

Elke golfer kan terecht bij ReAT

ReAT is een trainings- en behandelcentrum in Amsterdam en Badhoevedorp, geleid door Rayen Bindraban, die zijn kennis, vaardigheden en ervaring opgedaan heeft door middel van allerlei specialisaties, maar vooral door dertig jaar werken met (top)sporters. Vanaf 2019 is Rayen na het volgen van de opleidingen GPA1 en GPA2, ook werkzaam als PGA-erkend golf-fysiotherapeut.

„Wij zien veel golfers met uiteenlopende vragen, blessures en ongemakken die optimaal golf belemmeren en de golfprestaties en het golfplezier verminderen. Onze klandizie is zeer gevarieerd, van golfpro's en topamateurs tot competitiepelers en recreanten, waaronder 70-plussers die nog steeds genieten van het golf”, vertelt Rayen Bindraban. „Elk

advies is maatwerk gebaseerd op een initiële screening en intake om de fysieke (on)mogelijkheden van de golfer en zijn hulpvraag vast te stellen. Onze interventie is zeker niet een technische golfles. Wij gaan niet op de stoel van de golfpro zitten. Wel verwijzen wij naar de golfpro en geven hem/haar graag een advies waarmee gewerkt kan worden. Ons advies aan de pro bestaat uit een aanpassing van de golfswing na operatie, ziekte of vastgestelde fysieke beperkingen.”

„Kenmerkend voor de golfswing is de repeterende eenzijdige beweging, waarbij sprake is van lineaire versnelling en rotatiekrachten”, vervolgt Bindraban. „Basis bij eenieder die bij ons binnenkomt is advies te geven over de persoonlijke voorwaarden die nog niet ingevuld zijn om fysieke problemen te



voorkomen en er daarmee voor te zorgen dat men golf fit blijft. In het algemeen gaat het om de volgende belangrijke voorwaarden om veilig en gezond te kunnen blijven genieten van de golfsport: een goede golf-warming-up, onderhoud van mobiliteit en lenigheid, kracht, stabiliteit en balans, goed schoeisel, de juiste kleding, voeding en last but not least, clubs die bij de persoon en zijn vaardigheid passen.”

Tien jaar golffysiotherapie in Nederland

Langzaam maar zeker zijn er zo'n zeventig PGA-erkende golffysiotherapeuten verspreid door heel Nederland die lid zijn van de GPA (Golf Physiotherapy Association). Ieder jaar komen er weer nieuwe bij.

In de opleidingen GPA1 en GPA 2 leerden zij de taal van de houdings- en bewegingsanalyse spreken als voorwaarde voor het eenduidig en reproduceerbaar observeren van de bewegingen in het golf. Daarbij is het uitdrukkelijk niet de bedoeling om een 'ideale' swingtechniek te propageren, maar kijk te krijgen op de individuele bijzonderheden en het inzicht in de relatie tussen bewegingstechniek en trainingvormen ter voorkoming van blessures. Het gehele bewegingsapparaat (spieren en gewrichten) van de golfer wordt doorgelicht met betrekking tot de bewegings-(on)mogelijkheden in de diverse bij de swing betrokken gewrichten. Aan de hand van een modelswing en de swingtechniek van de deelnemers wordt geleerd de bewegingen in de diverse gewrichten te herkennen en benoemen. Regelmatig wordt het geleerde toegepast op de swingtechniek van de deelnemers zelf en verduidelijkt met praktische oefeningen en tests die uitgevoerd worden. Naast het leren uitvoeren en beoordelen van diverse golfspecifieke trainingvormen is er ook aandacht voor het aanpassen van het materiaal (clubfitting) en de omgeving aan de belastbaarheid van de golfer. Omdat de groepen maximaal bestaan uit achttien deelnemers is er ruim de gelegenheid op vragen en individuele bijzonderheden in te gaan. Op de website www.golf-physio.nl is een uitgebreide beschrijving van beide opleidingen te vinden.

Sportcentrum Plezier
Wisseloordplein 4
1106 MH Amsterdam ZO

ReATSports Performance Center
Jan van Gentstraat 122J
1171 GN Badhoevedorp

Praktijk Amsterdam Osdorp
Martini van Geffenstraat 48
1068 GL Amsterdam



Rayen Bindraban ontfermt zich over een golfer.



GPA

Golf Physiotherapy Association

Vereniging van gespecialiseerde golf-fysiotherapeuten/osteopaten

Heeft u een blessure of fysieke beperking die het verhindert om golf te spelen zoals u graag wilt?

Bent u lid van een competitieteam dat golfgerichte fysieke begeleiding wil hebben?

Wilt u in de golfvereniging een lezing over golfgerichte fysieke training of warming-up?

Neem dan contact op met een GPA-therapeut. Hij/zij heeft naast de opleiding fysiotherapie/osteopathie de golffysiotherapie-opleidingen GPA1 en GPA2 (zie www.golf-physio.nl) afgerond. Daardoor hebben GPA-therapeuten verstand van de biomechanica/bewegingsleer van het golf en de oorzaken en behandelmethode van golf-specifieke blessures. Bovendien zijn het zelf fervente golfers.

Zij kunnen ook, liefst samen met de PGA-golfprofessional, een persoonlijk trainingsplan opstellen. U kunt ze herkennen aan het hiernaast afgebeelde praktijkschild.

Zoekt u een GPA-therapeut bij u in de buurt, ga dan naar www.gpaholland.nl/leden.

Zelf Golffysiotherapeut worden?

Data nieuwe opleidingen (KNGF en PGA erkend):

13, 14 en 15 maart 2020: GPA1 (golf-physio-trainer)
27, 28 en 29 maart 2020: GPA2 (golf-physio-therapeut)

