

<i>Avtorji</i>	4
<i>Vsebina</i>	6
<i>Zahvala</i>	12
<i>Predgovor</i>	14
<i>Recenzije</i>	18

1. ZGODOVINSKI RAZVOJ GOLFA 23

ZAČETKI	24
IGRE Z ŽOGO IN PALICO V EVROPI	26
GOLF NA ŠKOTSKEM	29
RAZVOJ IN ŠIRITEV GOLFA V 18. IN 19. STOL.	36
20. STOLETJE	38
SLAVNI IGRALCI	40
ŽENSKE V SVETU GOLFA	58
VELIKA GOLFSKA TEKMOVANJA	62
ZNANA GOLFSKA IGRIŠČA	67

2. RAZVOJ GOLFSKE OPREME 79

ZAČETKI	80
PRVE PALICE	81
19. STOLETJE	83
20. STOLETJE	86
ŽOGICE	89

3. SODOBNA GOLFSKA OPREMA 93

ZNAČILNOSTI GOLFSKIH PALIC	94
SODOBNE GOLFSKE PALICE	96
OBLAČILA IN OBUTEV	106
OSTALA OPREMA	108

4. IGRANJE GOLFA	113
GOLFSKO IGRIŠČE	114
IGRANJE GOLFA	123
GOLFSKA ETIKETA	129
5. MOTORIČNO UČENJE V GOLFU	133
OSNOVE MOTORIČNEGA UČENJA	134
DINAMIKA MOTORIČNEGA UČENJA	136
DEJAVNIKI MOTORIČNEGA UČENJA	138
NAČINI UČENJA V GOLFU	142
FAZE MOTORIČNEGA UČENJA	145
VAŽNA PEDAGOŠKA NAČELA MOTORIČNEGA UČENJA	147
6. FIZIKALNE OSNOVE GOLFA	149
DEFINICIJE NEKATERIH FIZIKALNIH POJMOV GOLFSKEGA UDARCA	150
RAZLAGE NEKATERIH FIZIKALNIH POJMOV GOLFSKEGA UDARCA	159
ZNAČILNOSTI UDARCEV VRHUNSKIH IGRALCEV GOLFA	167
RAZLIČNI LETI ŽOGIC	168
PRINCIPI TEHNIKE GOLFA	170
7. TEHNIKA GOLFSKIH UDARCEV	175
PRIJEM	176
OSNOVNI POLOŽAJ TELESA	179
PATANJE	182
ČIPANJE	192
PIČANJE	198
UDARCI Z ŽELEZI	202
UDARCI Z LESOVI	210
UDARCI S PESKA	216
VISOK UDAREC – LOB	222

NIZEK UDAREC – PUNCH	224
UDARCI Z VISOKE TRAVE	226
UDARCI Z ZAVOJEM	228

8. VADBA UDARCEV 231

PATANJE	232
ČIPANJE	238
DOLG UDARCI	242
UDARCI S PESKA	248

9. STRATEGIJA IGRANJA 251

TAKTIČNO IGRANJE	252
ZAČETNI UDARCI	253
UDARCI NA ZELENICO	256
OSTALI UDARCI	259

10. NAČRTOVANJE GOLFSKE VADBE 263

NAČRTOVANJE PROCESA ŠPORTNE VADBE	264
ZNAČILNOSTI TEKMOVALNE SEZONE	269
PRIPRAVLJALNO OBDOBJE	272
PREDTEKMOVALNO OBDOBJE	276
TEKMOVALNO OBDOBJE	278
POTEKMOVALNO OBDOBJE	280
SPECIALIZACIJA V GOLFU	281

11. DOLGOROČNI RAZVOJ GOLFISTA 283

RAZVOJ MLADIH IGRALCEV GOLFA	284
ZAČETNI RAZVOJ	288
SPOZNAVANJE OSNOV GOLFA	290
UČENJE GOLFA	293

TRENIRANJE GOLFA	296
TEKMOVALNI GOLF	299
VRHUNSKOST	302
PROFESIONALIZEM	305

12. GOLF IN OTROCI 309

RAZVOJ OTROKA	310
DEJAVNIKI OTROKOVEGA RAZVOJA	316
DOLGOROČNI RAZVOJ MLADEGA ŠPORTNIKA	318
POSEBNOSTI GOLFSKE IGRE OTROK	322

13. KONDICIJSKA PRIPRAVA V GOLFU 331

KONDICIJSKA PRIPRAVA PRI IGRI GOLFA	332
KOORDINACIJA	338
RAVNOTEŽJE	339
STABILIZACIJA	339
MOČ	340
GIBLJIVOST	340
VZDRŽLJIVOST	341
VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNIH MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI	342

14. POŠKODBE PRI GOLFU 357

POŠKODBE POVEZANE Z GOLFSKIM UDARCEM	358
NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE	361
PREVENTIVA PRI GOLFSKIH POŠKODBAH	370

15. OPREMA PO MERI IGRALCA 375

PALICE PO MERI IGRALCA	376
DOLŽINA PALICE	377
ROČAJ IN TRDOTA ROČAJA	379

OBLIKA GLAVE PALICE	383
KOT PALICE	385
DRŽAJ PALICE	386

16. PSIHOLOGIJA GOLFA 389

DUŠEVNE ZNAČILNOSTI VRHUNSKEGA GOLFISTA	390
PREDTEKMOVALNA STANJA V GOLFU	394
MODEL IZOF V GOLFU (Individual zones of optimal functioning)	401
KONCENTRACIJA	405
TRENING SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI	408
TEHNIKE SPROŠČANJA	409
MISELNE TEHNIKE PSIHIČNE PRIPRAVE NA NASTOP V GOLFU	420

17. RAZVOJ GOLFA V SLOVENIJI 425

RAZVOJ GOLFA V SLOVENIJI	426
ORGANIZIRANOST GOLFA V SLOVENIJI	428
GOLFSKA IGRIŠČA V SLOVENIJI	437

<i>Literatura</i>	452
<i>O avtorju</i>	460
<i>Slovar besed</i>	462
<i>Besedno kazalo</i>	468