

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.

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.

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.

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.