

# **GOLF** Persoonlijk Prestatie Programma

## Golf

Verbeter al uw motorische vaardigheden die essentieel zijn in de golfsport.

- Stabiliteit
- Kracht
- Snelheid
- Coordinatie
- Mobiliteit

## Algemeen

Het PPP is naast een golf specifiek prestatie programma tevens gericht op de fitheid in het algemeen dagelijks leven. Blijf blessurevrij, voel u fitter en profiteer van een betere hormoonhuishouding en insulinerregulatie.

## Stappenplan

Of u nu beter wilt presteren in sport of in uw algemeen dagelijks leven, iedereen volgt een duidelijk stappenplan om persoonlijke doelen te bereiken.

## *Waarom PPP?*

Of het nu gaat om de topgolfer, wedstrijdgolfer de recreatiegolfer of voor diegene die fit willen zijn en zich vooral fit willen voelen. Een PPP wordt specifiek ontwikkeld op basis van uw doelen, uw aandachtspunten die voortkomen uit de uitgebreide lichamelijke en motorische screening. Verbeter uw fysieke fundering van uw golfswing door de specifieke motorische eigenschappen te trainen. Wordt fitter en sterker in het dagelijks leven en voorkom daarmee vervelende blessures.

## *Golf*

De golfswing is bij uitstek een van de meest complexe bewegingen die het lichaam kan maken. De golfswing is daarmee het toppunt van het menselijk bewegen, zelfs in vergelijking met andere sporten. Letterlijk alle grond motorische eigenschappen zijn nodig om tot een goed resultaat te komen. De ultieme combinaties en samenwerkingen tussen mobiliteit en stabiliteit maar ook tussen kracht en snelheid zorgen voor een ultieme atletische beweging.

Door de uitgebreide screening voorafgaand aan het PPP gericht op al deze eigenschappen komen al snel de fysieke beperkingen naar voren. Deze kunnen leiden tot blessures maar remmen ook uw ontwikkeling in uw prestaties tijdens het golfen.

De uitkomsten van de screening worden gebruikt om uw unieke Golf PPP te ontwikkelen. Het PPP bestaat uit fysieke training, fysiotherapie & preventieve behandeling om zodoende het risico op blessures te verminderen, beter te presteren op de golfbaan en gezonder en fitter in het leven te staan.

## *Voor wie is PPP?*

Het PPP is voor iedereen. We leven in een maatschappij waarin effectief bewegen voor de gezondheid en het hanteren van een gezonde leefstijl steeds meer afneemt. Wat is er nu beter dan een specifieke fysieke training gericht op uw golfswing die u ook nog eens fitter maakt?

## *Door wie?*

Emiel van Zeventer, initiator van het PPP is fysiotherapeut, personal trainer en sportmasseur en heeft door zijn jarenlange ervaring als fysiotherapeut en personal trainer vele recreatieve en topatleten geholpen bij hun fysieke fitheid. Emiel heeft bij verschillende hockey hoofdklasseteams samengewerkt met nationale en internationale olympische topspelers. Ook heeft hij veel samengewerkt met profvoetballers en is werkzaam geweest bij de selectie van Jupiler league team Almere City F.C.

Emiel staat klaar voor iedereen op ieder niveau.

## *Gebrek aan tijd?*

Door met specifieke revolutionaire trainingstechnieken te werken kunt u uw fitheids doelen al bereiken met 30-60 minuten per week. Golf neemt al veel tijd in beslag, dus als u kunt vermijden dat u veel tijd kwijt bent aan fysieke training is dat natuurlijk mooi mee genomen. U kunt dus al echt merkbaar fitter en sterker worden in maar 30-60 minuten per week!

## Intake & Screening Fase

De eerste 2 stappen van het PPP zijn de intake en screenings fasen. In de intake wordt de persoonlijke situatie in kaart gebracht:



- Sport en op welk niveau
- Blessureverleden
- Doelstelling gericht op golf
- Doelstelling algemeen gericht op fysieke gesteldheid
- Overleg en adviezen van uw golfpro
- Verwachtingen

De screening bestaat uit een lichamelijk onderzoek waarin er gekeken wordt naar uw bewegingsapparaat. Alle gewrichten en spieren worden nagekeken op mobiliteit en lenigheid. Daarnaast wordt er een Functionele Beweging Screening uitgevoerd om te kijken hoe u beweegt. Stabiliteit, kracht en coördinatie worden uitvoerig getest om te bepalen of er sprake is van asymmetrie, onbalans en/of dysfunctie binnen het motorische beweegpatroon.

## Set up Fase

Na de uitgebreide screening volgt de Set up fase. Hierin wordt uw eigen PPP ontwikkeld op basis van de intake en de uitkomsten van de screening.

Afhankelijk van uw persoonlijke doelstellingen en verwachtingen, de uitkomsten van de screening worden er trainingsdoelen vastgesteld. Specifieke tijdsgebonden en realistische doelen worden geformuleerd waaraan het PPP gekoppeld wordt.

Een trainingsprogramma i.c.m. eventuele behandelingen vormen uw Persoonlijk Prestatie Programma voor 6-13 weken. Het PPP wordt ontwikkeld om uw persoonlijke doelstellingen te behalen en zodoende beter te presteren op welk gebied dan ook.

Voorkom blessures! Door de uitgebreide screening en het trainen van de dysfuncties die daaruit naar voren komen worden de kans op blessures duidelijk verminderd. Er zijn vele onderzoeken die aantonen dat een dergelijke screening en het verbeteren van de uitkomsten leiden tot minder blessures.

## Uitvoerings Fase PPP

Elk PPP duurt minimaal 6-13 weken.  
In deze 6-13 weken traint u 1 a 2 keer per week zelfstandig of met een personal trainer om te werken aan uw aandachtspunten die o.a. zijn voortgekomen uit de intake en screening.

Na deze 6-13 weken volgt er een nieuwe screening om de vooruitgang te meten.

Naast de 1 a 2 fysieke trainingen per week heeft u de mogelijkheid om u te laten behandelen door de fysiotherapeut. Fitheid bestaat niet alleen uit kracht of conditie maar ook een lichaamsapparaat wat soepel beweegt. Als uit de screening blijkt dat u het verstandig is om u lichaam vaker los te laten maken, dan is dat mogelijk op de golfclub.

## Evaluatie Fase

Na 6-13 weken volgt een nieuwe screening om de voortgang inzichtelijk te maken en te bepalen op welke facetten extra aandacht nodig is.

Na elke screening krijgt uw screeningsuitslagen en geboekte progressie in een persoonlijk overzicht mee.



Wordt Fitter en Sterker, vandaag

# GOLF P P P Stappenplan

1

### Intake Fase

- Niveau golf
- Blessures
- Doelstelling
- Advies Pro
- Fitheid NRS
- ZOO

2

### Scr. Fase

- motorische screening
- lichamelijke screening
- gewicht & vet%

3

### Set up Fase

- Ontwikkeling
- Trainings progr.
- Behandeling advies

4

### Uitv. Fase

- Training 1 a 2 x pw
- Behandeling prev/cura

5

### Eval. Fase

- Herhaling motorische & lichamelijke screening
- Evaluatie gesprek