

# 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 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