

Fysieke Leerlijn



Inleiding

Een hoogwaardige fysieke ontwikkeling vormt een essentiële bouwsteen binnen de totale ontwikkeling van elke golfer. In lijn met internationale modellen voor lange termijn sportontwikkeling, zoals het LTAD-model, beschouwt Golf Vlaanderen fysieke vaardigheid niet enkel als ondersteuning van de golfswing, maar als een motorische en gezondheidsgerelateerde basis die bijdraagt aan levenslang sportplezier én aan de ontwikkeling van potentieel topsporttalent.

1. Brede motorische basis als fundament

Fysieke geletterdheid – het vermogen om efficiënt, gevarieerd en met controle te bewegen – is een noodzakelijke voorwaarde om later sportspecifieke vaardigheden kwalitatief te ontwikkelen. Fundamentele bewegingsvaardigheden zoals balans, coördinatie, ritme, snelheid, mobiliteit en basiskracht vormen daarom de kern in de jeugdjaren. Door kinderen bewust bloot te stellen aan diverse bewegingsvormen, zowel gestructureerd als ongestructureerd, stimuleren we neuroplasticiteit, creativiteit en probleemoplossend vermogen in beweging. Deze brede basis reduceert het risico op blessures, bevordert motorische veelzijdigheid en verhoogt de latere trainbaarheid.

2. Golf als late specialisatiesport

Golf kent een lange ontwikkelingsperiode: het duurt gemiddeld 10 tot 20 jaar om het hoogste niveau te bereiken. Het is daarom wenselijk dat jonge spelers tot aan de vroege puberteit multisportervaring opbouwen. Te vroege specialisatie vergroot het risico op overbelasting, motivatieverlies en beperkte motorische ontwikkeling. Binnen de fysieke leerlijn stimuleren we daarom tot minstens 14 jaar een multisportbenadering waarbij golftechniek wordt ondersteund door een brede motorische basis.

3. Biologische leeftijd als leidraad

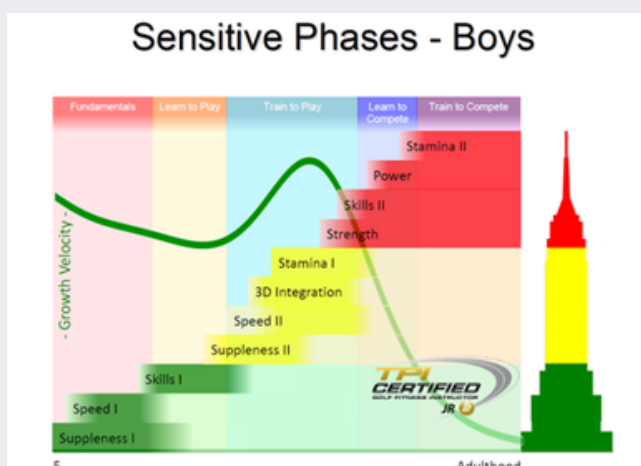
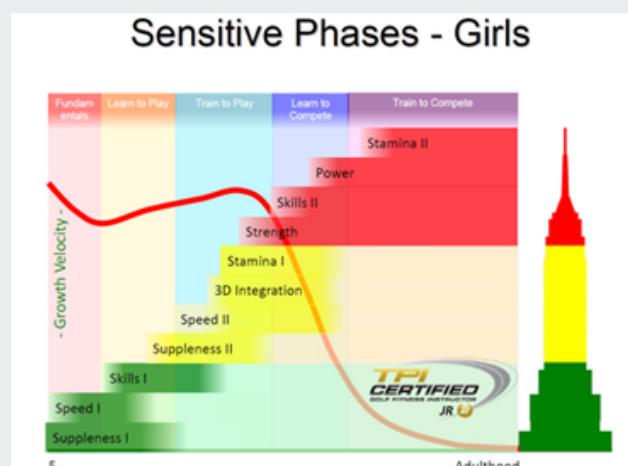
Kalenderleeftijd = leeftijd van een persoon uitgedrukt in kalenderjaren.

Biologische leeftijd = leeftijdsbepaling aan de hand van mentale, emotionele, fysieke en cognitieve rijpheid.

Kinderen verschillen sterk in maturiteit. De biologische leeftijd – en met name de piekhoogtesnelheid (PHV) – bepaalt in belangrijke mate de belastbaarheid en trainbaarheid van fysieke vaardigheden. Tijdens groeispurten verandert lichaamsverhouding, coördinatie en flexibiliteit, wat vraagt om een geïndividualiseerde aanpak. De fysieke leerlijn houdt rekening met deze natuurlijke ontwikkelingsverschillen en stemt de inhoud en belasting af op de maturiteitsfase van de speler.

4. Windows of trainability en fysieke vaardigheden

Gebaseerd op de LTAD-principes onderscheiden we verschillende fasen waarin fysieke vaardigheden optimaal kunnen worden ontwikkeld. Deze windows of opportunity (= het optimale tijdstip voor het aanleren van de verschillende basiselementen bij kinderen) bieden richting, maar vormen geen rigide schema: fysieke training moet continu aanwezig zijn en evolueren in moeilijkheid, belasting en specificiteit naarmate de speler ouder wordt.



4. Windows of trainability en fysieke vaardigheden

A.Uithouding (Stamina)

Uithouding is het vermogen om langere tijd actief te blijven zonder snel moe te worden. Voor jonge golfers betekent dit: blijven bewegen, wandelen, spelen, sporten zonder dat hun energie meteen wegvalt. Een goede basisuithouding helpt hen om trainingen en wedstrijden beter vol te houden.

B.Kracht (Strength)

Krachttraining kan al op jonge leeftijd, zolang het veilig en speels gebeurt. We starten altijd met eigen lichaamsgewicht: springen, duwen, trekken, stabiliteitsoefeningen. Het belangrijkste is dat kinderen leren correct bewegen. Pas later voegen we lichte hulpmiddelen toe zoals elastieken, touwen, lichte gewichten of oefeningen met een partner. Het doel is niet “sterker worden om te heffen”, maar sterker worden om beter te bewegen – essentieel voor een stabiele, krachtige golfswing. Gestructureerde krachttraining kan zeker ook toegevoegd mits goede begeleiding en de juiste technieken, doch startend met weinig tot geen extra load.

C.Snelheid (Speed)

Snelheid ontwikkelen begint al bij jonge kinderen, vaak zonder dat ze het zelf beseffen. Loop- en tikspelletjes, korte sprintjes en reactiespelletjes zijn perfecte manieren om snelheid te trainen. Snelheid in golf draait niet enkel om hard lopen, maar om explosieve bewegingen, snelle reacties en het kunnen versnellen tijdens de swing.

D.Vaardigheid & Techniek (Skill)

In golf denken we vaak meteen aan de golfswing, maar kinderen hebben eerst een brede motorische vaardigheid nodig. Ze moeten leren springen, draaien, werpen, vangen, balanceren, ritme houden, enz. Zowel gestructureerde oefeningen als vrij spel zijn belangrijk: vrije spelvormen stimuleren creativiteit en probleemoplossend vermogen. Hoe beter de algemene motoriek, hoe sneller en correcter de golfspecifieke technieken later worden aangeleerd.

E. Souplesse en mobiliteit (Suppleness)

Tijdens de groeispurt (PHV) verandert het lichaam snel: Kinderen kunnen stijver worden, verliezen soms coördinatie en moeten opnieuw leren bewegen. Regelmatig werken aan lenigheid en mobiliteit is daarom noodzakelijk. Dit voorkomt blessures en zorgt voor een ruimere bewegingsvrijheid, een basisvoorwaarde voor een efficiënte swing.

F. Structuur en houding

Een goede houding helpt kinderen om efficiënter te bewegen en blessures te voorkomen. Het gaat niet om een “perfecte” houding, maar om stabiele startposities, lichaamsbewustzijn en balans. Kinderen leren hoe ze staan, hoe ze hun romp stabiliseren en hoe ze bewegingen correct opbouwen. Dit vormt de basis van technisch goede sportbewegingen.

G. Levensstijl en Zelfzorg (Scholing)

Fysieke ontwikkeling hangt samen met de goede gewoonten buiten de training:

- Gezonde voeding
- Leren luisteren naar hun lichaam
- Zorg dragen voor hun eigen materiaal

Kinderen die dit op jonge leeftijd leren, ontwikkelen zich consistent en met minder risico op overbelasting.

H. Mentale ontwikkeling (Psychologie)

Mentale vaardigheden zijn net zo belangrijk als fysieke vaardigheden.

Kinderen leren omgaan met:

- Spanning en fouten
- Focus behouden
- Doorzetten bij tegenslagen
- Zelfvertrouwen opbouwen

Een rustig zelfverzekerd kind ontwikkelt zich ook fysiek beter. Mentale weerbaarheid is een sleutelcompetentie in golf

I. Standvastigheid (Consistency)

Structureel en consequent blijven werken aan alle fysieke aspecten is essentieel.

Kinderen die regelmatig bewegen, oefenen en herstellen, bouwen een robuuste basis op. Het gaat niet om “snelle vooruitgang”, maar om stabiele ontwikkeling over vele jaren.

J. Socio-culturele invloeden

De omgeving van een jonge golfer speelt een grote rol:

- De druk die ze voelen van ouders, coaches of sociale media.
- Het evenwicht tussen school, sport en sociaal leven.
- Hoe prestaties worden bekeken door vrienden of clubleden.

**“Trainers en ouders hebben een belangrijke
verantwoordelijkheid om een positieve en gezonde
sportomgeving te creëren.”**

5. Periodisatie

Een beloftevolle speler ontwikkelt zich niet toevallig: een doordachte planning van trainingen en rustmomenten is noodzakelijk. Periodisatie betekent dat we het sportjaar opdelen in logische fases, met aandacht voor opbouw, piekmomenten, herstel en evaluatie. Zowel korte termijn (wekelijks/maandelijks) als langetermijndoelstellingen (jaarlijks/meerdere jaren) worden hierin meegenomen. Omdat een golfcarrière zich over vele jaren ontwikkelt – vaak minstens 15 jaar tot het betreden van topniveau – is het cruciaal dat spelers, trainers en ouders begrijpen dat vooruitgang een langdurig, stapsgewijs proces is.

6. Competitieplanning

Een goed geplande wedstrijdkalender ondersteunt de ontwikkeling; een slecht afgestemde kalender remt ze af.

Bij jonge spelers zien we vaak twee valkuilen:

- Overcompetitie: te veel wedstrijden, waardoor er te weinig tijd overblijft voor techniek, fysieke opbouw en herstel.
- Ondercompetitie: te weinig wedstrijdervaring om vaardigheden toe te passen en te groeien in spelcontext.

Tijdens drukke wedstrijdperiodes vermindert de aandacht voor fundamenteën zoals balans, mobiliteit en kracht. Dit leidt na de zomer vaak tot een terugval en nood aan extra herstel- en opbouwtraining in het najaar. Een haalbare, leeftijdsgerichte wedstrijdplanning is dus essentieel

7. Excelleren vraagt tijd

Topprestaties ontstaan niet in één seizoen. Ze zijn het resultaat van jarenlange, consistente ontwikkeling op fysiek, technisch, tactisch en mentaal vlak.

Daarbij hoort:

- geduld voor spelers, ouders en coaches;
- flexibiliteit om het plan bij te sturen wanneer de ontwikkeling dat vraagt;
- nauwe samenwerking tussen alle betrokkenen (coach, ouder, fysiek trainer, school, federatie).

Ruwweg duurt het 15 jaar om topniveau te bereiken en vaak nog eens 10 jaar om internationale topprestaties te leveren. Daarom blijft één principe centraal staan: continue, gebalanceerde vooruitgang is waardevoller dan snelle, eenzijdige groei.

De 11 bewegingsfamilies

Wat zijn bewegingsfamilies?

De 11 bewegingsfamilies vormen de basis om jonge golfers (6–12 jaar) breed en gezond te leren bewegen. Ze zijn niet sportspecifiek, maar versterken precies die vaardigheden die later belangrijk zijn voor golf: balans, kracht, rotatie, ritme, coördinatie en lichaamscontrole. Ze helpen trainers om op een speelse manier een stevige motorische basis te leggen, die later kan uitgroeien tot gerichte fysieke training en performance-ontwikkeling.

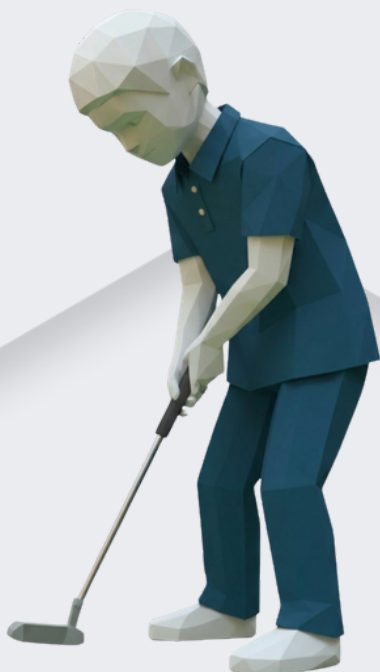
Waarom werken we met deze families?

Ze zorgen voor:

- Een gezonde, veelzijdige bewegingsbasis voor elk kind.
- Een natuurlijke link tussen algemene motoriek en golfspecifieke fysieke eisen.
- Een vlotte overgang van spelend ontdekken → doelgericht trainen → performance.
- Een duidelijk, flexibel kader dat trainers helpt om progressie op te bouwen.

Ze zijn essentieel omdat:

- kinderen motorisch steeds minder geprikkeld worden buiten de sport;
- golf veel fysieke eisen stelt (rotatie, stabiliteit, mobiliteit, ritme...);
- een brede basis later blessures voorkomt én leersnelheid verhoogt.



DE 11 BEWEGINGSFAMILIES

Heffen, dragen, trekken en duwen

Deze vaardigheden vormen de basis voor rompstabiliteit, heupcontrole en een sterke set-up houding.

- Heffen en dragen versterken de positie van voeten, knieën, heupen en rug — allemaal essentieel voor een stabiele golfhouding.
- Trekken en duwen hangen rechtstreeks samen met de swing:
 - trekken in de backswing,
 - duwen in de downswing,

waarbij het bekken en de schoudergordel correct samenwerken.

- De vaardigheid om een golfzak correct te dragen is bovendien een ergonomische plus voor jonge spelers.

Werpen, vangen & rollen

Deze vaardigheden ontwikkelen gekruiste coördinatie, rotatievermogen en timing = sleutelcomponenten van de golfswing.

- We starten met voorwaarts werpen/rollen en bouwen op naar zijwaartse bewegingen, zoals in golf.
- Kinderen leren kracht doseren en fijn motorisch werken, wat parallel loopt met:
 - afstandsgevoel in swings,
 - touch rond de greens

Roteren, rollen en radwenden

Rotatie rond de lichaamsas is een van de meest golfspecifieke bewegingsvormen.

- Kinderen leren een correcte rotatiesequentie aan: heup → bekken → romp → schouders.
- Rollen in verschillende richtingen stimuleert het evenwichtsorgaan en de ruimtelijke oriëntatie, wat de algemene motorische ontwikkeling verbetert — cruciaal in een repetitieve, ritmische sport zoals golf.

Springen en landen

Springen lijkt niet gelinkt aan golf, maar speelt een grote rol in explosieve krachtproductie.

- De kracht die golfers uit de grond halen tijdens de swing is vergelijkbaar met een “spring-land”-beweging zonder dat de speler effectief loskomt van de vloer.
- Volgens onderzoek correleert een sterke vertical jump met hogere clubhead speed.
- Hinkelen en landen op één been verbeteren het dynamische evenwicht en de gewichtsverplaatsing tijdens de swing.
- Deze vaardigheden zijn onmisbaar bij latere krachttraining en pliometrie.

Wandelen en lopen

Hoewel lopen technisch geen golfspecifieke vaardigheid is, ondersteunt het de algemene fysieke fitheid van jongeren.

- Het verhoogt uithouding, ritmegevoel en bewegingskwaliteit.
- Lopen komt terug in conditietraining, stabiliteit, richtingsveranderingen en spelvormen.
- Een fitter kind leert sneller, herstelt beter en blijft langer gemotiveerd.

Evenwicht, glijden en steunen

Steunen — op handen en voeten — is belangrijker voor golf dan op het eerste gezicht lijkt.

- Het versterkt handen, schouders, core en bekkensturing.
- Kinderen leren hun balans voelen via voeten, knieën en heupen, wat een stabiele swinghouding ondersteunt.
- Deze vormen bereiden voor op basis core-training en fitness.

Trappen en stoten

In deze bewegingsfamilie herkennen we dezelfde gekruiste coördinatie en rotatiestructuur als in golf.

- Het onderlichaam genereert kracht, terwijl romp en schouders deze gecontroleerd overnemen.
- De kwaliteit van de bewegingssequentie bepaalt zowel kracht als precisie.
- Zelfs boksen kan waardevol zijn voor golfers: rotatie, ritme, balans en timing worden sterk geprikkeld.

Ritmisch en expressief bewegen

Golf is een repetitieve beweging die een consistent ritme en tempo vraagt.

- Ritmisch bewegen helpt kinderen om lichaamscontrole te koppelen aan tijd, ruimte en kracht.
- Het is geen muzikaal ritme, maar een bewegingstempo dat voorspelbaarheid en reproduceerbaarheid in de swing creëert.

Doelspelen en terugslagspelen

Hoewel minder direct golfspecifiek, zijn deze vaardigheden toch relevant.

- Ze versterken rotatiegevoel, oog-handcoördinatie en krachtsturing.
- In latere fasen zijn spelvormen met samenspel/tegenspel nuttig voor:
 - mentale weerbaarheid,
 - omgaan met winnen/verliezen,
 - keuzes maken onder druk.
- Doelgericht werken sluit aan bij:
 - afstandscontrole,
 - krachtverdeling,
 - precisie.

Klauteren, klimmen, sluipen, kruipen

Hoewel minder gelinkt aan golf, zijn dit bouwstenen voor een sterk ontwikkelde core en gekruiste coördinatie.

- Veel jongeren missen vandaag een goede kruip- of kruismotoriek, waardoor basiskracht en stabiliteit beperkt zijn.
- Deze vormen ondersteunen ook de voorbereiding op complexere fysieke training op latere leeftijd.

Zwaaien, schommelen, hangen, slingeren

Dit is minder herkenbaar als golfvaardigheid, maar toch zinvol:

- Hangen en slingeren versterken schouders, grip en rompcontrole.
- Bepaalde rotatiebewegingen gelijken sterk op golfpatronen.
- Het kan een plaats krijgen in meer doorgedreven fysieke programma's om kracht op te bouwen.

Hoe gebruik je de bewegingsfamilies in training?

A. Ontwikkelen in niveaus

Elke bewegingsfamilie kent een opbouw in levels (van eenvoudig → uitdagender).

Het is géén vast schema, maar een ontwikkelingskader.

De progressie hangt af van:

- maturiteit van het kind
- motivatie en deelname
- trainingscontext (groep/individueel)
- creativiteit en expertise van de coach

B. Opbouw per trainingsperiode

- Werk 6 – 12 weken in één level.
- Voorzie 3 fysieke prikkels per week (training, spel, oefenvormen).
- Groepstraining voor jongere spelers; individueel mogelijk bij oudere spelers.

C. Opbouw binnen één training

Gebruik drie niveaus tegelijkertijd. Tijd is percentage van het fysieke luik van de training

Niveau	Rol	Tijd	Doel
Laagste level	opwarming	+20%	Activatie, mobiliteit, basiscontrole
Middelste Level	Kerdoel	+60%	Ontwikkeling van het huidige vaardigheidsniveau
Hoogste level	Uitdaging	+20%	Nieuwe prikkels, voorbereiding op volgende stap

Hoe gebruik je de bewegingfamilies in training?

D. Trainingsprincipes:

Combineer zoveel mogelijk families in een les. Dit maakt training gevarieerd, leuk en motorisch rijk. Verschillende families versterken elkaar en besparen tijd.

Waarom?

Dit maakt de overgang tussen levels vloeiend en houdt training speels, haalbaar én uitdagend.

Fase	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5	Level 1
Fore-all	20	60	20								
		20	60	20							
			20	60	20						
Fore-fun				20	60	20					
					20	60	20				
						20	60	20			
Fore-game							20	60	20		
								20	60	20	
									20	60	20

Link met de 10 S'en

De 11 families vormen de basislaag waarop de 10 S'en worden toegepast:

- Stamina (uithouding)
- Strength (kracht)
- Speed (snelheid)
- Skill (techniek/vaardigheid)
- Souplesse (mobiliteit/lenigheid)
- Structuur & Houding
- Scholing (gezonde levensstijl)
- Psychologie (mentale vaardigheden)
- Standvastigheid (consistentie)
- Socio-cultureel (omgeving)

Jonge leeftijd (6-12 jaar) → integratie via spelvormen: tikkertje, 10-bal, balspelen, circuits.

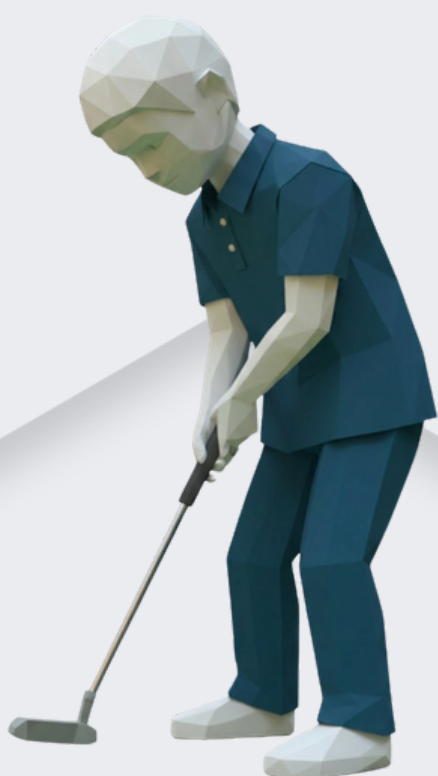
Oudere leeftijd (12+) → gradueel meer gestructureerde fysieke training: interval, kracht, mobiliteit, sprintjes.

Golf For Life - De maatschappelijke impact

Door kinderen breed te leren bewegen dragen we bij aan:

- betere gezondheid op jonge leeftijd
- minder risico op obesitas, diabetes en hartproblemen
- sterkere spieren en botten
- betere motorische ontwikkeling en zelfvertrouwen
- blijvende motivatie om te blijven sporten[KM1]

Golfclubs spelen hierin een unieke en waardevolle rol.



Fysieke Leerlijn per fase



Een golfswing heeft nood aan:

- De juiste **houdingsopbouw** vanuit een juiste fijngevoeligheid. Dit geeft een correcte feedforward mogelijkheid om de gevraagde beweging te kunnen produceren met de hoogste kwaliteit mogelijk.
- Een juiste **balans** in het lichaam in alle vlakken en goede connectie tussen het lichaam en de grond. Grondreactie kracht gebruiken om meer power te ontwikkelen.
- Inzet van de beweging vanuit het juiste bewegingspatroon, waarbij **dissociatie** van de verschillende segmenten van groot belang zijn om dit bewegingsgevoel op te bouwen.
- **Rotatiecontrole** in alle segmenten van het lichaam : voet, heup, bekken en romp, schouder.
- Het juiste **ritme** in de beweging voelen en daarbij grootte van beweging, timing en snelheid/versnelling op de juiste momenten te integreren in het bewegingspatroon. Dit is nodig om **kracht** te ontwikkelen en tegelijkertijd **precisie** te behouden.
- Feedback en gevoel vanuit je lichaam genereren ter evaluatie van de beweging om resultaat en uitvoering snel te kunnen beoordelen en als leerproces te kunnen gebruiken.
- **Creativiteit** om de houdings- en bewegingsvaardigheden te kunnen afstemmen op de actualiteit. Clubkeuze heeft automatisch ook gevolgen voor de keuze van je bewegingspatroon, net als terrein, weer, tactiek en andere omstandigheden. Om deze link te leggen moet een uitgebreid arsenaal aan bewegingsvaardigheid beschikbaar zijn in het brein en lichaam van onze toekomstige topsporter.

In deze fase leggen we de basis voor algemene motorische ontwikkeling. De focus ligt op spelenderwijs bewegen, variatie en plezier. Het doel is om kinderen breed te laten experimenteren met beweging zodat ze later gemakkelijker golfspecifieke vaardigheden ontwikkelen. Dit is een periode van relatief stabiele groei. Kinderen zijn nieuwsgierig, bewegen graag en leren vooral door te spelen, herhalen en imiteren.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Fundamentele bewegingsvaardigheden versterken

Inzetten op ABCs (Agility, Balance, Coordination, Speed) is van groot belang. Geleidelijk aan wordt kracht, uithouding en flexibiliteit toegevoegd.

- verschillende bewegingen combineren,
- verfijnen van grove motoriek
- links-rechtsdominantie ontwikkelen,
- eenvoudige opdrachten opvolgen.

2. Dissociatie en lichaamscontrole

Kinderen leren basisbewegingen waarbij lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar bewegen:

- buigen en strekken
- zijwaarts bewegen
- eenvoudige rotaties
- Dit vormt later een fundament voor swingcoördinatie.

3. Mobiliteit en lenigheid

Regelmatig stretchen en mobiliteitsoefeningen blijven noodzakelijk om bewegingsvrijheid te stimuleren.

4. Kracht op kindermaat

- werken met eigen lichaamsgewicht
- lichte weerstand (elastiek, bal, partnerduwen)
- verstevigen van pezen, gewrichten en houding

Trainingsaspecten van deze fase

5. Brede neurologische ontwikkeling

We prikkelen het zenuwstelsel via:

- gevarieerd, ongestructureerd spel
- eenvoudige loopvormen en hindernissen
- ritme- en coördinatieoefeningen
- balans- en evenwichtsspelletjes
- samenwerking (team play, fair play)

6. Structuur in training aanleren

Kinderen leren basisgewoonten:

- eenvoudige warming-up
- rustige cooldown
- aandacht voor anderen (fair play, respect)
- luisteren en om beurt werken

In deze fase blijven we sterk inzetten op fundamentele bewegingsvaardigheden en golf-fundamentals, maar verhogen we geleidelijk de complexiteit en diepgang van de motorische uitdagingen. Kinderen in deze leeftijdsgroep denken logischer, begrijpen meer uitleg en kunnen complexere opdrachten uitvoeren en onthouden.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Brede motorische ontwikkeling blijft centraal

- Dagelijkse beweegprikkelers blijven noodzakelijk, bij voorkeur via ongestructureerd spel.
- Regelmatige deelname aan andere sporten blijft sterk aanbevolen.
- Variatie in beweging zorgt voor:
 - bredere motorische bagage
 - minder blessures
 - meer creativiteit in bewegen

2. Meer diepgang in motoriek

- Bewegingsuitdagingen worden fijner en preciezer.
- Meer aandacht voor:
 - coördinatie
 - rotatie
 - timing
 - lichaamscontrole
- Spelers leren oplossingen zoeken via beweging, niet via vaste patronen.

3. Start van meer gestructureerde jeugdtraining

- Introductie van jeugdsportprogramma's met een duidelijker trainingskader.
- Golftraining krijgt meer structuur, maar multisport blijft belangrijk.
- De trainingsomgeving blijft uitdagend en speels, zodat motivatie hoog blijft.

Fysieke ontwikkeling: Kracht & Uithouding

In deze fase wordt het verder ontwikkelen van fysieke capaciteit belangrijker.

Kracht

Introductie van lichte weerstandstraining (elastieken, lichte gewichten, eigen lichaamsgewicht).

Focus ligt op:

- correcte uitvoering
- stabiliteit
- houding
- Progressie gebeurt gradueel en veilig.

Uithouding

- Jongeren leren omgaan met vermoeidheid.
- Spelvormen met wisselende intensiteit helpen hen:
- hun grenzen te voelen
- hun belastbaarheid stap voor stap te vergroten

Deze aanpak stimuleert zowel:

- neuromotorische ontwikkeling (coördinatie, timing),
- inspanningstolerantie en conditie.

Voorbeelden geschikte oefenvormen

Trainers worden aangemoedigd om voortdurend te zoeken naar gevarieerde en speelse werkvormen die meerdere fysieke aspecten combineren.

Mogelijke oefenvormen

- 1 Mini-circuits**
Combinatie van springen, lopen, dribbelen en balvaardigheden.
- 2 Golfswing-bewegingen zonder club**
Focus op houding, rotatie en ritme.
- 3 Reactiespellen**
Snel reageren op visuele of auditieve prikkels.
- 4 Balgebaseerde oefeningen**
Gooien, vangen en rollen met verschillende balgroottes.
- 5 Fundamentele bewegingsvormen**
Zijwaarts bewegen, rotatie-oefeningen, sprongvormen.
- 6 Yoga- of pilatesachtige oefeningen**
Gericht op mobiliteit, core-stabiliteit en lichaamsbewustzijn.
- 7 Basiskrachtraining**
Elastieken, lichte gewichten, partneroefeningen.
- 8 Houdings- en balansoefeningen**
Core-stabiliteit, steunvormen, evenwichtsoefeningen.
- 9 Intervaltraining in spelvorm**
Afwisseling tussen hoge en lage intensiteit.



In deze fase start bij de meeste meisjes, en bij een deel van de jongens, de **puberteit**. Dit is een cruciale periode in de ontwikkeling van jonge golfers, waarin **groei, hormonale veranderingen en mentale ontwikkeling** een grote invloed hebben op prestaties en belastbaarheid.

Groeiproces & maturiteit

Bij meisjes start de groeispuurt meestal tussen 10 en 14 jaar.
Bij jongens start deze doorgaans tussen 12 en 16 jaar.

De timing verschilt sterk per individu:

- Vroeg-mature sporters kunnen hun groeispuurt al in een vorige fase doormaken.
- Laat-mature sporters bereiken deze fase pas later.

Tijdens de groeispuurt groeien lichaamsdelen niet synchroon. Armen en benen groeien sneller dan de romp.

Dit beïnvloedt:

- coördinatie
- lichaamsperceptie
- balans en timing

Dagelijkse fluctuaties in motorische controle zijn normaal en vragen om een flexibele trainingsaanpak.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Blijven inzetten op multisport (tot ± 14 jaar)

Om early specialisatie te vermijden, blijft een multisportbenadering essentieel. We stimuleren:

- deelname aan andere sporten
- samenwerking met andere clubs en trainers
- bewegingsvormen die raakvlakken hebben met golf (rotatie, stabiliteit, ritme, kracht)

Clubs moeten worden aangemoedigd om out-of-the-box te denken en jeugdprogramma's te verrijken met externe sportprikkelers.

2. Consolidatie van golf-fundamentals

- Golfspecifieke basisvaardigheden worden verder verankerd in bewegingsvaardigheden.
- De focus ligt op een actieve aanpak: bewegen, voelen, aanpassen.
- Door groei kunnen prestaties tijdelijk schommelen — dit is normaal en vraagt geduld.

3. Mobiliteit en flexibiliteit als prioriteit

- Door snelle groei en hormonale veranderingen:
- komt flexibiliteit onder druk te staan
- neemt het blessurerisico toe

Mobiliteitsoefeningen zijn essentieel, met nadruk op:

- heupen
- schouders
- wervelkolom

4. Levensstijl en herstel

- Jongeren worden begeleid in het ontwikkelen van gezonde gewoonten:
- voeding
- hydratatie
- slaap
- herstel en verzorging

Doel: complete atleten vormen, niet alleen golfers.

5. Mentale ontwikkeling

Mentale weerbaarheid wordt steeds belangrijker:

- omgaan met prestatiedruk
- omgaan met fluctuaties in prestatie
- ontwikkelen van veerkracht en zelfvertrouwen
- Mentale training krijgt daarom een vaste plaats binnen de trainingsopbouw.

Fysieke ontwikkeling: Kracht & Uithouding

In deze fase introduceren we:

- lichte tot matige weerstandstraining (elastieken, lichte gewichten, medicinballen*)
- aerobe conditietraining (duur)
- anaerobe prikkels (sprints, korte intensieve intervallen)

*Geleidelijk toenemende fysieke belasting voorzien, afgestemd op het leerproces, om de fysieke belastbaarheid en weerbaarheid te versterken.

Belangrijk:

- belasting aanpassen aan maturiteit
- vergelijken met leeftijdsgenoten vermijden
- individuele verschillen respecteren

Mogelijke oefenvormen

- ✓ Rotatieoefeningen voor romp en heupen
- ✓ Gerichte flexibiliteitsoefeningen (heupen, schouders)
- ✓ Lichte weerstandstraining (elastieken, lichte gewichten, met kleine bursts en zwaardere belasting)
- ✓ Sprintjes en intervaltraining
- ✓ Balans- en stabiliteitsoefeningen (core, unipodaal)
- ✓ Variatie in looptechnieken (zijwaarts, achteruit)
- ✓ Medicinebaloefeningen voor rotatiekracht
- ✓ Dynamische opwarmingsdrills (high knees, butt kicks)
- ✓ Basis cardiovasculaire training (fietsen, zwemmen)
- ✓ Cooling-down met stretching en foam rolling



Subfase 1 - Ontwikkelen en presteren

Vanaf dit stadium verschuift de focus steeds meer naar **golfspecifieke ontwikkeling**. Technische, tactische, fysieke en mentale componenten worden **geïntegreerd** en niet langer afzonderlijk benaderd. Jongeren groeien in deze fase door naar het profiel van een **volwaardig atleet**.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Bewustwording en zelfsturing

Spelers leren hun sterktes en ontwikkelpunten kennen. Planning en periodisering worden geïntroduceerd als vast onderdeel van het traject. Jongeren leren hun eigen lichaam beter aanvoelen, wat essentieel is in een fase waarin groei en maturiteit nog steeds sterk kunnen fluctueren.

Specifieke aandacht gaat naar het regelmatig onderhouden van:

- flexibiliteit
- stabiliteit
- coördinatie

Deze vormen geen “extra’s”, maar noodzakelijke voorwaarden om duurzaam te blijven presteren.

2. Competitieve context en prestatiegericht werken

Golftraining krijgt een dagelijks competitief karakter (uitdaging, vergelijking, prestatiedoelen).

Fysieke fundamenteën worden verder uitgebouwd, met nadruk op:

- Kracht
- Snelkracht
- Rotatievermogen

Zowel algemene atletische kwaliteiten als golfspecifieke fysieke vaardigheden blijven belangrijk om een evenwichtige, mature atleet te vormen.

Daarnaast komen ook mentale technieken aan bod (zie mentale leerlijn)

3. Belasting, herstel en monitoring

Door de sterke toename van trainingsvolume (tot ± 30 uur per week all-in: golf, kracht, conditie, mentaal, multisport) nemen de risico's op volgende elementen aanzienlijk toe:

- overbelasting
- overuse
- mentale vermoeidheid

Daarom is het volgende in deze fase cruciaal:

- doordachte periodisering
- opvolging van fysieke werkcapaciteit
- voldoende herstelmomenten
- een sterk geïndividualiseerde aanpak, afgestemd op groei en maturiteit

Het gebruik van monitoringtools (trainingsbelasting, herstel, vermoeidheid) kan hierbij ondersteunend zijn.

Mogelijke oefenvormen

- ✓ Geavanceerde rotatieoefeningen
Kettlebell swings, kabelrotaties, medicine ball throws
- ✓ Explosieve krachttraining
Plyometrische oefeningen zoals box jumps
- ✓ High-intensity interval training (HIIT)
Combinatie van kracht en conditie
- ✓ Functionele krachttraining
Barbells, dumbbells, compound lifts
- ✓ Golf-specifieke drills met weerstand
Swingoefeningen met elastieken of kabels
- ✓ Dynamische stretching
Voor en na trainingen
- ✓ Core-stability oefeningen
Plankvarianties, anti-rotatieoefeningen, Russian twists
- ✓ Mobiliteit en flexibiliteit
Yoga- en mobiliteitssessies
- ✓ Balansoefeningen op instabiele ondergrond
BOSU, balance boards
- ✓ Mentale focusoefeningen
Visualisatie, ademhaling en concentratietraining



Subfase 2 - Individualiseren en presteren

In deze fase wordt de training **hoogst specifiek en sterk geïndividualiseerd**. De atleet bevindt zich op of nabij het hoogste prestatieniveau, waardoor een **nauwgezette opvolging van alle fysieke trainingsparameters** essentieel is. Het doel is niet alleen prestaties maximaliseren, maar ook een **duurzame fysieke basis behouden** om herhaaldelijk op topniveau te kunnen presteren.

Trainingsaspecten van deze fase

1. Balans tussen belasting, verwachtingen en vaardigheden

Met een trainingsbelasting van 30 tot 40 uur per week, gespreid over 32 tot 42 weken per jaar, verschuift de focus naar een uitgesproken uni-sportbenadering. Dit is noodzakelijk om het prestatieniveau verder te verfijnen en excellentie na te streven.

Biologische maturiteit wordt gemiddeld bereikt rond:

- 19–20 jaar bij vrouwen
- 22–23 jaar bij mannen

Het lichaam is in principe volledig trainbaar en belastbaar.

Toch blijft voorzichtigheid essentieel:

- progressieve belasting
- aandacht voor overbelasting en overuse
- preventie van chronische blessures

2. Stressmanagement, herstel en preventie

In deze fase krijgen strategieën voor het beheersen van fysieke en mentale druk een prominente plaats:

- stressmanagement
- fysieke veerkracht
- herstelstrategieën
- preventie van overtraining

Een goede balans tussen trainen, herstellen en presteren is bepalend voor duurzaam succes.

Mogelijke oefenvormen

- ✓ Complexe krachttraining
Olympische lifts zoals clean & jerk en snatch
- ✓ Geavanceerde plyometrie
Depth jumps, bounding, reactive hops
- ✓ Interval- en weerstandstraining
Combinatie van cardiovasculaire en krachtprikkels
- ✓ Sport-specifieke functionele training
Rotatie- en anti-rotatieoefeningen
- ✓ Geavanceerde mobiliteit en stretching
Gericht op maximale bewegingsvrijheid
- ✓ High-intensity golfdrills
Swing- en puttingoefeningen met weerstand
- ✓ Conditioning workouts
Circuittraining voor algemene en specifieke conditie
- ✓ Flexibiliteitstraining
Regelmatige, intensieve yogasessies
- ✓ Mentale training
Visualisatie, meditatie en concentratietechnieken
- ✓ Herstel en regeneratie
Foam rolling, massage en gerichte stretching



Subfase 3 - Topniveau & performantie

Trainingsaspecten van deze fase

Als topsportatleet staat **presteren en winnen in competitie centraal**. Dit vertaalt zich in een aanzienlijk hoger eisenpakket op trainingsvlak: het trainingsvolume neemt toe, de inhoud wordt verfijnder en de marges voor detail worden steeds kleiner. Om dit niveau te bereiken en te behouden, moet **training integraal gepland worden binnen een dag-, week- en jaarschema** waarin alle prestatiebepalende factoren samenkomen: golftechniek, tactiek, fysieke ontwikkeling, mentale weerbaarheid, herstel en voeding.

Gedurende 44 tot 48 weken per jaar vormt sport het grootste deel van de daginvulling. Binnen dit traject blijft het behouden en **verder uitbouwen van een solide fysieke basis essentieel**, zowel ter ondersteuning van prestatie als ter preventie van blessures. Tegelijk wordt continu gewerkt aan de verfijning van golfvaardigheden, zowel on-field als off-field, en aan de optimalisatie van alle randvoorwaarden die bijdragen aan topprestaties.

Het uiteindelijke doel is niet alleen succes op korte termijn, maar ook het mogelijk maken van een **lange, duurzame carrière op hoog niveau**. Daarom krijgt ook strategische carrièreplanning een vaste plaats binnen dit stadium, met oog voor piekmomenten, herstelperiodes en lange termijn doelstellingen.

Mogelijke oefenvormen

- ✓ Elite kracht- en hypertrofietraining
- ✓ Precisedrills voor swing en putting onder wisselende omstandigheden
- ✓ High-performance intervaltraining voor kracht en uithoudingsvermogen
- ✓ Geavanceerde rotatie- en stabiliteitsoefeningen (TRX, kabelsystemen)
- ✓ Golfspecifieke drills met wedstrijdssimulatie
- ✓ Tailormade conditioningprogramma's voor golf
- ✓ Intensieve mobiliteits- en flexibiliteits sessies
- ✓ Technische analyse en optimalisatie via videofeedback
- ✓ Structurele mentale training (stressmanagement, competitieve focus)
- ✓ Actief herstel en revalidatie met nadruk op blessurepreventie



Golf is een sport die je een leven lang kan beoefenen. Zowel adolescenten, volwassenen als senioren halen grote voordelen uit het onderhouden van een goede fysieke conditie om hun spelplezier, prestaties en algemene gezondheid te maximaliseren.

Een eenvoudige maar doordachte fysieke aanpak – bestaande uit een goede opwarming, basisconditietraining, mobiliteitsoefeningen en ondersteunende kracht- en stabiliteitstraining – helpt golfers om:

- comfortabeler te spelen
- blessures te vermijden
- langer en met meer plezier actief te blijven

Regelmatig technisch onderhoud van de swing, in overleg met de golfpro, maakt integraal deel uit van dit totaalconcept.

Wanneer golfers de gewoonte ontwikkelen om golf te benaderen als een combinatie van sport, beweging en gezondheid, levert dit niet alleen betere prestaties op, maar ook een aanzienlijke gezondheidswinst op lange termijn. Voor altijd sportief – aandacht voor elke levensfase

Jongeren

Tijdens de adolescentie is aandacht voor beweging en begeleiding essentieel:

- Bij meisjes start de groeispurt meestal tussen 10 en 14 jaar, bij jongens iets later.
- Armen en benen groeien sneller dan de romp, wat coördinatie tijdelijk kan beïnvloeden.
- Lichaam en motoriek zijn volop in ontwikkeling.

Een brede, speelse en gevarieerde beweegaanpak blijft cruciaal.

Deze vormen geen “extra’s”, maar noodzakelijke voorwaarden om duurzaam te blijven presteren.

Volwassenen

In de volwassen fase is het lichaam in principe volledig belastbaar, maar vanaf ongeveer 40–45 jaar treden geleidelijk natuurlijke veranderingen op:

- afname van spiermassa en spierkracht
- afname van botdichtheid
- tragere reacties en verminderd evenwicht
- daling van cardiovasculaire capaciteit

Bij vrouwen spelen daarnaast hormonale veranderingen rond de menopauze een belangrijke rol, met verhoogd risico op:

- sarcopenie (spierverlies)
- osteoporose
- verminderde belastbaarheid

Ook bij mannen treden gelijkaardige processen op, meestal geleidelijker maar met vergelijkbare gevolgen op lange termijn.

Blijven bewegen, trainen en golfen vertraagt deze processen aanzienlijk.

Waarom fysieke training op clubniveau essentieel is

- Krachttraining en spierbehoud = Intensieve krachttraining kan spierkracht langdurig behouden, zelfs op hogere leeftijd.
- Gezondheid en levensverwachting = 30–60 minuten krachttraining, liefst 2x/week, verlaagt het risico op vroegtijdig overlijden met 10–20% en vermindert de kans op hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.
- Valpreventie en mobiliteit = Sterkere spieren en botten verbeteren balans en stabiliteit, cruciaal voor veilig bewegen en golfen.
- Meer golfplezier en betere prestaties = Een sterker en stabiel lichaam ondersteunt een krachtige, gecontroleerde swing.