

Rick Sanders op weg naar de top

'Mijn trainer is gedreven en serieus'

door Adrienne van der Smagt

De gepassioneerde 15 jarige golfer Ricky Sanders verlaat regelmatig het land om te trainen in Portugal met trainer Peter Hoyles. Dag in dag uit op de golfbaan, in Nederland en in Portugal. Ricky en zijn vader hebben het er allemaal voor over. Ricky: „Mijn droom is een Major winnen of de Ryder Cup. Daar moet je wel hard voor trainen.”

Wie is Peter Hoyles?

Mijn trainer. Hij is een Engelsman die in Portugal traint. Hij is altijd met mij bezig. Als Peter in Portugal zit en ik in Nederland, vraagt hij of we filmpjes van mij opsturen. Die gaat hij dan uitgebreid analyseren. Als ik met hem in Portugal train, besteedt hij onder andere aandacht aan mijn houding en balans. Ik vind Peter geweldig, hij is erg gedreven en serieus. Gelukkig kunnen we voor of na een wedstrijd wel met elkaar lachen.

Moet je niet naar school? Ik krijg eigenlijk altijd vrij van school voor die trainingen. Ik zit nu in 3 Havo. Gelukkig kan ik het combineren. Ik heb pas weer twee proefwerken gemaakt, scheikunde en Duits. Scheikunde ging aardig, maar Duits ging heel goed. Het was een vrij simpel proefwerk. Het leukst aan school vind ik de gym en pauze.

Welke studie wordt het na de HAVO?

Ik ga niet studeren, zeker niet in Nederland. Ik wil professioneel golfer worden, dus dan moet je wel naar Amerika. Ik hoop dat ik nog veel kan leren als golfer, want ik zou niet weten wat ik anders moest kiezen. Er is gewoon maar één ding dat ik wil en dat is golfen voor mijn beroep. Daar ben ik nu mee bezig, samen met mijn vader en Peter Hoyles.

Nog andere trainers? Mijn vader was mijn eerste trainer. Hij nam me mee naar de golfbaan toen ik acht jaar was. Ik vond het meteen heel erg leuk. Ik bleek ook wel goed te zijn, want in toernooitjes

maakte ik goede scores. Later kreeg ik ook les van Neil Moran en John Woof.

Ga je alleen naar Portugal? Nee, mijn vader gaat mee. We zijn er meestal vier of vijf dagen. Binnenkort wordt het lekker weer. Het is dan heerlijk om in Portugal te trainen. Mijn moeder doet ook heel veel voor me. Als we in Nederland zijn, brengt zij mij ook overal naar toe.



Mooiste hole? Hole 18 op de Koninklijke Haagse Golf & Countryclub, de club waar ik lid ben. Je hebt daar een prachtige afslag. Op de teebox zie je de hole en het clubhuis liggen. De leukste uitdaging is om in twee keer op de green te slaan.

Beste rondje? 69 op mijn club de Haagsch.

Jouw talent? Als er een fout in mijn swing zit, haal ik die er snel uit en kan ik mijn scores verbeteren.

Mooi aan golf? Het gevoel dat je hebt als je een fantastische bal slaat. Wat ik ook heel mooi vind aan golf is dat je op zoveel verschillende dingen kan trainen.

Mentaliteit? Ik kon nog weleens boos worden in de baan en mijn hoofd laten hangen. Gelukkig gaat dat nu een stuk beter, ik blijf heel rustig. Daardoor kan ik ook meer doorzetten en ben ik sterker.



Beste golfer? Rory Mc Gilroy, hij heeft een geweldige swing. Hij slaat zo goed omdat hij een perfecte balans heeft.

Grootste ergernis op de baan? Als ik om onnodige redenen een bogey maak, of nog erger...

Handicap?

3.8, ik doe er alles aan om aan het einde van het jaar zo laag mogelijk te eindigen.

Meest bijzondere bal?

Twee jaar geleden speelde ik op de Leeuwenbergh Jeugd Open. Ik sloeg op de achttiende hole een bal de bomen in. Ik ging uitgebreid zoeken, maar ik kon hem nergens vinden. Totdat ik ineens mijn bal ter hoogte van mijn hoofd zag



vastzitten in een boom. Dat had ik nog nooit meegemaakt.

Welke eigenschappen heeft een topgolfer nodig?

Hij moet de mentaliteit hebben om bijna elke dag naar de golfbaan te gaan en elke dag weer te trainen, ook al heb je een keer geen zin.

Wat maakt jou dé Nederlandse topgolfer waar we op zitten te wachten? Het goede team dat ik om mij heen heb, dat heb je nodig als Tour speler. Maar uiteindelijk zal ik het zelf moeten waarmaken. Ik ga er in ieder geval voor.

Column van Jeroen Hendriks, TPI Golf Medical Professional

Early Extension: veel voorkomende oorzaak van rugklachten

Heeft u vaak rugklachten tijdens of na een ronde golf? Dan is het heel goed mogelijk dat u Early Extension als swingkarakteristiek vertoont. Binnen de golffysiotherapie bekijken we de meest voorkomende swingfouten vanuit een technische en een fysiek aspect. We proberen allerlei verklarende fysieke karakteristieken en oefeningen te vormen om deze swingfouten op te lossen. Deze maand zoomen we in op de swingfout Early Extension; een swingfout die alles te maken heeft met balans en stabiliteit.

Wat is Early Extension?

We spreken van een Early Extension als de golfer – zoals de naam al doet vermoeden – het bovenlichaam in de downswing te vroeg opricht. De swingfout wordt door maar liefst 64,3% van de golfers gemaakt en is snel te herkennen omdat de heupen al in de downswing naar de bal toe bewegen. Golfers met een Early Extension hebben de neiging om te vroeg op te richten om de balans te bewaren. Hierdoor blijft er te weinig ruimte over om de armen soepel door te laten zwaaien. De heupen zijn immers al in een zone waar de armen naartoe moeten. Dit resulteert in een blokkade of rare hoek omdat de armen geforceerd zoeken naar een baan om de club richting de bal te krijgen. Als golfers met de Early Extension hun handen niet gebruiken op moment van impact zal de bal 'shanken', oftewel afzwaaien, omdat ze feitelijk dichterbij de bal staan dan bij het adresseren.

Wat is de oorzaak?

1. Uit onderzoek is gebleken dat beperkingen bij het maken van een volledige, diepe squat (het zogenaamde hurken) leiden tot te vroeg oprichten tijdens de downswing. De beperkingen dwingen een golfer de rugpositie aan te passen tijdens de swing.
2. Een andere oorzaak ligt in het vermo-



gen om de heupen te laten roteren. Is dit in orde dan kan het onderlichaam volledig draaien zonder een voorwaartse beweging richting de bal. Als sprake is van een blokkade in het heupgewricht of de spieren dan zullen voorwaartse en opwaartse bewegingen de swing domineren.

3. Ook het vermogen om het onderlichaam en bovenlichaam los van elkaar te kunnen bewegen speelt een rol bij Early Extension. Dit vermogen bepaalt namelijk de stabiliteit en helpt een golfer de juiste volgorde van bewegingen tijdens de swing te hanteren. Beperkingen op dit vlak worden vaak veroorzaakt door de flexibiliteit van de ruggenwervel.

4. Tenslotte is stabiliteit in je onderlichaam van groot belang. Deze stabiliteit wordt bepaald door sterke buik- en bilspieren.

Hoe los ik het op?

Early Extension is een veel voorkomende swingfout maar wel een die met gerichte oefeningen goed onder controle te krijgen is. Op mijn website www.fysiogolftwente.nl staan de testen en enkele gerichte oefeningen om ook deze swingfout tot het verleden te laten behoren.

Wilt u uw eigen golffysieke vaardigheden laten screenen? Indien u fysiotherapie hebt meeverzekerd komt u in de meeste gevallen in aanmerking voor vergoeding. Of volg ons op twitter: @fysiogolf.