir oyundur. Topa sırayla vurulur.

Üç top oyunu (Three ball)

Üç oyuncunun kendi topları ile birbirlerine karşı yarışmasıdır. Her oyuncu iki ayrı rakip için iki ayrı maç oynar.

Dört top oyunu (Four ball better ball)

İki eş oyuncunun en iyi topları ile, diğer iki eş oyuncunun en iyi toplarına karşı yarışmasıdır.

En iyi top oyunu (Best ball)

Bir kişinin, iki oyuncunun daha iyi topuna ya da üç kişinin en iyi topuna karşı yarışmasıdır.

Ükelere Göre İstatistiki Bilgiler (2005)

Ükelere	Saha	Oyuncu	Bay	Bayan	Amatör
Almanya	648	483.172	259.462	172.336	51.374
Avusturya	138	95.000	53.135	32.621	9.244
Belçika	65	45.589	29.879	15.710	5.159
Bulgaristan	4	102	95	4	3
Çek Cum.	52	19.240	12.015	4.371	2.854
Danimarka	148	130.706	80.367	38.715	11.624
Estonya	5	680			
Finlandiya	106	105.576	62.247	29.016	14.313
Fransa	548	359.141	222.536	96.555	40.050
Hollanda	139	251.000	156.000	84.000	11.000
İngiltere	1.911	937.451	747.948	124.630	64.873
İrlanda	403	266.730	179.800	51.430	35500
İskoçya	546	261.075	196.062	35.433	29.580
İspanya	266	233.708	153.553	69.347	10.808
İsveç	430	554.293	315.506	146.606	92.181
İsviçre	85	46.414	25.295	16.001	5.118
Kıbrıs	4	458	336	108	14
Letonya	2	600	400	70	130
Lüksemburg	6	3.637	2.546	1.091	408
Macaristan	7	1.510	1.200	150	160
Norveç	155	112.000	76.000	29.000	17.000
Polonya	18	1.030	800	150	80
Portekiz	67	17.642	12.359	3.594	1.689
Sırbistan	1	190	115	40	35
Slovakya	5	1.880	1.178	371	331
Slovenya	8	7.309	4.677	2.080	552
Türkiye	9	3.610	2.460	935	215
Yunanistan	6	1.335	860	180	295

TGF Golf Eğitim Sistemi

Çaylak

- 1 UZUN OYUN • Swing tekniği, sopa tutuşunun kuramı, set-up • Yarım ve çeyrek swing hareketi • Takım yarışmalarına katılmak KISA OYUN • Pata: Pata tutuşunu, set-up ve pata vuruşunu uygulama • Green kurallarının kavranması UZUN OYUN • 25 m'den, 15 m genişliğindeki bir hedefe 3/5 isabetle top atılması
- 2 UZUN OYUN • 50 m'den, 15 m genişliğindeki bir hedefe 3/5 isabetle top atılması KISA OYUN • Chip ve 1/2 pitch • Sopa tutuşu, set-up ve vuruş uygulamaları • Chip yarışmasına katılmak OYUN • Spor salonunda veya bahçede oluşturulan 3 parlık golf çukurunun tanıtılması • 3 parlık oyunun uygulanması
- 3 UZUN OYUN • Swing tekniği; swing gelişimi • Grip ve set-up'daki ilerlemelerin tespiti • 3/4 veya tam swing uygulaması KISA OYUN • Green yanı bunker; set-up vuruş konusunda ilk çalışmaları yapabilmek • Bunker kurallarını öğrenmek OYUN • 3 parlık çukuru en fazla 7 vuruşta bitirebilmek • 3 görgü kuralı sorusuna cevap vermek • 3 kural sorusuna cevap vermek

Martı

- 4 UZUN OYUN • Tee'den tahta vuruşları: swing tekniği, sopa tutuşunun kuramı, set-up • Yarım ve çeyrek swing hareketi • Takım yarışmalarına katılmak KISA OYUN • Pata: tutuş, set-up ve vuruş • 3 pata çukurunu minimum 7 vuruşta tamamlamak • Mesafe tahminini doğru yapabilmek OYUN • 3 adet par 3 oynamak ve bir çukuru en fazla 6 vuruşla bitirmek • Oyunda doğru sopa seçebilme yeteneği
- 5 UZUN OYUN • 75 m'den 20 m genişliğindeki bir hedefe 3/5 isabetle top atılması KISA OYUN • Chip ve 3/4 pitch; set-up ve hareketin tekrarı • Değişik sopalarla chip ve pitch yapabilmek • Green bölgesinden 3/5 isabetli pitch'ler atabilmek OYUN • 3 adet 3 par'lık oyun; iki çukuru en fazla 6'şar vuruşta tamamlayabilmek • Skor kartını doldurabilmek
- 6 UZUN OYUN • Zor vuruş: Rough, bol çim, kaba çim; sopa tutuşu, set-up ve vuruş teknikleri • Sopa seçimi KISA OYUN • Green yanı bunker; set-up ve vuruş • 3/5 isabetle green'e yakın veya üzerine düşürmek • Hazard bölgesi kuralları OYUN • 3 adet 3 parlık çukuru en fazla 18 vuruşta bitirebilmek • 6 görgü kuralı sorusuna cevap vermek • 6 kural sorusuna cevap vermek.

Atmaca

7 UZUN OYUN • Tahta vuruşları: fairway üzerinden vuruşlar, 3/5 isabetle topu fairway'e atmak • Takım yarışmalarına katılmak KISA OYUN • Pata: tutuş, set-up ve vuruş, 9 pata çukuru en fazla 21 vuruşta tamamlamak • Yön tayini OYUN • 9 adet 3 par'lık çukuru en fazla 54 vuruşta bitirebilmek • Rüzgarlı havada sopa seçimi • 2 kural sorusuna cevap vermek

8 UZUN OYUN • 100 m'den, 25 m genişliğindeki bir hedefe 3/5 isabetle top atmak KISA OYUN • Chipping: wedge'lerin doğru kullanımı • Engel üstünden 3/5 isabetle chip çalışması • Topu belli hedefe yönlendirmek OYUN • 9 adet 3 par'lık çukuru en fazla 45 vuruşta bitirebilmek • "Foursome" oyunu • "Greensome" oyunu

9 UZUN OYUN • Zor vuruşlar: az meyilli, yokuş yukarı ve yokuş aşağı vuruşlar • Top ayaklardan aşağı veya yukarıda vuruşlar KISA OYUN • Fairway bunker; set-up ve vuruş • 3/5 isabetle fairway'e çıkış • Sopa seçimi OYUN 9 adet 3 par'lık çukuru en fazla 36 vuruşta bitirebilmek • Oyuna çıkmadan önce ısınma sistemi • 9 kural sorusuna cevap vermek

Şahin

10 UZUN OYUN • Tahta vuruşları; kaba çimden vuruş • Sopa tutuşu, set-up ve uygulama • 3/4 isabetle topu fairway'e atmak KISA OYUN • Pata: tutarlı pata atışları yapmak • 9 pata çukuru en fazla 18 vuruşla bitirmek • 3/5 isabetle 1 m'den pata OYUN • Sahada 9 çukuru, erkeklerin par'ın en fazla 24 üstü, kızların en fazla 28 üstü bitirebilmesi • "Matchplay" oyunu

11 UZUN OYUN • "Approach" vuruşları: 3/5 isabetle green'e top atmak • Slice, pull, hook ve push vuruşlarını ve sonuçlarını anlamak KISA OYUN • 3/4 pitch, loft'lu sopaların kullanımı • Engel üstünden 3/5 isabetle pitch atışları (bu atışlar mutlaka green'e düşmelidir) OYUN • Sahada 9 çukuru, erkeklerin par'ın en fazla 20 üstü, kızların en fazla 24 üstü bitirebilmesi • "Betterball" oyunu

12 UZUN OYUN • Zor vuruşlar: kaba çimden vuruş tekniği; sopa tutuşu, set-up ve uygulaması • 3/5 isabetle fairway'e top atmak KISA OYUN • Zor bunker vuruşları; top kuma gömülü, eğimden veya bunker kenarı vuruşları

• Her pozisyon için 3/5 isabetle bunkerden çıkış OYUN • Erkeklerin par'ın en fazla 36 üstü, kızların en fazla 45 üstü bitirebilmesi • "Stableford" oyunu

Doğan

- 13** UZUN OYUN • Tee'den tahta vuruşları: 4/5 isabetle fairway'e top atmak; en az 110 m atabilmek KISA OYUN • Pata: Uzaklık tahminini iyi yapabilmek • 18 pata çukurunu en fazla 36 vuruşta tamamlamak • 120 cm'den 4/5 isabetle pata OYUN • Resmi handikap kartı almaya hak kazanmak • Erkekler ve kızlar en fazla 36 handikap • Golf kuralları ve etiket sınavını başarıyla tamamlamak
- 14** UZUN OYUN • Uzun demir "approach" vuruşları: Green üzerine veya yakına 4/5 isabetle top atabilmek • Kuvvetli rüzgarda uzun demirleri kullanmak KISA OYUN • 5 değişik yerden green'e chip yapmak • 4/5 isabetle bayrağa yakın atabilmek • En az 2 chip vuruşunun tek patalık olması OYUN • Handikap kazanmak; erkekler ve kızlar 28 • Her sopenın ortalama mesafesini bilmek
- 15** UZUN OYUN • Zor vuruşlar: çok dik açılardan; yokuş yukarı veya yokuş aşağı vuruşlar • Top ayaklardan aşağıda veya yukarıda vuruşlar KISA OYUN • Fairway bunker vuruşları: 4/5 isabetle en az 4 değişik sopa kullanarak 5 değişik pozisyonda fairway'e top atışı OYUN • Handikap kazanmak; erkekler ve kızlar 22 • Sahada hal ve gidış

Kartal

- 16** UZUN OYUN • Tahta vuruşları: Fairway'dan green'e veya yakınına 5/5 isabetle atış yapabilmek • Golf jimnastiğini öğrenmek KISA OYUN • Pata: Çok iyi yön tahmini yapabilmek • 18 pata çukurunu en fazla 33 vuruşta tamamlamak • 150 cm'den 5/5 isabetle pata OYUN • Handikap kazanmak; erkekler ve kızlar 18 • Sahayı planlı kullanmak • Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek
- 17** UZUN OYUN • Swing tekniğini geliştirdiğini kanıtlamak • Kısa demir "approach" vuruşları; green'e 5/5 isabetle 90 m'den top atabilmek KISA OYUN • 5 değişik yerden green'e pitch yapmak • 5/5 isabetle bayrağa yakın atabilmek • En az 3 pitch vuruşunun tek patalık olması OYUN • Handikap kazanmak; erkekler ve kızlar 14 • Bir golf antrenmanını planlamak ve uygulamak • Oyunu sahaya göre planlamak ve oynamak
- 18** UZUN OYUN • Zor vuruşlar: "Divot" içinden veya ağaç kenarından, arkasından veya altından oynamak • Her pozisyondan 5/5 isabetle fairway'e çıkış KISA OYUN • Green yanı "bunker" vuruşları; 5 değişik pozisyondan 5/5 isabetle bayrağa top atışı (En az 3 tanesi tek patalık) OYUN • Handikap kazanmak; erkekler ve kızlar 9

TGF Okullar Golf Müfredat Programı

İlk dönem, golf sporunun tanıtımı ve sevdirmesi için, monitörün yaratıcılığını kullanarak aşağıdaki temel prensipler ışığında çocuklarla oyunlar oynaması ve onların ilk acemilik seviye başarı ödülü olarak tanımlanan Serçe ve Kumru seviyelerini geçmelerine yardımcı olmaktır.

Okullarda uygulanacak golf eğitimi, aşağıda verilen başarı ödülleri sıralamasına göre Türkiye Golf Federasyonu Eğitim ve Altyapı Kurulu tarafından hazırlanmıştır. Bu eğitim, bir temel ve altı başarı (Çaylak, Martı, Atmaca, Şahin, Doğan, Kartal) ödülünden ve her bölüm için üç alt seviyeden oluşan golf eğitim sistemini kapsamaktadır. Bu eğitim yalnızca TGF Golf Monitörü veya Golf antrenörü sertifikasına sahip olan eğitimciler tarafından verilmelidir.

- 1- Serçe ve Kumru Seviyesi Sertifikası
- 2- Çaylak Başarı Ödül Kartı. Seviye 1
- 3- Çaylak Başarı Ödül Kartı. Seviye 2
- 4- Çaylak Başarı Ödül Kartı. Seviye 3

İlk dönem müfredat programı:

- | | |
|------------|--|
| Ders 1-3 | Başlangıç: Golf sopa tutuşunun, vücudun konumunun ve vücudun açısının tanımı; temel swing hareketi; dengeli takip etme. Putt ve chip esası. Serçe ve Kumru seviyeleri ödüllendirilecektir. |
| Ders 4-5 | Birinci seviye: Çaylak Başarı Ödül Kartı'ndaki tüm öğelerin öğretilmesi |
| Ders 6 | Birinci seviye imtihanı |
| Ders 7-8 | İkinci seviye: Çaylak Başarı Ödül Kartı'ndaki tüm öğelerin öğretilmesi |
| Ders 9 | İkinci seviye imtihanı |
| Ders 10-11 | Üçüncü Seviye: Çaylak Başarı Ödül Kartı'ndaki tüm öğelerin öğretilmesi |
| Ders 12 | Üçüncü seviye imtihanı
Bu üç seviyeyi başarı ile tamamlayanların, Çaylak Başarı Ödül Kartı ve Rozetleri kısa bir törenle verilmelidir. (Veliler de bu törene davet edilebilir.) |
| Ders 13-14 | Monitörlerin takdirine bırakılmıştır.
Bu ders şöyle değerlendirilebilir:
1-İmtiharlarda başarısız olunan bölümleri tekrar etmek
2- Pratik
3- Yarışmalar |

Aşağıda dikkate alınan bölüm, Başarı Ödül Kartı ile direkt olarak bağlantılıdır.

ÖNEMLİ NOT: Derslere gitmeden önce neyi nasıl öğreteceğinizi, birkaç gün önceden planlayıp hazırlık yapmanız; hem sizin başarınızı etkileyecek hem de öğrencilerin başarı seviyesini yüksek tutmanızda büyük yardımcı olacaktır. Unutmayınız ki, öğretimde hazırlık şarttır!

14 haftalık ders programı

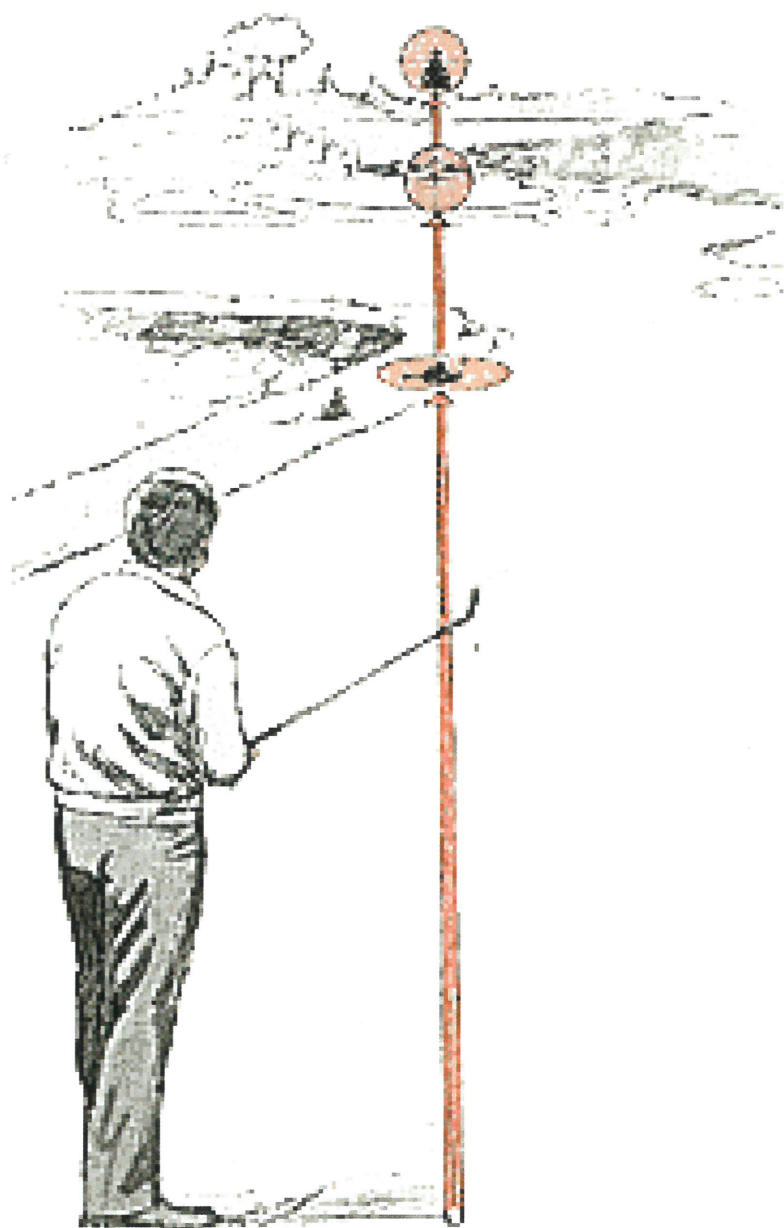
- Ders 1 Vuruş hazırlığı ve temel swing hareketi. Konsantre olunacak;
1- Sopa tutuşu
A 2- Vücutun konumu - Ayaklar omuz açıklığında - Vücutun hedefe konumu
- Top pozisyonu
3- Vücutun açısı - Goril örneği
B Temel swing hareketi - Dengeli takip ettirme bitiriş. Hatırlayın: Kalçalar ve omuzlar hedefe dönük - Sağ ayak parmak ucunda duruş
- Ders 2 Vuruş hazırlığı tekrarı - Özellikle sopa tutuşu ve vücutun açısı. Tüm temel swing hareketine konsantre olunuz.
1- Omuz dönüşü - Sol omuz aşağı ve sağ dize çapraz, başı hareketsiz sabit tutarak
2- Sol kol düz ve dik konumda - Temel swing hareketi bitiriş uç noktasında, kalçalar ve omuzlar hedefe bakmalı
- Ders 3 Kısa oyuna başlangıç.
Putt - Hazırlık
Putt yapma sopa tutuşu
Gözler topun üzerinde
Topun pozisyonu önde
Vuruş hareketi - Bilek hareketi yok. Şakül hareketi, omuzlarla beraber. Serçe ve Kumru seviyesi şimdi ödüllendirilebilir.
- Ders 4 1. Seviye Çaylak Başarı Ödül Kartı'na başlangıç
Vuruş hazırlığı: Hedef çizgisi (nişan), sopa tutuşu - Top pozisyonu - Vücutun konumu ve açısı
Temel swing hareketi: Yarım üçte bir swing ve takip ettirme
- Ders 5 Pata: Hedef çizgisi (nişan), sopa tutuşu - Topun pozisyonu - Vücutun konumu ve açısı - Göz topun üstünde
Putt atışı: Şakül hareketi
Takımlar arası pata yarışması
Green üstündeki kaidelerin (görgü kurallarının) bilinmesi.
Örnek: Top izlerinin tamiri, topun işaretlenmesi, puta hattında durmamak, bayrağın tutuluşu
- Ders 6 1. seviye Çaylak imtihanı

- Ders 7 2. seviye Çaylak başlangıç
Chipping (kısa mesafe yerden vuruş) ve yarım pitch (kısa mesafe havadan atış)
Topun pozisyonuna odaklanma (duruşun gerisinde) ve ağırlık ileride.
(top sağda, ağırlık solda)
Vücut ve ayaklar hafif açık
Antrenman green sahası yapmaya çalışın-pratik sahası dışarıda
- Ders 8 Tercihen okul bahçesinde veya spor salonunda, 3 parlık oyun pratik alanı oluşturmaya çalışın ve demir sopa uygunluğunu da dikkate alın.
- Ders 9 2. seviye Çaylak imtihanı
- Ders 10 Swing pratiği; dengeli bir swing bütünlüğü oluşturmaya çalışmak.
Öğrencilerin görsel deneyime ihtiyaçları vardır.
1- Vuruş öncesi iyi bir hazırlık
2- Topa vuruş anına kadar başı dik, yukarı ve hareketsiz tutmak
3- Dik ve düz sol kol
4- Kalçaların ve omuzların hedefe dönük olması
5- Dengeli bitirilen swing hareketi
- Ders 11 Kum havuzu (bunker) ve kısa oyun çalışması. Olanak dahilinde, bir kum havuzu yapmak ya da zıplama minderlerini (trampolin) kullanmak.
Bunker vuruş hazırlığı ve kurallarını öğretmek.
Örneğin;
A 1- Vuruş sopasını kum havuzunun içinde yere değdirmemek
2- Kum havuzunu kullandıktan sonra tırmıklayarak düzeltmek
B Uyulması gereken 6 adet kural ve 6 adet görgü kuralı sorusu hazırlayarak, öğrencilerin öğrendiklerini pekiştirmek
- Ders 12 3. seviye Çaylak imtihanı
Üç seviye de başarı ile tamamlandıktan sonra, Çaylak Başarı Ödül Kartları, rozetlerle birlikte öğrencilere verilebilir.
- Ders 13-14 Monitörlerin takdirine bırakılmıştır.
Bu ders şöyle değerlendirilebilir:
1- 1., 2. veya 3. seviyedeki tam olarak anlaşılamayan konuları tekrar etmek
2- Genel çalışma
3- Yarışmalar

Kişisel Golf Analizi

Bu formun amacı, oyuncunun golfteki kendi gelişimini izlemesi ve eksik yönlerini tespit ederek antrenman programını ona göre planlamasıdır. Oynanan oyunların skorları dikkatlice not edilir ve ortalaması alınır.

	Tarih	Golf Sahası	Par	Skor	Fairway hit	Green in Regulation	Pata Sayısı	Handikap
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
Ortalama								



Golf Sözlüğü

Ace (hole in one): Topun çukura bir vuruşta sokulmasıdır.

Address (set-up): Golfçünün vuruş durumuna geçmesidir. Oyuncu, sopasını topun gerisinde bir yere değdirmek suretiyle vuruş durumuna geçtiğini belirtir.

Air shot: Vuruş yaparken sopanın golf topunu ıskalamasıdır. Bu oyuncuya bir ceza puanı verilir.

Approach putt: Çukura girmek için değil, topun çukura çok yakın olması için yapılan pata vuruşudur.

Approach shot: Teeing ground hariç rough ya da fairway'den green'e yapılan vuruşlardır.

Awful shots: Golf oyununda puanlama derecesinde +2'den (double bogey) daha fazla vuruşlara verilen isimdir.

Backspin: Çok iyi bir vuruş tekniği ile topun hedefe doğru havalandığında kendi eksenini etrafında önden arkaya doğru fırlıdak gibi dönmesini sağlamaktır. Bu vuruş, topun sahaya düştüğünde çok fazla yuvarlanmamasını ve çabuk durmasını sağlar.

Balata: Golf topunu kaplayan, doğal ve sentetik maddedir.

Birdie: Bir çukurda par sayısından bir eksik olarak yapılan skordur.

Bisque bogey: Golf oyununun bazı müsabaka şekillerinde, kurallar gereği, handikaplı oyunculara tanınan bazı haklardır.

Bite: Backspin tekniği ile green'e yapılan vuruş şeklidir. Top düştükten sonra fazla yuvarlanmaz.

Blade: Eskiden kullanılan bazı pata ve demir sopalara verilen isimdir. Hatalı bir vuruşa da bu isim verilir. Topa, merkezinin üst tarafından sopanın yüzü yerine, yüzün alt kenarı ile vurulmasıdır.

Blaster: Loft açısı en yüksek olan sopaya verilen diğer bir isimdir.

Blind hole/shot: Oynanan çukurun bayrağı, teeing ground ya da fairway'in başlangıç kısımlarından görülemiyorsa, bu şekildeki çukurlara blind hole denir. Bayrağı görmeden yapılan bu vuruşlara da blind shot denir.

Block: Sopa yüzünün normal bir şekilde topa vuruşunu önleyen harekettir.

Bogey: Bir çukurda par sayısından bir fazla olarak yapılan skordur.

Bogey competition: Kurallara göre belirlenen puanlarla golf sahasında oynanan oyun çeşitlerinden biridir.

Boron: Bazı tahta sopalarda, boyun kısmına sarılan spiral teli güçlendirmek için bor maddesinin sürülmesidir.

Brassie: Modern 2 no'lu tahta ile eşdeğer özellikleri olan, pirinç korumalı, ahşaptan yapılmış fairway sopasıdır. Günümüzde halen kullanılan bir terimdir.

Break/borrow: Green'deki eğimlerden dolayı düzgün yönünden sağa-sola sapan pata vuruşuna denir.

Brutto/gross score: Handikap sayısına bakılmaksızın 18 çukur sonunda yapılan toplam skordur.

Bulger driver: Bir çeşit 1 no'lu tahta sopadır. Günümüzde artık kullanılmamaktadır.

Burried lie: Topun büyük bir kısmının bunker içerisindeki kuma gömülmesidir.

Burn/scottish stream: İskoç dilinde saha içerisindeki ırmak, dere ya da çaya verilen isimdir.

Bunker: Özel olarak hazırlanmış, içerisindeki toprak ve çim örtüsü alınarak kum ya da benzeri malzeme ile doldurulmuş engel çukurudur.

Caddie: Oyuncunun, oyun süresince sopalarını taşıyan ve bunlarla ilgilenen, oyuncuya oyun sırasında kurallar çerçevesinde yardımcı olan kişidir. (Geçmiş yıllarda oyunun çok önemli bir parçasını oluşturan caddie'ler, günümüzde yerini birçok kulüpte golf arabalarına bırakmıştır.)

Club: Golf oyununda Green dışındaki topa vurmak için kullanılan golf sopalarıdır. Green içinde putter adı verilen golf sopası kullanılır.

Club face: Sopanın vuruş yapan kısmıdır.

Club head: Sopanın, shaft'dan boyunla ayrılan ve vuruş yüzeyinin arka tarafında topuktan uca kadar uzayan kafa kısmıdır.

Cup: Green'deki çukur içerisine yerleştirilen, kurallardaki ölçülere uygun plastik veya madeni kovandır. Aynı zamanda green içinde bayrak sopası bulunan çukura de cup adı verilir.

Dead/stone dead: Vuruş sonunda topun çukura çok yakın bir mesafede durmasıdır. Daha sonraki pata vuruşu sadece formalite olarak yapılır.

Dimples: Golf topunun üzerinde yer alan, düzgün uçuşu sağlayan küçük girintilerdir.

Divot: Vuruş sırasında sopa kafasının çimden kopardığı parçaya verilen addır.

Double bogey: Par sayısından iki fazla olan skordur.

Double eagle: Par sayısından 3 eksik olan skordur. ABD'de bu adla anılan durum, İngiltere'de albatros adıyla bilinir.

Double green: Bu tip green'lerin yüzeyinde iki çukur bulunur. Bunlar golfün en eski günlerinden kalma, front nine ve back nine'ı aynı yerde oynanan golfe ilişkin kalıntı niteliğindeki green'lerdir.

Downhill lie: Topun hedefe göre yokuş aşağı vurulacağı bir meyilde bulunmasıdır.

Downhill shots: Doğrultusu yokuş aşağı olan vuruşlardır.

Drive: Başlama yerinden yapılan uzun vuruştur.

Driver: Uzun vuruş yapılan en düşük açılı tahta sopadır.

Driving range: Fairway'ler dışında, sopa'ları düzgün kullanabilme antrenmanlarının yapıldığı ve genelde 300 m uzunluğundaki eğitim alanlarıdır.

Drop: Cezalı veya cezasız olarak oyuncunun topunu omuz hizasından kurtulma bölgesine bırakmasıdır.

Dub: Genellikle kötü vuruşlara verilen isimdir. Oyuna yeni başlayan acemi oyuncular için de kullanılır.

Eagle: Bir çukurun pardan iki eksik vuruşla tamamlanmasıdır.

Fore: Bir oyuncunun attığı topun gidiş yönündeki oyuncuları veya kişileri tehlikeyi ikaz etmek için attığı çığıktır.

Geçici su: Bir oyuncunun vuruş duruşunu almasından önce veya sonra sahada geçici olarak beliren su birikintileridir. Kırağı ve don geçici su değildir.

Golf tee: Başlama yerinden (teeing ground) topa vuruş yapabilmek için topu yerden yüksekte tutmaya yarayan 3-5 cm'lik plastik ya da tahta çubuklardır.

Grip: Tutuş

Handikap sayısı: Golf sahalarındaki çukur parkurlarının belli zorluk dereceleri vardır. Amatör oyuncuların çok zorlanmamaları için kendilerine verilen avans vuruşlara, oyuncunun handikapı denir. Handikap sayısı düştükçe daha iyi oyuncu olunur.

Hook: Atılan topun gidiş yönünden saparak sağdan sola dönmesidir.

Köksüz cisimler: Toprağa saplı veya gömülü bulunmayan, kökü olmayan, sopaya yapışmayan taş, yaprak ve dal gibi doğal cisimler.

Mania: Her tür insan yapısı cisimdir. Sabit ve sabit olmayanlar diye ikiye ayrılır.

Kapsamdışı olanlar:

- Sınır dışını belirleyen cisimler
- Sınır dışında bulunan insan yapısı sabit manianın herhangi bir kısmı
- Oyun komitesince sahanın ayrılmaz bir parçası olarak bildirilen herhangi yapıt

Onarım bölgesi: Sahanın oyun komitesince bu şekilde işaretlenen herhangi bir bölümü. İşaretlenmemiş olsa bile, kaldırılmak üzere istiflenmiş malzemeyi ve açılmış çukurları da kapsar.

Parkur: Başlama yeri, green, oynanan çukur ve tüm engeller dışında golf sahasının tamamıdır.

Putting green: Green üzerindeki topu çukura sokma antrenmanı için yapılmış özel bir uygulama alanıdır.

Marker: Golf oyununda oyun, rakip oyuncunun veya eş yarışmacının skorlarını kaydeden kişidir. Marker hakem değildir.

Mulligan: Topa ilk vuruş anında yapılan hatalı vuruşa denir.

Set-up: Vuruş yapılmadan önceki hazırlıktır.

www.tgf.org.tr



Türkiye Golf Federasyonu

Türkiye Golf Federasyonu

G.S.G.M. Ulus İş Hanı A Bl. Kat: 2 205 Ulus 06050 Ankara

Tel: 0(312) 309 3945, Faks: 0(312) 309 1840

info@tgf.org.tr