

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.

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.