



GolfVlaanderen.be  
slagkrachtig & doelgericht

# Life Time Golfen!

Senioren in de Golfsport



# INHOUD

SPORTIEVE ORGANISATIE	p4
TECHNISCHE ASPECTEN	p10
MEDISCHE ASPECTEN	p44
SOCIALE ASPECTEN	p56
STATISTIEKEN SENIORENSPORT	p57

In het kader van het prioriteitenbeleid van de minister van Sport heeft de WG beslist om deze richtlijn 'Life Time Golf' te publiceren. Ook gezien bijna de helft van de golfers 55+ is en deze groep jaarlijks toeneemt met ongeveer 750 spelers is de publicatie van deze richtlijn nuttig.

**Doelstelling van het Life Time Golf project**  
Meer senioren laten golf spelen binnen de WG golfclubs én deze nog langer laten sporten (life time) op zowel competitief als recreatief niveau. Hierbij bezorgen wij de clubs via hun seniorverantwoordelijke richtlijnen inzake golf als life time senioren sport.

Deze richtlijnen omvat volgende elementen:

- **sportieve organisatie:** richtlijnen voor de seniorverantwoordelijke, afzonderlijk afslagplaatsen voor senioren en supersenioren, aanbieden van wedstrijden voor senioren én supersenioren,...
- **technische aspecten:** richtlijnen naar de golferaren toe over de specifieke aanpak naar senioren (50+/55+) en supersenioren (60+/65+) in het lesgeven. Training specifiek voor beginners – gevorderden – single hcp.
- **medische aspecten:** hoe omgaan met lichamelijke beperking, deze inschatten met bijzondere aandacht voor oa. rugscholing, valpreventie en kwetsuren.
- **sociale aspecten:** overwinteringsactiviteiten, gecombineerde uitstappen (bv greenfee-cultuur, activiteiten voor niet-spelende leden),...

Wij wensen u alvast veel lees- en leerplezier om de golfsport binnen uw club te promoten als een sport waarvan je je hele leven lang kan genieten (Life Time Golfen!).

## Profiel en taken van de Seniorenverantwoordelijke

De leeftijdsgrens voor Senioren in de golfsport ligt voor Dames en Heren op respectievelijk 50 en 55 jaar. Mede door deze relatief lage grenzen is in de meeste clubs de Seniorengroep de grootste afdeling.

De Seniorengroep wordt geleid door een Seniorenverantwoordelijke. Deze Verantwoordelijken leiden een Seniorencommissie dat logischerwijze bestaat uit een aantal seniorenleden. Onder deze leden van de commissie wordt een penningmeester, een secretaris en een viceverantwoordelijke aangeduid.

De Seniorencommissie trekt de grote lijnen qua Seniorenwerking, maakt een budget om de werking mogelijk te maken en heeft een controlerend toezicht op dit alles. De Seniorenverantwoordelijke is ook de voorzitter van dit comité en heeft de dagelijkse leiding.

De Seniorenverantwoordelijke dient zijn spelers die vooral competitie minded zijn én zijn spelers die méér recreatief bezig zijn, beide groepen dus, te motiveren. Maar na enig zoekwerk (Internet, club,...) dienden we vast te stellen dat er geen taakbeschrijving van de functie van Seniorenverantwoordelijke te vinden is, ook een vaste profielbeschrijving waaraan de gezochte persoon moet voldoen werd niet gevonden.

Hieronder een aantal, volgens ons relevante profielementen opgesteld, waaraan een persoon zou moeten voldoen om deze nuttige rol te vervullen binnen de club.

### Aanstelling

Elke club heft zijn specifieke procedure. Vanuit de WGRaden wij aan om 1 jaar een viceverantwoordelijke te laten warmlopen met de seniorenverantwoordelijke. Zo leert de opvolger het reilen en zeilen van een ervaren iemand.

## Ambassadeur

Als misschien één van de belangrijkste functies binnen de club zijn nog een tweetal andere ambassadeurs kwaliteiten noodzakelijk:

- diplomatie: gezien de verscheidenheid van de leden, de gevoeligheden van sommige groepen of individuen, de belangrijkheid die enkelen hechten aan het clubleven, handicapping, etiquette is een zeker diplomatie vereist.
- protocollair: de Seniorenverantwoordelijke functie is ook hier een voorbeeld naar de leden toe (sportief gedrag, etiquette, uitspraken,...), maar ook naar de buitenwereld (andere clubs, federatie,...).

## Clublid

Een Seniorenverantwoordelijke moet een volwaardig lid van de club zijn: deelnemen aan de (sport) activiteiten, aanwezig op de sleutelmomenten van de club (nieuwjaarsreceptie, algemene vergadering, Seniorenverantwoordelijke sprize, events,...).

## Communicatie

Binnen de club: een Seniorenverantwoordelijke moet communiceren met zijn comité, met de Raad van Bestuur en last but not least de leden.

Met andere clubs: communicatie tussen alle betrokkenen bij de Seniorenwerking van alle Vlaamse clubs is belangrijk. Daarom biedt de WGR op haar website een log-in aan voor alle clubverantwoordelijken om de contactgegevens van de collega's seniorenverantwoordelijken te kunnen opzoeken. U kunt dit vinden onder [www.golfvlaanderen.be](http://www.golfvlaanderen.be) en dan doorklikken naar een club in uw buurt. Daarop kan u inloggen om de contactgegevens te bekijken van andere clubverantwoordelijken. Uw club beschikt over de log-in.

## Financieel

In een aantal clubs vraagt men een kleine vrijwillige financiële bijdrage op jaarbasis om te kunnen deelnemen aan bepaalde Senioren-activiteiten (wedstrijden,

uitstappen, ontmoetingen). Sommige clubs vragen een kleine bijdrage per deelname (wedstrijdfee) aan een activiteit of integreren een klein bedrag in het jaarlidgeld (aan iedere Senior) en rekenen dan géén wedstrijdfee meer aan. Deze laatste formule heeft het voordeel dat iedereen bijdraagt tot het clubleven: het belooft zij die veelvuldig deelnemen aan de activiteiten en vraagt een zekere solidariteit van de minder actieven.

## Personeel

Vanuit zijn functie komt de Seniorenverantwoordelijke met vrijwel alle personeelsleden van de club in contact. Een goede verstandhouding is hier dan ook cruciaal.

## Sportief

Een Seniorenverantwoordelijke moet van de sport houden, golfer zijn, een redelijk spelniveau halen. Een degelijke kennis van de regels is aangewezen. Als indicatie qua handicap, 1<sup>ste</sup> categorie of eventueel 2<sup>de</sup> (indien nooit 1<sup>de</sup> geweest of ambitie om er te geraken).

## Streng maar rechtvaardig

Binnen zijn of haar rol als Seniorenverantwoordelijke zijn niet alle beslissingen gemakkelijk. Een goede kennis van de regels en de clubafspraken is hier een goede basis. Maar een karaktertrek die rechtvaardige beslissingen toelaat is een zeker voordeel.

## Toegankelijk

Een Seniorenverantwoordelijke moet, om het woord populair niet te gebruiken, toegankelijk, bereikbaar, open zijn. Populair zijn hoeft niet, Seniorenverantwoordelijke is geen politiek functie, maar het toont wel aan dat men aanspreekbaar is, dat men ideeën heeft die gevolgd worden,...

## Werkende functie

Een Seniorenverantwoordelijke moet naast zijn protocollaire functie ook initiatief tonen, comités bijwonen en leiden, zich inzetten voor zijn functie.

## Wedstrijden

De Seniorenverantwoordelijke is samen met zijn commissie verantwoordelijk voor de wedstrijdkalender en is voorzitter van het wedstrijdcomité van elke seniorenwedstrijd. Het is aangewezen de Seniorenwedstrijden op een vaste dag te laten plaatshebben. De single wedstrijden zijn Qualifying.

Qua handicapping valt de wedstrijd onder de verantwoordelijkheid van de Captain en de Regel & Handicap commissie van de club. De Seniorenverantwoordelijke heeft hier een rapporterende bevoegdheid.

Het opmaken van de startlijsten gebeurt in principe wel door het clubsecretariaat maar blijft de verantwoordelijkheid van de Seniorenverantwoordelijke voor de 'seniorday'.

In principe wordt er jaarlijks een clubkampioenschap Senioren Heren en Dames gespeeld. Sommige clubs hebben daarenboven een kampioenschap Match-Play Heren en Dames. Naast de wekelijkse activiteiten zijn er meestal ontmoetingen met andere clubs (meestal heen jaar 1 en terug jaar 2). Een jaarlijks terugkerende reis of minitrip is ook voorzien in de meeste clubs.

De Seniorenverantwoordelijke is verantwoordelijke persoon wat opvolging betreft van wedstrijden KBGF en VVG. De Seniorenverantwoordelijke ziet erop toe dat de dresscode van de club gerespecteerd wordt, op het terrein, in bar en restaurant en op Prijsuitreikingen.

## Afslagplaatsen en categorieën

Iedere club heeft zijn indeling in categorieën: meestal heeft men tot en met 36 drie categorieën (bv tot 15,4 – tot 24,4 – tot 36) en dan nog een categorie boven 36 (bv tot 54).

Best is dat de Senioren dezelfde categorieën en dezelfde afslagplaatsen gebruiken als voorzien door de club.

Sommige clubs hebben specifieke gewoonten wat de afslagplaatsen betreft.

De visie van de WVG is echter dat de hcp een belangrijker criterium is dan de leeftijd. Toch lijkt het ons het overwegen waard om de categorie veteranen (75+/70+) de kans te geven om lang te blijven genieten van hun sport en hen van zgn. oranje afslagplaatsen te laten slaan. Hoe dit sportief en naar hcp vertaald wordt valt binnen de verantwoordelijkheid van de sport- of handicapcommissie.

Wij hopen via deze richtlijn onze doelstelling te bereiken dat in 2012 60% van de clubs gebruik maken van specifieke afslagplaatsen (voor veteranen), i.p.v. nu 30% (2008).

Motivatie en genieten van golf is dé prioriteit voor de 75-plusser actief aan het golfen te houden. Om drop out te verminderen dient elke club hier acties te ondernemen. Mogelijke acties treft u aan doorheen deze richtlijnen en kunnen van sportieve aard zijn (afslagplaats, supersenior, veteraan) en van sociale aard (greenfee combineren met cultuur, winteractiviteiten, ...).



## Supersenioren

Sinds enkele jaren is de categorie supersenioren in gebruik. Voor dames is de leeftijdsgrens 60+ en voor heren 65+.

Om het competitiegolfen te promoten vindt de WVG het belangrijk om deze categorie minstens een 5-tal keer per jaar binnen elke club een afzonderlijke prijs te voorzien binnen de prijzentafel.

Het is evident dat een zestiger moeilijk nog kan winnen tegen de vijftigers. Zeker en vast gezien de grote groei van deze leeftijdsgroepen. Omwille van de motivatie is het bijgevolg belangrijk om de categorie supersenior te promoten en aparte wedstrijden of aparte prijzen te voorzien.

Al 8% van onze clubs (in 2008) alsook de WVG zelf bieden voor de supersenioren apart wedstrijden of prijzentafels aan. Wij hopen dat meerdere clubs het nut hiervan inzien zodat hun supersenior leden langer en meer zouden spelen. De doelstelling van deze richtlijn is dat in 2012 50% van de clubs minstens 3 keer een categorie supersenior aanbieden. Om dit te bereiken is oa. een clubkampioenschap supersenior en eventueel veteranen (70+/75+) een denkpiste om 'Life Time Golf te promoten en de leden te motiveren.



## Technische aspecten

### Starten met golf na 50 en 55!

*De meest belangrijke groep in de golfindustrie zijn de "50 en 55-plussers".*

*In het algemeen zijn het deze golfers die een belangrijke som spenderen aan greenfee's, club lidmaatschap, golfreizen, golflessen en uitrusting.*

*Een groot deel van hen moedigt al op vroege leeftijd hun kinderen en kleinkinderen aan tot het golfspel.*

*"Leeftijd" zou dus geen belemmering mogen zijn om de golfsport te beoefenen.*

*"Fit en blessurevrij" zijn als mens en als golfer is belangrijk en de juiste benadering en omgang zal hierin helpen.*

*Zoek, begrijp en leer je eigen balans, je eigen coördinatie, je eigen timing en je eigen doelstellingen op te bouwen!*

*Hierbij wil ik de VVG bedanken om mij de gelegenheid te geven aan dit Seniorenproject mee te werken.*

*Vanuit mijn persoonlijke ervaring tijdens het lesgeven aan vele verschillende type spelers, van jong tot oud, stel ik vast dat ook de senioren groep nood heeft aan een gestructureerde omkadering om het golfspel beter te kunnen beoefenen en het niveau te behouden.*

*"Enjoy it"  
that is what the game is for.*

**Patsy Van Baarle**

### Filosofie 50 en 55-plussers: Life Time Golf

*... Golf is een levenslang spel. Het is één van de weinige sporten dat men niet alleen speelt op jonge leeftijd maar tevens wanneer we ouder worden. Zolang je kunt rechtstaan en wandelen kan je golfen.*

*Echter...*

*Je fysieke conditie zal bepalen 'HOE' jij het spel speelt op oudere leeftijd en tot 'WELK NIVEAU' je kan geraken.*

*Niemand is graag oud, doch iedereen wil het graag worden!*

*Ons lichaam en geest zijn echter niet immuun tegen het ouder worden en het spreekt dan ook voor zich dat zij niet meer zijn wat ze vroeger waren. De spiersterkte en flexibiliteit nemen af met de leeftijd.*

*Jammer genoeg is "flexibiliteit" een hoofdfactor van een moeiteloze swing, welke een sleutelement tot succes is in de golfsport.*

*Aan de hand van deze richtlijnen geven we u een inzicht welke knelpunten u kan tegenkomen in uw golfspel, en welke eenvoudige oefeningen, oplossingen en/of alternatieven er voor handen zijn.*

*Daarnaast geven we u een getuigenis van een senior welke op de leeftijd van 61 jaar, zijn eerste stappen in golf zette. Met deze getuigenis zal u ontdekken hoe ver hij nu staat en welke inspanningen hij hiervoor deed en doet !*

*"The road to success is always under construction"*

**Pete Cowen**

## De basis aanleren, fundamenten in de golfswing

Er is een groot verschil tussen golf "leren" en golf "oefenen".

Golf leren is hoe een golfspeler telkens opnieuw de basis in routine opvolgt, zijnde: "de grip, de houding, de stand en de swing".

Dit vraagt veel driving range werk, mentale inspanning en doorzetting!

### TIP 1

Om dit leerproces zo efficiënt mogelijk te maken, is het aan te raden dit regelmatig, maar gedurende kortere periodes toe te passen.

- Dit is beter voor uw "concentratievermogen".
- Dit helpt gespannen spieren tegen te gaan.
- Een gemiddelde van 35 balletjes slaan is meer dan genoeg!

## Fundamenten in het golfspel

Een goede basis is de "**fundering**"!

De opbouw van de golfswing is volgens uw eigen fysische mogelijkheden, maar berust op de juiste basisregels voor het opbouwen van een solide, goede en regelmatige slag.

### Balance: in evenwicht staan

Dit is de optimale golfdynamische houding om de swing repetitief en constant te laten werken. Dit is belangrijk om volgens de gevraagde situatie naar kracht en finesse toe een constante te reproduceren van golf shots – puts, chips en volle swings.

Dit kan zowel beginners als gevorderde spelers helpen in de opbouw of verbetering van de gewichtsverdeling op elk moment in de verschillende golfshots.



Training met ProStance

## Houding

Hoe ouder we worden, hoe meer we in de rug een "voorovergebogen positie" verkrijgen. Wanneer we vanuit deze positie een swing willen uitvoeren, plaatsen we enerzijds verkeerde spanning en belasting op onze ruggengraat en anderzijds zal er een belemmering zijn in de rotatie van de romp. Hierdoor zal er meer een 'armen-en-handen swing' ontstaan, die zeer moeilijk constant te herhalen is en tevens de verkeerde balvluchten naar voor brengt. Daarom is het belangrijk om extra aandacht aan de houding te geven en hiervoor geheugensteuntjes en/of een extra oefening in te bouwen.

### TIP 2

Voorbeeld van een goede opbouw oefening voor de houding



**1** Rechtopstaand: 1 been opheffen terwijl je met vingers duwt, om het heupgewrichtscharnietje terug te vinden.

**2** Rechtopstaand, schouderbreedte: plaats een club op heup hoogte met de duimen gedrukt op het scharniergewricht.

**3** Buig langzaam voorover.



**4** Buig lichtjes de knieën: het gewicht is in beide voeten gelijk verdeeld, de tippen lichtjes open geplaatst, met de druk in de bal van de voeten.

**5** Breng de armen voor het lichaam, en neem de grip aan:  
- schouders zijn naar achter en naar beneden;  
- de armen hangen lang, zonder enige extra spanning onder de schouders en voor het lichaam.

#### Note

Zorg ervoor dat het ganse lichaam in evenwicht is met elkaar (d.w.z. de rechter spierkant van het lichaam in evenwicht met de linkerkant van het lichaam).

# Your posture

The importance of good posture in golf is becoming more and more important. With the following guides, identify which spinal angles best define your posture in your back and in the elbow and progress with the appropriate correction.



Bovenstaande illustratie laat zien welke de meest voorkomende verkeerde houdingen zijn en hoe we deze kunnen voorkomen zodat uw golfbeweging hierbij baat heeft.

Voorbeelden van een verkeerde houding



Voorbeelden van een correcte houding volgens uw eigen morfologie



Een evenwichtige houding laat een vloeiende beweging toe die op haar beurt zal leiden tot een krachtige motorbeweging. Voorbeeld van een zo juist mogelijke evenwichtspositie in de houding "volgens eigen lichaamsbouw".

De schouderlijn is zo recht mogelijk, en de armen hangen in een niet over gespannen positie voor het lichaam.

## TIP 3

Ga bij iedere training "enkele minuten" spenderen aan het checken van uw houding! (Gebruik hiervoor een spiegel.)

## Stand

De breedte van uw stand dient opgebouwd te worden volgens de persoonlijke verhouding tussen een goede “evenwichtspositie” en uw “rompmobiliteit”!

### TIP 4

Een bredere stand geeft meer stabiliteit, maar zal u belemmeren in uw rotatie. Een te smalle stand, zal u gemakkelijker doen draaien, doch kan een minder evenwichtige positie als gevolg hebben.

## Grippositie

De grip is bepalend voor een goede toepassing van de polsbeweging. Met een goede grip verloopt de beweging veel gemakkelijker en wordt er vlotter kracht opgebouwd, wat zal leiden tot regelmatige en juiste slagen. De handen moeten samenwerken, en zijn in een natuurlijke positie voor het lichaam gepositioneerd.

### TIP 5

Grip in oefening vanuit correcte houding



- 1 Door de armen zijwaarts te spreiden worden de schouders in een rechte positie geplaatst.
- 2 Met een vooroverbuigen rechte rug, brengen we de armen langzaam zijwaarts en hierna naar voor waarbij de handpalmen in positie blijven.
- 3 Daarna roteren we enkel de onderarmen en handen tot elkaar.
- 4 Tot slot sluiten we de handen met de juiste grip.

## Richten en oplijnen

Als je de basis, 'de technische zijde' goed wil inoefenen, is het belangrijk dat je een **vast patroon** opbouwt waarin zekerheid aanwezig is.



Dit kan door telkens weer clubs op de grond te leggen, ... enerzijds: om een goede oplijning aan te leren en te behouden, ... anderzijds: om altijd de correcte balpositie na te streven.



De gewaarwording of gevoel, oplijning en balpositie naar het terrein blijft hierin hetzelfde.

## Coördinatie

Dit is de correcte samenwerking tussen "club, handen, armen en lichaam". Er is een opvolging van bewegingen die in 100sten/sec. gebeurt.

**Wat elke topspeler bemerkt: "in een goede swing voel je dat je enorm véél tijd hebt, en alles volgt elkaar perfect op".**

(Een slechte swing voelt te snel of te traag aan, omdat alles door elkaar gebeurt.)

Op elk niveau voelt een goede slag hetzelfde aan: "GEMAKKELIJK".

## Timing

Als het **evenwicht** en de **coördinatie** goed zijn, zal de **TIMING** op een natuurlijke wijze aanwezig zijn! (Je hebt korte, krachtige swings... Of losse, soepelere swings).

Als balans, coördinatie en timing correct tezamen werken, zal de clubcontrole optimaal zijn, van het begin tot het einde van de slag.

## Basisprincipe van de swingbeweging

De basisswingbeweging bestaat eigenlijk uit de combinatie van twee relatief gemakkelijke bewegingen:

- de rotatie van het lichaam (de motor);
- de hand-club coördinatie (de hamer).

We draaien rond een centrale as. Hoe vloeiender deze beweging met gewichtsverplaatsing is, des te groter zal de snelheid van het clubhoofd zijn. Om een goede beweging te kunnen volbrengen, is de basishouding van groot belang. Een goede, evenwichtige houding laat een vloeiende beweging toe die op haar beurt zal leiden tot een krachtige motorbeweging met een regelmatige en krachtige slag als resultaat.

### TIP 6

Bewustwording



Swing opbouwen vanuit een kleinere beweging naar een grotere. Oefen uw basis bewust in. Ontleed wat je doet en geef duidelijke instructies door aan de spieren. Gebruik hulpmiddelen en attributen tijdens het inoefenen om spierbewust te worden! Visualisatie kan hierbij tevens een sterk hulpmiddel zijn.

Instuderen van de achterzwaai, d.m.v. clubs op de grondte plaatsen als checkpunten!

1 Wegnemen in 1 geheel: schouders, armen, handen en club samen.

2 ¼ positie - club parallel aan de club voor de voeten (positie van de polsen).

3 ½ positie - linkerarm parallel aan de club op de grond door een goede rotatie van de romp en connectie tussen de schouders, armen, handen en de club.

Inoefening voorwaartse rotatie d.m.v. club in de naveloefening



### TIP 7

WERK op de Driving Range, en SPEEL op de baan. Denk na over WAT je doet en HOE je het doet!

## “Dry Drills“

Onderbreek en wissel uw oefensessies af, door regelmatig “droge bewegings-oefeningen in te bouwen”. Dit verbetert niet alleen uw bewegingsgevoel, maar onderbreekt uw sessies van ballen slaan, wat beter is voor uw concentratie. Werk aan de basispijlers zoals het vergroten van de mobiliteit, stabiliteit en het gevoel of samenwerking tussen de romp, schouders, armen, handen en club!

### Rotatie-oefening

Haak de handen achter elkaar en doe uw swingbeweging



### Impactgevoel d.m.v. Impact Bag



## Breng het naar de baan

Het terrein moet zo snel mogelijk geïntegreerd worden in de trainingen. Dit is belangrijk om het juiste gevoel op een baan te ontdekken en te kunnen ontwikkelen en dit gelijkmatig met de vooruitgang van de techniek.

De persoon met de beste basistechniek zal zich het beste kunnen aanpassen aan de verschillende terreinomstandigheden. Als de basistechniek niet voldoende aanwezig is, zal de techniek bij het spelen op de baan geen stand houden en uit elkaar vallen.

### Algemeen probleem

Veel spelers zijn te gewoon enkel op de mat te oefenen en brengen dit niet over naar de baan. De mat is een comfortabele plaats, ze is altijd plat, helpt oplijnen, je hebt meer tijd, en je oefent wat jij het liefst wil, en als je een bal fout slaat, is het niet erg, want er liggen er nog 50 andere.

### Pluspunt

De practice de beste plaats is om de “basis” te leren!

Er is dus duidelijk een onderscheid tussen beiden. Het is dan ook belangrijk hierin een goed evenwicht te ontwikkelen om zich zo snel mogelijk comfortabel te voelen op de baan.

## Terreinkennis en management

### Wat heb je hiervoor nodig?

- Een goede en vaste routine
- Gewaarwording en gevoel
- Clubkeuze en shotkennis (verschillende slagen en balvluchten kunnen creëren)

Clubkeuzes zijn afhankelijk van de standvastigheid van je slag en kunnen in een beginfase soms nog een gok zijn, doch op termijn zal dit steeds constanter worden. De standvastigheid worden eveneens bepaald door de shotkeuzes.

### TIP 8

Gebruik geen shots die nog niet voldoende inge oefend zijn. D.w.z. dat deze shots minimaal 70% slaagkans moeten hebben op de driving range, willen zij enige kans op succes hebben door de baan.

Routine: aantal stappen overlopen alvorens een shot te plaatsen

### A. Routine vanaf de Tee

Welk type slag past het beste bij jou: fade/draw/recht... en hoe speel ik het beste mijn afslag in het spel?



Midden opteeën  
voor een rechte balvlucht



Links opteeën  
voor een balvlucht in Draw



Rechts opteeën  
voor een balvlucht in fade

### TIP 9

Als je verschillende balvluchten beheerst, kan je gepositioneerd opteeën in de richting van de gewenste landingzone.

### TIP 10

Kies je eigen plek om op te teeën op de afslagplaats van een Par 3 zodat u de landingzone optimaliseert.

## B. Routine op de fairway

Hoe ligt de bal? (goed, slecht, rough, divot, uphill, downill, side hill)



Ligging van de bal bepaalt de shotkeuze:

- weercondities, (tegenwind, zijwind, droog, koude/warmte)
- te spelen shot? Is het beter iets te kort of iets te ver? Waar mag ik eventueel missen?
- hoe voel je je vandaag met die bepaalde club?  
= gewaarwording: "de ene dag t.o.v. andere kan een andere keuze bepalen"
- aanvallend spelen of meer veilig?

## C. Routine voor het spelen van een shot

Richting bepalen  
vanachter de bal



Oplijning van de club



Set up achter de bal

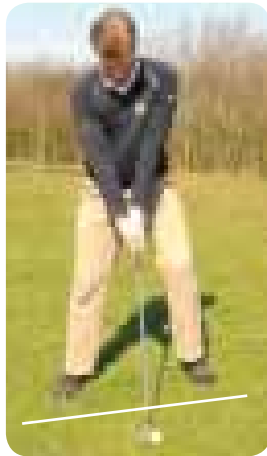


## D. Mogelijke aanpassingen

“Vecht niet tegen de natuur, pas jezelf aan!”

De basis blijft dezelfde, het principe van het balcontact blijft gelden, je moet je aanpassen aan wat gevraagd wordt door de situatie. Deze veranderingen zijn meestal subtiel, doch kunnen soms enorm anders aanvoelen.

Hoe groter de helling, hoe groter de aanpassing.  
Uphill/downhill/side hill



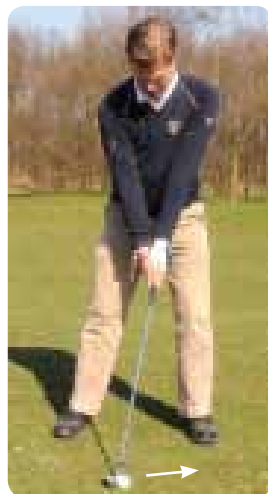
Uphill ligging



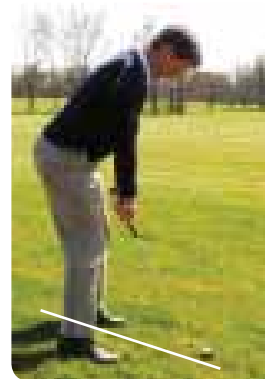
Downhill ligging



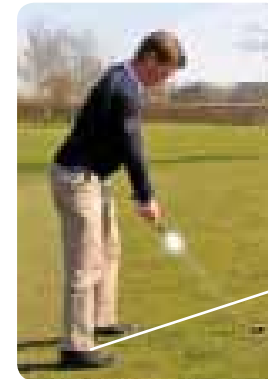
Een hoge bal spelen



Een lage bal spelen



De bal ligt  
lager dan de voeten



De bal ligt  
hoger dan de voeten

### De positie van het lichaam op hellingen moet in evenwicht zijn

Vind je beste evenwicht voor de gevraagde situatie, en de maximaal mogelijke swing, afhankelijk van de helling. Aan de hand van een paar oefenswings kan je nagaan hoe groot de swing kan zijn om toch in evenwicht te blijven. Het beste evenwicht op de helling zal altijd minder goed aanvoelen dan het beste evenwicht op de driving range. Aanpassingen vinden vooral plaats in de verdeling van je gewicht!

## Trainen met senioren

Op elk golfniveau moeten we onze golfspieren helpen herinneren hoe ze moeten functioneren. De coördinatie van de verschillende bewegingen zijn zeer belangrijk.

Elke dag even oefenen, helpt om de 'golfmachine' te doen blijven werken. Minder goede spelers verwachten een constant spel, doch, als je niet constant oefent, wordt dit een zeer moeilijke opdracht. Zonder constante wordt het zelfvertrouwen moeilijk.

Om uw niveau te kunnen behouden, of om uw niveau naar een hoger level te brengen, is het belangrijk dat je telkens opnieuw **gestructureerd en bewust** met uw golfspel omgaat.



## Onderhoudstraining

### Opwarming

#### Waarom opwarmen?

Opwarmingsoefeningen hebben als doel hetzij het lichaam voor te bereiden op de swingbeweging hetzij het in paraatheid brengen van de geest. De opwarming moet bijgevolg aan de later gevraagde taak aangepast zijn. D.w.z. of volledig in functie van een specifiek type training, of in functie om zich voor te bereiden op de wedstrijd.

#### Wat zeker niet te doen?

#### 7 dodelijke zonden in de opwarming!

**Haasten naar de golfbaan:** dit verhoogt de spanning in je lichaam (armen en schouders) en de hartslag, wat zowel je lichaamsritme als je golfritme beïnvloedt.

**De golfzak mee sleuren:** dit geeft spanning in je biceps, nek en schouder. De tas met 1 schouderriem geeft veel rugbelasting.

**Voorovergebogen op en neer veren:** voorwaarts buigen brengt veel druk op de rug.

**Verkeerde sequentie in de rotatie:** kort, krachtig en hoekig draaien maakt je golfswing kapot.

**Opwarmen met verschillende clubs samengenomen in een bundel:** dit veroorzaakt vaak een reverse pivot omdat je het gewicht niet kan controleren en timen met de rug.

## Woods gebruiken als opwarmingshots

**Ballen slaan in een net vanaf een harde ondergrond:** dit is slecht voor de spieren en het kan tevens uw coördinatie verstoren.

**Tot slot:** warm down na je spel. Enkele kleine stretchen zijn zeer waardevol. Drink eerst een glas water voor je eerste bier.



## Wat moet tijdens een opwarming aan bod komen?

Doel van de oefeningen: vergroting van lenigheid en evenwicht in het spierstelsel  
Rotatie/stabiliteit/mobilisatie/coördinatie/motorische verfijning



Stretchen van de rechter zijspieren  
(rechtshandige)

## Opwarming en vergroting van de rotatie lenigheid



## Rotatie opwarmingsoefeningen met samenwerking van armen-handen



## Basis inoefenen, de fundamente van de golfswing

“Geloof in de basis en in de eenvoud ervan!”

Voetendicht drill



Doorzwaai en kracht opbouwende drill



### Wat niet doen?

Een fundering is nooit PERFECT.

**Verlies nooit je BASIS uit het oog.** Zie het als een continu groeiproces zodat het een goede gewoonte wordt en steeds spontaner uitgevoerd wordt. Je weet pas na jaren of de fundering goed en blijvend is.

## Tips voor de competitieve ingestelde senior trainer

### “Oefen onder druk”

- Zorg dat je oefenen gezien wordt (dit geeft wat druk).
- Concentreer volledig voor elk schot, 1 bal – 1 target.
- Speel van goede en slechte liggingen, d.w.z. oefen ALLE situaties, die je tegenkomt op de golfbaan. (Dan pas zullen deze slagen kans hebben op succes in de wedstrijd.)
- Analyseer uw score om te zien welke shots het meeste bij jouw spel voorkomen, en oefen deze nog dieper in.  
Voorbeeld: gemidd. score is 90  
Tee shots met woods: 14  
Putting score: 30  
= de helft van de shots zijn fairway shots (woods & ijzers) d.w.z. “zorg dat deze slagen het meest inge oefend worden”

## Moeilijkheden versus aanpassingen en toepasbare oplossingen

### Flexibiliteit & golf specifiek fitness training

Vanaf de leeftijd van 55-60 jaar treedt er afstandsverlies in het spel. Dit is te wijten aan een specifieke stijfheid welke kan optreden in de ruggengraat. Oorzaken hiervan zijn onder andere door lange perioden aan een bureau te zitten, autorijden of lange periodes van rechtstaan. Ook de heupen vertonen hier verstijving door. Aan de hand van specifieke oefeningen hiervoor kunnen we dit proces tegengaan en/of ons lichaam weer iets flexibeler maken.

Verschillende programma's zijn reeds op de markt beschikbaar en interessante websites te raadplegen!

## Bijzondere & mogelijke gezondheidsproblemen

### Concentratieproblemen

Meer hands on, en begeleid inoefenen kan helpen tot het beter inwerken van routines en swing bewegingen.

### Uithouding

Oefen in kortere sessies Zorg voor de juiste voeding en drank.

### Gezichtsveld (!)

Brillen met dubbelzicht kunnen een belemmering zijn. Kies voor de afstands-glazen.

### Reuma – artritis

Verdikte grips kunnen uw grippositie verbeteren.

Klein achter opgezet stukje –steunkap- (niet gebruiken in wedstrijd).

Speciale verstevigende handschoenen.

### Hernia of rugklachten

Minder driving range, meer op de baan inoefenen. Hierdoor blijft het lichaam meer in beweging.

### Mannen # vrouwen...

Het is alom bekend dat vrouwen over minder spiersterkte beschikken dan mannen. Wanneer we hier bovenop de leeftijdsfactor bij nemen, dan is het niet zo evident dat een senior vrouw over verre afstand slagen beschikt d.m.v. slagkracht. Aan de hand van speciale trainingsmaterialen kan hierop gewerkt worden, waardoor op termijn een verhoging van swingsnelheid en slagkracht zal ontstaan.

Zwaai-kracht-ontwikkeling d.m.v. training met de waaier



Meerwaarde in swingsnelheid opbouwen aan de hand van de speedstick



## Terreinmanagement en boerenverstand

Boerenverstand is nodig voor een goed terrein management!

Anders gezegd, “ken uw capaciteiten en speel de baan zoals deze het vraagt”.

## Materiaaltips en traininghulpmiddelen

### Materiaaltips

- Shafts: moeten aangepast zijn aan uw swingsnelheid:
  - Senior flex
  - Light gewicht shafts
- Clubhoofden: oversized voor de hogere hcp.
- Woods: w9, w7, w5 (i.p.v. lange ijzers 4 en 5)
- Hybrids: eveneens ter vervanging van de langere ijzers.

### Trollys & Buggies

- Conform uw stap mogelijkheden
- Ergonomisch naar rug positie - vb. duw kar met 3 wielen
- Trolley met zitje (zodat u af en toe kan rusten)

## Getuigenis Seniorspeler

**J.A.G. Picavet**

2007: gestart met golf (63j)

2009: hcp 25,0

### Training aids

- Explaner: trainingsmiddel ter verbetering van het swinggevoel
- Speed stick (om uw swingsnelheid op te drijven)
- Vaaier (ter bevordering van een krachtigere swing)
- Impact bag (om het impact moment beter te coördineren)
- Tempo trainer, helpt u het tempo ontwikkelen of sturen als dit niet aanwezig is of optimaal!
- Spiegels!
- ProStance (een hulpmiddel voor het juist verdelen van de dynamische en statische balans tijdens de golfswing) - [www.pro-stance.com](http://www.pro-stance.com)



### Voeding

Zorg dat u voeding goed uitgebalanceerd is voor een ronde van 4u.  
Verdeel uw bevoorrading van drank en eten over de juiste tijdstippen zodat uw lichaam kan blijven functioneren.  
Elke hole een slokje water, en om de 2 holes een stukje snack zijn geen overbodige luxe voor uw lichaam!

### Naslagwerk, boeken, video's & DVD tips

- Golfmed.net (golf rehabilitation and Asian clinic)  
"Can you score 79 at 79?" - by Ramsay McMasters  
Golf specific rehabilitation of seniors – trends and last developments - by Ramsay McMasters  
Bron: Australian Golf Digest
- NGF dvd: Fysiek Senioren
- Boek: The competitive Senior Golfer - by Brian Waites

*... Dit jaar ben ik 63 geworden. Ik vertrouw erop dat ik ooit nog een handicap van 18 kan halen, een bogey speler te worden moet haalbaar zijn. Dat zal me bij de betere 33% van de Belgische spelers brengen en ik hoop dat tegen 2011 te bereiken.*

*Mijn senior zijn bestaat er in dat ik 61 was toen ik stopte met werken, dat het meer dan 25 jaar geleden was dat ik nog aan sport gedaan had (Kyoushin kaikan), en meer dan 40 dat ik nog een balsport bedreven had (basketbal op college). Met mijn 61 wilde ik wel een beetje gaan genieten van het leven en daarvoor wou ik snel leren golfen om dan met mijn vrouwtje de wereld rond te trekken van de ene golfplaats naar de andere.*

*Ik wou de dingen professioneel aanpakken en boekte meteen wel vier lessen van telkens een vol uur per week om dat spel goed te leren. Na die vier lessen heb ik begrepen dat het leren golfen niet zo vlotjes zou verlopen als ik mij had ingebeeld en heb ik dat schema grondig aangepast. Ik heb dan twee uur les per week genomen en was quasi elke dag op de driving range, de putting green en de chipping area. Af en toe waagde ik mij bij het aanbreken van de dag op het terrein, zodat niemand me kon zien klungelen. Dat heb ik een ganse winter volgehouden, ook als het vroom en sneeuwde.*

*Velen in mijn omgeving vonden het overdreven dat ik zoveel lessen nam. Gezien mijn doelstellingen vond ik dit echter wel verantwoord: ik kon me niet en kan me nog steeds niet veroorloven dat ik verkeerde houdingen en bewegingen zou aanleren die later moeilijk terug "af te leren" zijn.*

*Tussendoor leerde ik samen met mijn vrouwtje nog de golfregels, bekeek ik video's van gekende golfpro's en las boeken van golfers en over golfers.*

*Na enkele maanden had ik leren aanvaarden dat "ik mijn lichaam nog wel zou ontdekken". Mijn pro had me daar van in het begin voor gewaarschuwd, maar de ijdelheid van een jonge eenenzestiger wou dat nog niet onmiddellijk accepteren. In december 2007 ben ik onderzocht door Guy Delacave en ben ik aansluitend wekelijks naar een kinesist gegaan die zijn best gedaan heeft om mijn soepelheid te verhogen en vooral mijn core muscles te activeren.*

*Hier zijn wij bijna een jaar mee bezig geweest. In april 2008 was Ramsey McMaster in het land en door een klein toeval kon ik bij hem terecht. Zowel Delacave als McMaster zijn in hun leven bezig met topspelers, en een beginnend senior steekt weliswaar wel iets op van een bezoek aan die heren, maar blijft voor de rest toch wel wat in de kou staan (no pun intended).*

*Waar ik toch veel aan heb zijn de opwarmingsoefeningen die door Ramsay McMaster worden gepropageerd. Ik heb ze onlangs aangevuld met enkele bewegingen die me door een golfende osteopate werden gesuggereerd die een "BACKtoGOLF" seminarie had bijgewoond. Voor de meeste golfers lijkt het opwarmen voor een wedstrijd te bestaan uit een poging te draaien rond zijn as, al dan niet met een golfclub in zijn nek. Mijn opwarmingsoefeningen nemen minstens tien minuten in beslag, waarbij de voornaamste doelstelling is het losmaken en activeren van spieren en gewrichten.*

*Ik heb er ook mee leren leven dat die gewrichten niet meer zijn wat ze ooit waren. Artrose lijkt onomkeerbaar, maar toch hoop ik dat het nemen van voedingssupplementen positief zullen bijdragen tot mijn beweeglijkheid. Het bedrijven van sport op zich is al een goede zaak om gewrichtsaandoeningen of hun negatieve gevolgen tegen te gaan.*

*Een van de problemen waarmee een beginnend golfer te maken krijgt is dat hij er moeite mee heeft de zwaaiende beweging die hij bij een swing moet omschrijven in zijn lichaam (hersenen) in te prenten. Op de golfclub staat er voor de junioren een Explanar, waar ik ook al eens in ging oefenen. Vanaf december 2007 ben ik daar ook regelmatig in gaan oefenen, niet vaak genoeg, maar toch.*

*Ook minder aangenaam is het geconfronteerd te worden met de spanningen die men zelf opbouwt. Het is mij voorgevallen dat mijn spieren daardoor dermate verkrampden dat ik de bal niet kon afslaan. De schouderklopjes die men krijgt van zijn pro en zijn medespelers zijn goud waard, maar op dat ogenblik zelf kan men die waarde onmogelijk inschatten. Bij mij zijn die verdwazende spanningen pas in mijn tweede seizoen min of meer onder controle gekomen. Toen ik me realiseerde dat er nog vele mensen zijn die*

*zelfs slechter speler dan ik. Ik heb nog het geluk dat ik thuis een excellente mental coach heb. In de winter van 2008/2009 was er weer ruimte voor golflessen. Te weinig naar mijn zin, en té weinig gestructureerd, maar ze hebben in elk geval goed gedaan. De angst dat men zich na de kortste tijd verkeerde routines en bewegingen aanleert is zeer reëel en het is dan de taak van de pro van die er terug uit te slijpen. Ik voel me telkens weer sterker na een halfuurtje of een uurtje les, en de pro is er niet alleen om je het terrein te leren kennen, je misslagen te helpen analyseren, maar ook om je te leren wat strategie op het golfparcours kan betekenen.*

*Ik ben beginnen spelen met een amalgaam van clubs die ik gekregen of gekocht had. Tot iemand me suggereerde van clubs te kopen met een flexibele shaft speciaal voor de senioren. Ik ben nog steeds heel blij met de genomen beslissing: ik heb nu veel minder pijn aan mijn spieren en gewrichten.*

*Overigens zal ik altijd spelen met materiaal dat piekfijn in orde is. Na elke wedstrijd worden mijn clubs grondig gereinigd. Elke wedstrijd wordt met propere balletjes gespeeld, nieuwe balletjes indien het een belangrijke wedstrijd is, en mijn kleding is in de mate van het mogelijke kleurrijk: er is al voldoende grijs in de seniorenwereld. Dit zijn maar details, maar naar mijn gevoelen leveren zij puntjes op.*

*In 't kort... Golf is een sport waarvan men ook als oudere beginneling van kan genieten, op voorwaarde dat men het grondig aanpakt.*

## Medische aspecten

### Golf is een gezonde sport

De sterftekans van golfspelers is veertig procent minder dan die van niet-golfers - en dat betekent dat golfspelers vijf jaar langer leven dan normaal. Dit blijkt uit onderzoek van het Karolinska Institutet in Stockholm (Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports). Aan het onderzoek deden 300.000 golfers mee.

Golfers hebben baat bij het vele bewegen, de gezonde buitenlucht en het sociale gebeuren rond de sport. Een ronde van 18 holes duurt vier tot vijf uur en zorgt voor een wandeling van zo een 8 kilometer.

In het onderzoek zijn golfers vergeleken met niet-golfers van dezelfde leeftijd, hetzelfde geslacht en met dezelfde sociaal-economische status. De gunstige effecten van golf waren groter bij de minst welvarende deelnemers. Hetzelfde geldt voor de jongste leeftijdsgroep.

Een factor was ook de bedrevenheid van de spelers. Hoe lager hun handicap - dus hoe beter de golfers waren - des te lager is hun sterftekans. De langere levensverwachting van golfers heeft te maken met de lichaamsvoeding van golfers, en lage handicappers golfen meestal meer dan hoge handicappers.

Maar toch maakt u kans om met golf een blessure op te lopen.

Het betreft met name blessures van de spieren, pezen en gewrichten door overbelasting en of geforceerd gebruik. De meeste van deze blessures genezen gewoonlijk binnen korte tijd met het in acht nemen van een relatieve rustperiode. Wanneer dit langer aanhoudt dient u een arts te raadplegen.

De meest voorkomende lichamelijke klachten bij golfers zijn pijn in de onderrug, schouderklachten en overbelasting van pols of elleboog. De rug en schouderklachten kunnen veroorzaakt worden tijdens het maken van de draaibeweging van je lichaam bij de backswing of als je je schouders teveel strekt in de doorzwaai.

Deze blessures zijn te voorkomen door je lichaam te trainen zodat je leniger en/of sterker wordt.

Een goede warming up is noodzakelijk!

Doe enkele **warming-up oefeningen** voordat je gaat spelen en het helpt je zeker die spieren voor te bereiden op de golfslagen en het vele lopen over de golfbaan.



## Valpreventie bij senioren

[www.vig.be](http://www.vig.be)

Vallen bij senioren is een ernstig onderschat probleem: meer dan een kwart van de thuiswonende senioren valt minstens één keer per jaar. De helft van de 80-plussers valt jaarlijks. In residentiële instellingen ligt dit cijfer nog hoger.

Bij 65-plussers vallen vrouwen dubbel zo vaak als mannen. 20% van de valpartijen hebben ernstige letsels tot gevolg. 33% van de senioren met een heupfractuur als gevolg van een val sterft binnen het jaar. Slechts 20% van de valincidenten wordt aan de huisarts gemeld. Valpartijen en de letsels die men erbij oploopt hebben een ernstige impact op de kwaliteit van het leven van senioren. Toch gebeurt er op preventief vlak alsnog te weinig om vallen te voorkomen.

### Wie valt?

Dé senior bestaat niet. Valpreventie moet om effectief te zijn zoveel mogelijk naar subgroepen werken. Subgroepen op basis van leeftijd, maar ook op basis van geslacht en valrisico. Vanaf 75 hebben vooral vrouwen af te rekenen met verminderde botdensiteit en osteoporose. Ze hebben op deze leeftijd over het algemeen ook minder evenwichtsgevoel dan mannen. Ze vallen dus vaker, en breken ook vaker een heup. Een zwakke fysieke of cognitieve conditie, een eerdere val, weinig fysieke activiteit en het nemen van bepaalde of verschillende soorten medicatie verhogen ook allemaal het risico op vallen.

### Wat vinden senioren zelf?

Senioren schatten hun kans om te vallen niet in op basis van feiten. Senioren jonger dan 75 voelen zichzelf ook niet oud of kwetsbaar, terwijl vallen volgens hen vaak iets is voor oude, zieke mensen. Vallen wordt dus pas een aandachtspunt als men al gevallen is.

## Valangst

Eén val leidt vaak tot een vicieuze cirkel. Naast de duidelijke zichtbare lichamelijke letsels moet ook worden rekening gehouden met de psychische impact van een valpartij. De angst om nogmaals te vallen heeft immers een ernstige invloed op de levenskwaliteit. Men durft ook minder aan fysieke activiteit te doen, waardoor men makkelijker opnieuw valt.

## Meer bewegen = minder vallen

Met fysieke activiteit kan vallen vaak voorkomen worden. Het lijkt een tegenspraak, maar is dat zeker niet. Wie beweegt valt minder, en gebeurt dat toch dan loopt iemand die voldoende beweging neemt meestal minder snel een ernstig letsel op.

Er zijn echter verschillende zaken die beïnvloeden of men al dan niet voldoende beweging neemt...

- Als men gelooft het te kunnen, zal men ook sneller geneigd zijn aan beweging te gaan doen.
- Hoe meer plezier men heeft in de fysieke activiteit hoe makkelijker men die zal volhouden.
- Wie ondersteuning krijgt van zijn omgeving zal makkelijker meer gaan bewegen dan iemand die van hun partner, kinderen, vrienden of arts niet hoort dat fysieke activiteit belangrijk is.
- Erg belangrijk is ook of er in de omgeving de nodige infrastructuur is.

## Aanbevelingen

De beste manier om aan valpreventie te doen is echter door rekening te houden met alle risicofactoren, met de eigenheid van de senior en met zijn totale omgeving, en daar op in te spelen. Effectieve valpreventie combineert dus de aanpak van biologische, sociale, omgevings- en gedragsfactoren.

Ook moet de samenwerking tussen de verschillende betrokken organisaties en de bevoegde overheidsinstanties bevorderd worden. De overheid moet de lokale overheden en betrokken organisaties stimuleren om te werken rond valpreventie bij senioren.

## Valpreventie en golf?

Bewegen is goed en leidt tot een verminderde kans op vallen. D.w.z. dat de golfsport beoefenen de kans op vallen naar beneden haalt. Life Time Golf is dus een belangrijk preventiemiddel!

Op de golfbaan moeten echter alle risicofactoren in acht genomen worden en gemilderd waar kan.

Risicoplakken op een golfbaan zijn:

- het trapje naar de verhoogde afslagplaats;
- brugjes over beekjes;
- de ingang aan het clubhuis met natte golfschoenen.

## Rugscholing

[www.rugpreventie.be](http://www.rugpreventie.be)

Via [www.rugpreventie.be](http://www.rugpreventie.be) bestaat er de mogelijkheid een DVD te bestellen waarop u op een visuele en praktische manier inzicht kan krijgen in het ontstaan van rugklachten.

Deze DVD, die ontwikkeld werd door fervent golfer en tevens Kinesitherapeut Steven De Coninck, leert u uw dagelijkse activiteiten rugvriendelijk aan te passen en op een veilige manier aan zelfbehandeling en preventie te doen door middel van enkele oefeningen.

## Enkele praktische tips

Hoe tee ik op?



Hoe neem ik mijn golftas?

Hoe haal ik de bal uit de hole?



## Een golfzak dragen of golfkar gebruiken?

Er is tot op heden weinig gepubliceerd in de medische literatuur wat ons een definitief antwoord zou kunnen bezorgen op de vraag of het beter is een golfzak op de rug te dragen of een golfzak op een golfkarretje te duwen of te trekken.

Er zijn blijkbaar geen studies gemaakt over voor- en nadelen van het dragen van een golfzak op de rug. Nochtans kan deze situatie vergeleken worden met het dragen van een rugzak of het dragen van een boekentas op de rug (bij kinderen).

In dit verband zijn wel een aantal studies gepubliceerd, zelfs in een paar befaamde wetenschappelijke tijdschriften. De voorkeur lijkt de laatste tijd uit te gaan naar het dragen van een golfzak op de rug ten opzichte van de klassieke golfkar die voortgeduwd of getrokken moet worden.

Tips bij het dragen van de golfzak op de rug:

- best gebruik maken van 2 straps zodanig dat de golfzak gedragen wordt door de beide schoudergordels;
- de golfzak moet goed uitgebalanceerd zijn;
- de golfzak mag niet te zwaar zijn (er zou dan dus een verschil zijn in toegelaten gewicht van de golfzak voor kinderen in vergelijking met volwassenen...);
- men moet een zo ergonomisch mogelijke manier gebruiken om de golfzak op te nemen en neer te zetten... moet dan iedere golfer ook een cursus hef- en tiltechnieken volgen?

Er zijn nog enkele bemerkingsen die toch moeten in acht genomen worden bij het dragen van een golfzak op de rug. Een aantal hiervan zijn recent gepubliceerd in een aantal wetenschappelijke studies. Het gaat hier hoofdzakelijk over studies waarbij het dragen van een rugzak bestudeerd wordt.

Bij het dragen van een rugzak (of golftas) neemt de voorwaartse houding van de romp toe vanaf een gewicht hoger dan 15% van het lichaamsgewicht.

Het gewicht van een golfzak zou dus nooit meer dan 15% van het lichaamsgewicht van de golfspeler mogen bedragen. Voor een jonge golfer van 60 kg zou de golfzak dus maximaal 9 kg mogen wegen. Bovendien moet dan ook rekening gehouden worden met de af te leggen wandelafstand, maar hier werden geen verdere aanwijzingen gegeven.

Bij het dragen van een "rugzak" is er een verminderde bekkenrotatie, die gecompenseerd wordt door een verhoogde bewegingsuitslag ter hoogte van de heupen, maar blijkbaar onvoldoende compenseerbaar zodat men meer stappen moet doen, om een zelfde wandelsnelheid te behouden.

We kunnen ons afvragen of een verminderde rotatie van het bekken tijdens het dragen van de golfzak geen weerslag heeft op de bekkenrotatie die moet kunnen doorgevoerd worden bij het uitvoeren van een swing, eens de golfzak werd neergezet (eens over nadenken golfpro's!).

Tijdens het dragen van een "rugzak" is er een voorwaartse verplaatsing van de romp, die niet alleen in verband staat met de zwaarte van de golfzak, maar die ook afhankelijk is van de plaats waar de golfzak steunt op de wervelkolom. De grootste voorwaartse verplaatsing van de wervelkolom vindt plaats wanneer de "rugzak" gepositioneerd is op het niveau van de 7<sup>de</sup> borstwervel (de hoogte van de onderrand van het schouderblad). Hiermee wordt de vuistregel een "rugzak" best te laten steunen hoog op de wervelkolom, tegengesproken.



In het belangrijkste tijdschrift rond wervelkolomproblemen "Spine" wordt in januari 2002 een artikel gepubliceerd rond "rugzakken" bij schoolkinderen: 65% van de kinderen klagen over vermoeidheid door het dragen van "rugzak" en bij bijna 50% van de kinderen treedt ook rugpijn op. Er wordt in elk geval geadviseerd het gewicht van de "rugzak" zo laag mogelijk te houden.

Het dragen van een (te zware) rugzak doet in elk geval ook de voorwaartse positie van het hoofd toenemen, wat dan in elk geval weer kan leiden tot een overbelasting van de schoudergordelspijeren en de gewrichten en tussenwervelschijven op het niveau van de overgang halswervelkolom naar borstwervelkolom.

Deze punten moeten ons toch ook wat doen nadenken en ons doen afvragen of het dragen van een golfzak op de rug wel zo veel beter zou zijn dan het trekken of duwen van een golfkarretje. Er is dus nog werk aan de winkel...

Van winkel gesproken: bij het winkelen in een grootwarenhuis duwen we een winkelkarretje voor ons uit, en niemand schijnt er veel moeite mee te hebben omdat dit gebeurt op een ergonomisch vrij gunstige wijze...

Moeten we dit model van vervoer van lasten ook niet gebruiken wanneer we golfclubs, golfkleren, eten en drinken gedurende een aantal uren moeten verplaatsen. Dit zou betekenen dat we misschien beter een golfkarretje voor ons uit duwen.

Maar meestal zijn we gewoon het golfkarretje met 1 hand achter ons aan te trekken... en of dat dan gebeurt in een ergonomisch juiste verhouding voor de lange buigspier van de arm (en dus voor de schouder) is weer een andere vraag.

Conclusie: het lijkt er dus op dat de elektrische golfkar die voor ons uit loopt het minst inspanning vraagt aan onze wervelkolom en schoudergordels, gevolgd door de golfkar die we voor ons uit duwen (liefst op een manier zoals we in een grootwarenhuis ons winkelkarretje voortduwen).

## Urgenties

Het is onbegonnen werk om alle medische noodsituaties te beschrijven die zich kunnen voordoen op een golfterrein. Het doel van deze tekst is om enkele herkenbare situaties te weerhouden, maar vooral om kennis te hebben van elementaire noodzakelijke handelingen. Gebrek aan persoonlijke verantwoordelijkheidszin is nefast en kan uw partners golfleven in gevaar brengen.

### ALGEMEEN

Loop niet weg van het slachtoffer, blijf bij het slachtoffer en observeer. Verwittig indien nodig de urgentiediensten en liefst met uw GSM (wat sneller gaat dan lopen naar een clubhuis dat je mogelijks niet meer kunt situeren). Bij een noodsituatie controleer zo vlug mogelijk drie levensbelangrijke (vitale) functies. deze zijn:

**1. Het bewustzijn:** spreek het slachtoffer aan, eventueel toedienen van een pijnprikkel.

**2. De ademhaling:** zorg voor vrije ademhalingswegen! Bij een bewusteloze kan de tong zakken in de keelholte. Probeer dus het hoofd wat achterover te kantelen en de kin naar voor te trekken (hyperextensie van het hoofd en kinlift) (oefenen!). Kijk of de bewusteloze nog ademt (met je oor tegen zijn mond en kijken naar de borstkas). Als de bewusteloze nog ademt breng hem dan in stabiele zijligging.

**3. De bloedsomloop:** de bloedsomloop controleer je door midden- en wijsvinger tussen het strottenhoofd en spiermassa van de hals te plaatsen (halsslagader) (oefenen!).

Indien geen ademhaling: mond op mond, d.w.z. bij het slachtoffer het hoofd strekken, kin omhoog, neus dichtknijpen, krachtig blazen in de mond van het slachtoffer en kijken of de borstkas omhooggaat. Indien daarbij geen bloedsomloop: mond op mond en hartmassage. D.w.z. harde ondergrond, verticale armen en met beide hielen van de handen drukken t.h.v. het borstbeen (15 x hartmassage, 2 x beademen). Weigeren van hulp of nalatigheid is fout. Weten wat te doen is dan ook zeer belangrijk en deelnemen aan een praktische E.H.B.O. reanimatieles is dan ook ten zeerste aangewezen.

Algemene maatregelen:  
> waarnemen  
> vrije luchtwegen  
> controleren van ademhaling  
en bloedsomloop.

Blijf bij het slachtoffer  
en verwittig indien nodig  
de urgentiediensten.

### **BEWUSTELOOSHEID, BEWUSTZIJNS- STOORNIS, SYNCOPES**

Allerlei oorzaken kunnen aanleiding geven tot problemen met het bewustzijn (hartinfarct, suikerziekte, hitte, vermoeidheid, hyperventilatiecrisis,...). Stekende, uitstralende pijn bij een angstige persoon t.h.v. de borst kunnen wijzen op een hartinfarct, maar 7 jaar geneeskundestudies zijn soms nog onvoldoende om de juiste oorzaak te detecteren. Dit betekent dat je moet uitkijken met “diagnoses en behandelingen” en vooral bij een bewustzijnsgestoorde patiënt.

### **ZONNESTEEK EN HITESLAG**

Brandende zon op de schedel kan voor een zonnesteek zorgen en dus voor een ontregeling van het warmtecentrum van de hersenen. De lichaamstemperatuur stijgt tot 42°C en het slachtoffer vertoont roodheid, hevige hoofdpijn, braakneiging, bloeddrukdaling, hijgende ademhaling, dorst, snelle pols en eventueel dalen van het bewustzijn. Bij hiteslag (ook zonder zon) faalt het koelsysteem bv. bij een te grote spierinspanning of waarbij het zweet niet meer verdampt geraakt (bv. golfen in een tropische warmte). De kledij kan té isolerend zijn waardoor de vochtverdamping wordt belemmerd.

Breng het slachtoffer naar een koele plaats, koude kompressen op het hoofd en geef water met kleine slokjes (anders risico op braken, verstikking, eventueel longontsteking,...).

### **ALLERGIE**

Het gaat hier voornamelijk om overgevoeligheid aan bepaalde stoffen en in het bijzonder aan gifstoffen t.g.v. insectenbeten.

#### **Wat kan er zich voordoen?**

Veralgemeende huidreacties, zwelling van het lidmaat of van het gezicht, oogleden, ademhalingsmoeilijkheden, verergerend gevoel van onwel zijn, braken,...

#### **Wat te doen?**

Blijf bij het slachtoffer en observeer, vooral gezien het risico voor shock. Shock betekent een falen van het hart of de bloedvaten waardoor een blijvende ondervulling van het bloedvatensysteem waardoor minder zuurstof

aanwezig is voor alle weefsels. Het slachtoffer ziet bleek, ademt snel en oppervlakkig, is onrustig, soms verward en met blauwe huid. Reanimatie kan noodzakelijk zijn. Verwittigen van de urgentiediensten.

### **ASTMA OF DE ACUTE BENUUWDEHEID**

Astma-aanvallen zijn eerder zeldzaam maar kunnen zich niettemin voordoen bij golfers-astmalijders die bv. hun medicatie (puffs) vergeten zijn. Symptomen zijn piepende, moeizame ademhaling en verlengde uitademingsperiode. Het slachtoffer zweet, is paniekerig en de lippen en nagels kunnen blauw verkleuren. Opgelet, hyperventilanten vertonen gelijkaardige symptomen, maar (meestal) minder spectaculair.

#### **Wat te doen?**

Blijf rustig en vraag of het slachtoffer puffertjes bij zich heeft of waar deze te vinden zijn. Beademers kan in zeldzame gevallen noodzakelijk zijn bv. extreme krampstoestand van de ademhalingswegen. In ieder geval blijf rustig en geef vertrouwen. De psychologische benadering van dergelijke slachtoffers is bijzonder belangrijk.

### **ELEKTROCUTIE**

Uiteraard gaat het hier om blikseminslag. Elektrocutie veroorzaakt brandwonden (frequent niet zichtbaar en inwendig), contractie van spieren, ademhalingsproblemen, hartritme stoornissen, nierblokkage en mogelijks overlijden.

#### **Wat te doen bij iemand die het slachtoffer is van een blikseminslag?**

Wederom controleren van bewustzijn, ademhaling en bloedsomloop en indien nodig handelen! Verwittigen van gespecialiseerde diensten. Brandwonden steriel afdekken en blijf bij het slachtoffer.

#### **Wat te doen bij onweer?**

Stop met golfen tijdens onweer met bliksem, d.w.z. laat je golfbal liggen en laat je golfkar achter. Ga weg van geleide materialen (hekken, lichtmasten, palen). Zoek geen bosranden op, blijf desnoods in het bos maar liefst op een open plek en maak je zo klein mogelijk (hurken met je hoofd tussen de benen) en nooit naast één boom.

Om drop out, d.w.z. stoppen met golf, tegen te gaan, is het belangrijk overwinteringsactiviteiten te organiseren of om het sociaal aspect van de golfclub uit te bouwen. De studies inzake golf en gezondheid tonen ook aan dat het niet alleen de sportieve activiteit is die golf zo gezond maakt maar ook het sociaal gebeuren er rond.

Zoals iedereen weet, en waar weinig moeite moet worden voor gedaan, is er de zgn. 19<sup>de</sup> hole. Eerst actief sporten op de golfbaan en uw sportieve uitdaging aangaan om daarna samen gezellig een pintje te drinken in het clubhuis. Eenvoudig maar zeer belangrijk voor een goede sfeer en om op latere leeftijd gemotiveerd te blijven om te blijven golfen.

Daarnaast zijn er natuurlijk oog andere mogelijkheden om het sociaal aspect in de golfclub uit te bouwen.

Verschillende clubs bieden een bridge-mogelijkheid of petanque aan maar ook culturele evenementen zijn mogelijk. Een concerto op de golfbaan of gecombineerde uitstappen, bv greenfee-cultuur kunnen een motivator zijn om Life Time te blijven golfen.



Op een evenementen kalender van een seniorenverantwoordelijke kan ook een activiteit opgenomen worden voor de niet-golfers (bv. de niet-golfende partner) of voor niet-spelende leden. Het is immers best mogelijk dat een lid een tijdje niet kan spelen vanwege gezondheidsredenen of blessure en het zijn net deze leden die afhaken. Een activiteit om deze niet-spelende leden te betrekken bij het sociaal gebeuren in een club, los van het golfspel, kan bijdragen om deze leden gemotiveerd en actief te houden. Mogelijke activiteiten zijn een etentje, een clubuitstap, een tentoonstelling in het clubhuis,...

### Aantal 55-plussers aangesloten bij de federatie (31-08-2010)

Sportfederatie	Aantal	Procentueel
55-plussers	14.683	44,9%
Totaal aantal leden	32.643	100%

In 2009: 43,2%  
 In 2008: 42,4%  
 In 2007: 41,6%  
 In 2006: 41,2%  
 In 2005: 40,4%

### Aantal leden 55-plussers uitgesplitst in mannen en vrouwen en per leeftijdsgroep (31-08-2010)

Leeftijdsgroep	Aantal mannen	Aantal vrouwen
55-59 jaar	2.258	1.581
60-64 jaar	2.523	1.681
65-69 jaar	1.868	1.198
70-74 jaar	1.315	681
75-79 jaar	690	304
80+	427	157
<b>TOTAAL</b>	<b>9.081</b>	<b>5.602</b>

## Het aantal leden senioren, supersenioren en veteranen in Vlaanderen uitgesplitst in mannen en vrouwen (31-08-2010)

In Vlaanderen zijn er 14.683 senioren (heren: 55+ en vrouwen: 50+). Onder de seniorengroep zijn er 9.081 heren en 5.602 dames.

In Vlaanderen behoren 8.321 senioren bij de groep van Supersenioren (man: 65+ en vrouw: 60+), waarvan 4.300 heren en 4.021 dames.

In Vlaanderen behoren 1.578 senioren bij de groep van Veteranen (man: 75+ en vrouw: 70+), waarvan 1.117 heren en 461 dames.

## Het bestaande aanbod voor 55-plussers binnen de clubs?

Sportclubs	
Naam sportclub	duurzame activiteiten (wekelijks aanbod, seniorencompetitie,...)
Alle 52 clubs	... organiseren wekelijks een seniorendag/wedstrijd ... hebben een seniorenverantwoordelijke
8,7% van de clubs	... bieden specifiek een wedstrijdprogramma aan voor supersenioren (dames 60+ - heren 65+)
30% van de 18 holes banen	... bieden supersenioren aangepaste afslagtees (= verkorte afstanden)
Promotieactiviteiten (initiatie, opendeur,...)	
0%	... biedt een specifieke promotie naar 55+
Andere activiteiten	
43% van de clubs	... bieden winteractiviteiten, zoals bridge of petanque of cultuur

Bronnen: [www.abc-van-golf.nl](http://www.abc-van-golf.nl) - [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be) - [www.rugpreventie.be](http://www.rugpreventie.be)

## Vlaamse Vereniging voor Golf

Leuvensesteenweg 643  
1930 Zaventem

Tel.: 02/752 83 30  
Fax: 02/752 83 39

E-mail: [info@golfvlaanderen.be](mailto:info@golfvlaanderen.be)  
Internet: [www.golfvlaanderen.be](http://www.golfvlaanderen.be)

MET DANK AAN



ethias

