

## GolfTON Fysieke template

### **Doel:**

Het fysieke programma van GolfTon heeft als doel:

### **Golftalent ontwikkelen tot topatleet**

Het fysieke beleid is gericht op het verbeteren van de golfprestatie en blessure preventie. Het doel is om iedere speler te laten voldoen aan de fysieke eisen die nodig zijn op een succesvolle carrière als toerspeler.

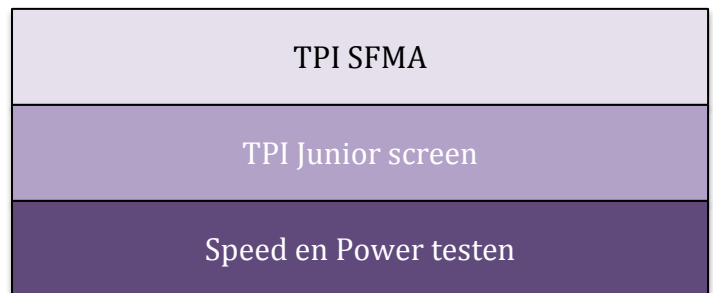
### **Visie:**

Het fysieke aspect binnen de golfwereld wordt steeds belangrijker. Om een reële kans te maken als tourprofessional is het belangrijk om de bal zo ver als mogelijk te slaan. Binnen het fysieke domein wordt op een verantwoorde manier de maximale potentie uit iedere speler gehaald. Centraal staat hierbij de training op basis van biologische leeftijd. Fysieke training zorgt tevens voor plezier en een extra sportief karakter waarmee wij als GolfTON ook de sportieve strijd aan willen gaan met andere takken van sport.

### **Screening:**

Testen is een belangrijk onderdeel binnen het fysieke programma. Tijdens een uitgebreide testbatterij wordt de speler beoordeeld op de volgende onderdelen:

- mobiliteit
- stabiliteit
- kracht
- snelheid
- coördinatie
- uithoudingsvermogen



De uitslag van de fysieke screening zal in combinatie met de 3D Kinematic Sequence analyse en de input van de golfpro leiden tot een individueel programma.

### **Trainen:**

Tijdens de trainingen binnen het GolfTon programma worden spelers begeleid op basis van hun biologische leeftijd. Dit betekent dat iedere speler optimaal traint in de voor hem/haar beschikbare windows of opportunity. Globaal ziet de opbouw van het programma er als volgt uit:

- Skills
- Mobiliteit
- Snelheid
- Coördinatie
- Uithoudingsvermogen
- Kracht



### **Warming up:**

- Rollen
- Stretch
- Activatie