

25 juli 2021

Najaarscompetitie 2021 gaat door

De najaarscompetitie van de NGF wordt dit jaar weer gespeeld, behoudens mogelijke corona-beperkingen.

Iedereen met een handicap lager dan 36 kan meedoen aan deze laagdrempelige competitie.

De competitie wordt in de maand oktober gespeeld, op woensdag of zondag.

Voor de tien beste poulewinnaars wordt in een finale gestreden om het Landskampioenschap.

Klik [hier](#) voor meer informatie over de opzet van de najaarscompetitie en het inschrijfformulier.

Inschrijven voor vrijdag 10 september.

Onderzoek naar golfblessures

Vaak ga je golfen zonder warming-up. Je hebt nog net tijd voor een bakje koffie of komt net op tijd op de tee-box aan en slaat direct af bij hole 1.

Zonder warming-up heb je een paar holes nodig om op gang te komen. Eindelijk, na 4-5 holes gaat het gelukkig beter. Onderzoek heeft aangetoond dat een warming-up helpt om je golfprestaties te verbeteren.

In andere sporten is gebleken dat een warming-up effectief is en tevens blessures vermindert.

Bij golf ontstaan de meeste blessures aan rug, schouder, elleboog en pols. Je bent dan vaak enige tijd beperkt in het golfen en ervaart een verminderd spelplezier.

In een nieuw onderzoek wordt gekeken of golfblessures verminderd kunnen worden door een golf specifieke warming-up.

Het Amphia ziekenhuis in Breda en het Amsterdam UMC hebben in samenwerking met de Nederlandse Golf Federatie (NGF) een blessurepreventie programma ontwikkeld, genaamd **GRIPP (Golf Related Injury Prevention Program interventie)**. De warming-up bestaat uit 6 verschillende dynamische oefeningen en duurt maximaal 10 minuten

Het onderzoeksteam is op zoek naar golfers, die deel willen nemen aan het onderzoek.

Je kunt je hiervoor aanmelden als je:

- 45 jaar of ouder bent
- een handicap tussen 0 en 36 hebt
- minimaal 1x per week 9 holes speelt

Wedstrijdervaring is niet nodig.

Bij deelname aan het onderzoek ontvangt je regelmatig praktische tips die je direct kunt toepassen op de golfbaan. Het onderzoek zal eind juli 2021 starten en heeft een looptijd van 5 maanden.

Meer informatie vind je op golfgrippstudie.nl.

Wil je deelnemen aan het onderzoek, dan kun je je aanmelden door een mail te sturen naar comcom@golfclubbergvliet.nl. Graag voor 31 juli.

