

Table

Introduction	7
--------------------	---

CHAPITRE 1

Le jeu intérieur	9
-------------------------------	----------

Application de ces principes au golf	10
--	----

Jouer avec la partie droite du cerveau	12
--	----

Jouer pour gagner ou pour perdre	16
--	----

Liaison fatale	17
----------------------	----

CHAPITRE 2

Les motivations	19
------------------------------	-----------

Les motivations indirectes	20
----------------------------------	----

Les motivations inavouables	22
-----------------------------------	----

CHAPITRE 3

Le symbolisme au golf	25
------------------------------------	-----------

Le golf est un jeu	25
--------------------------	----

Le golf est aussi un sport	27
----------------------------------	----

L'inconscient existe	28
----------------------------	----

Golfantasmies	29
---------------------	----

Le symbolisme du golf	33
Le symbolisme du parcours	36

CHAPITRE 4

Influences du golf sur le psychisme	41
Les effets bénéfiques du golf	41
Les vraies satisfactions du golf	43
Les effets négatifs du golf	46
Influences du psychisme sur le golf	52

CHAPITRE 5

Aspects psychiatriques	69
-------------------------------------	-----------

CHAPITRE 6

Techniques d'aide pour le golfeur en détresse	75
Le pourquoi et le comment	75
Les techniques de relaxation	77

CHAPITRE 7

L'enseignement psychopédagogique du golf du côté du professeur	95
Les choses à éviter	96
Les choses à faire	99

CHAPITRE 8

Psychologie de l'apprentissage du côté de l'élève	107
Provoquer volontairement l'erreur	107
Savoir attendre le résultat	108

Les onomatopées	109
Fractionner ou globaliser l'apprentissage	109
Établir un score psychologique	110
Apprentissage visuel ou sensoriel	110

CHAPITRE 9

Le swing et ses vicissitudes	115
Le mouvement et le mental	115
Images générales	117
Sensations générales	120

CHAPITRE 10

Le petit jeu et le mental	129
Le stress inéluctable	129

CHAPITRE 11

Le putting	141
L'obligation de réussir	143
Le passage à vide	143
La motivation positive	144
La personnalité de base	144
La voix de l'inconscient	145
La lecture du green	146
Les conseils des champions	147
Exercices pour les sensoriels	148

CHAPITRE 12

Principes psychologiques de l'entraînement	151
Pourquoi s'entraîner ?	151

Comment assaisonner l'entraînement	153
Erreurs psychologiques à éviter	154
L'ordinateur	156
Entraînement hors saison	157

CHAPITRE 13

Aspects psychologiques sur le parcours	159
Attitude psychologique	159
Optimiser les risques	160
Rester dans la zone de bien-être	161
Bien évaluer les risques	161
Accepter l'erreur inévitable	161
Ne pas multiplier les repères	162
Éliminer les variables superflues	163
Avant le départ	164
Avant le coup	167

CHAPITRE 14

Le couple, le sexe et le golf	175
Le conjoint, cause des victoires et défaites	175
Quand le couple joue au golf	177
Le golf et la sexualité	179

Bibliographie	181
---------------------	-----