



## **Ihr Schlagpotential ist viel größer als Sie meinen!**

Ich bin eigentlich kein großer Freund von „einfachen“ Behauptungen. Auch in unserer Sportart Golf behaupten häufig vermeintlich „erfahrene“ oder „gute“ Spieler etwas, von dem sie nicht einmal selbst wissen, ob denn das alles wirklich so stimmt. Mir ist es lieber, wenn all diese Behauptungen durch Zahlen oder Fakten hieb- und stichfest belegt werden können.

Eine dieser Behauptungen ist z.B., dass viele Golfer mit Ihrem Driver (Holz 1) den Ball deutlich weiter schlagen könnten. Es sei schon bemerkenswert, wie viele Meter der Hobby- Golfer mit seinem Driver verliert.

Aber diese Behauptung stimmt tatsächlich! Und warum? Es gibt es seit einigen Jahren ein Radar-gestütztes Golf-Messgerät (Produkt-Name: Trackman), das den eigentlichen Golfschlag (im Augenblick des Treffmoment) hinsichtlich Schlägerkopfgeschwindigkeit, Schlägerkopfstellung und Schwungrichtung aber auch bezüglich des weiteren Ballflugs äußerst präzise erfassen kann. Auch der GC Wasserburg Anholt verfügt über ein derartiges Messgerät.

Mit Hilfe von Treffmoment-Messungen in Verbindung mit den physikalischen Ballflug-Gesetzmäßigkeiten, ist es möglich, die optimalen Längen für den jeweiligen Spielertyp zu definieren. Daraus kann ich ableiten, wo noch „Luft nach oben“ wäre, wie weit man eigentlich tatsächlich schlagen könnte.

## Schlägerkopfgeschwindigkeit

Der Golfer kann den Abflugwinkel des Balles, die Spin-Rate des Balles und den Treffpunkt im Großen und Ganzen über die Schlagtechnik und das Clubfitting (Anpassung des Schlägers an die biometrischen Daten des Spielers) optimieren, die optimale Schlägerkopfgeschwindigkeit hängt dagegen zusätzlich von der aktuellen Physis des Spielers ab. Ein regelmäßiges golfspezifisches Athletiktraining wäre daher eine wichtige Voraussetzung zum Erzielen einer größtmöglichen Schlägerkopfgeschwindigkeit und längerer Schlagdistanzen. Dies ist durch mehrere wissenschaftliche Untersuchungen in den letzten Jahren gut belegt worden.

Ein Golfer mit einer Schlägerkopfgeschwindigkeit von 90 Meilen pro Stunde (= etwa. 144 km/h, 1 Meile= ca. 1,6 km) wird den Ball unter normalen Bedingungen niemals 250 Meter weit schlagen können. Die physikalischen Gesetzmäßigkeiten lassen dies unter normalen Bedingungen nämlich gar nicht zu.

Inwieweit Sie den Ball tatsächlich schlagen könnten (wenn alle anderen Faktoren auf der Grundlage Ihrer Schwunggeschwindigkeit nahezu optimal sind), können Sie der nachfolgenden Tabelle entnehmen:

Schlägerkopfgeschwindigkeit (mph)	Abflugwinkel	Spin Rate (rpm)	Ball Speed (mph)	Carry Distanz (m)
60	16-18	2000	90	104
70	16-18	2000	105	140
80	16-18	2000	120	171
90 (Ø Golfer)	16-18	2000	135	203
100 (Ø HCP 0)	16-18	2000	150	234
110 Profi langsam	14-16	2000	165	257
120 Profi schnell	12-14	2000	180	280

Tabelle 1 optimale Schlagdistanzen bei unterschiedlichen Schlägerkopfgeschwindigkeiten

## Der durchschnittliche Golfer

Die maximale Ballschlaglänge (gemeint ist hiermit immer die sog. Carry-Länge, also die Entfernung zwischen ruhendem Ball und Auftreffen des Balles auf dem Boden) ist bekanntlich von folgenden drei Parametern abhängig:

- Smash Faktor
- Spin Rate des Balles
- Abflugwinkel

Neulich habe ich diese drei Mess-Größen mit unserem Trackman-Gerät bei einigen durchschnittlichen Hobbygolfern unseres Clubs interessehalber überprüft. Diese Daten sind in der unten stehenden Tabelle zu entnehmen. Hierbei sind sowohl die

anzustrebenden „optimalen“ Werte für lange Drives und die tatsächlichen Durchschnitts-Werte der Hobbygolfer aufgeführt:

Parameter	optimal	∅ tatsächlich
Smash Faktor	1,5	1,35
Spin Rate	2000	3500
Abflugwinkel	16-18	9

Tabelle 2 gemessene Werte von Smash, Spin Rate und Abflugwinkel von Hobbygolfern

Der Smash-Faktor gibt an, wieviel Energie aus der eingesetzten Schlägerkopfgeschwindigkeit in Ballgeschwindigkeit umgewandelt wurde. Die Spin Rate gibt die Zahl der Umdrehungen des Golfballs unmittelbar nach dem Treffmoment an; dies hat Auswirkungen auf Flughöhe und Distanz.

Meine Erfahrungen bei unseren Hobbygolfern zeigten mir, dass die meisten Treffer sog. „Hackentreffer“ waren. Mit anderen Worten, die Bälle wurden nicht optimal getroffen. Das führte dazu, dass der Smash Faktor abnimmt und die Spin Rate des Balles sich erhöht. Die traurige Konsequenz ist ein Distanzverlust. Der an der falschen Stelle getroffene Ball ist also ein wahrer „Killer“ für die Ballfluglänge!



Die Folgen dieses schlechten Treffmomentes kennen fast alle Golfer bestens aus eigener täglicher Erfahrung: Der Abflugwinkel des Balles ist gering und die Spin Rate des Balles ist hoch. Auch wenn heutzutage wieder Driver mit mehr Loft (Neigungswinkel der Schlagfläche) angeboten und empfohlen werden (>11 Grad) , ist es nicht der „falsche“ Schläger, sondern hauptsächlich die Art und Weise, wie der Ball getroffen wird, der für den selbst verschuldeten Distanzverlust verantwortlich ist.

## Wie viel Distanz verlieren Sie dadurch tatsächlich?

Dazu die unten stehende Tabelle 3

Schlägerkopf- geschwindig- keit	Optimale Flugdistanz (m)	Ø Flugdistanz (m)	Distanz- verlust (m)
70 mph	140	95	<b>45</b>
80mph	171	126	<b>45</b>
90mph	203	157	<b>46</b>
100mph	234	186	<b>48</b>

Tabelle 3 Distanzverlust von Hobbygolfern mit einem Holz 1 (Driver)

Durchschnittlich werden über 40 m an Länge verloren!

Es handelt sich hier wohlgerne um Durchschnittswerte von Hobby-Golfern, wobei sich einige in einigen Parametern durchaus deutlich unterscheiden. Dabei gab es auch Golfer, die weit unter den Durchschnittswerten lagen, was Anlass genug sein sollte, am Schwung zu arbeiten. Einige zeigten bereits in ihrer Schwungbewegung regelrechte „Power-Lacks“, die zu einem Schlaglängenverlust führen mussten; die meisten konnten durch einfache Korrekturen in der Schwungbewegung schnell behoben werden.

## Überprüfen Sie Ihren Schwung und Ballflug!

Wie bereits erwähnt, der Golfclub in Anholt verfügt über ein spezielles Golf-Radar-Erfassungsgerät wie beispielsweise den Trackman®.



Dieses Gerät misst die Interaktion zwischen Schläger- und Ballflug-Daten und zeigt Ihnen, wie nah Sie an Ihrem Schlag-Optimum liegen und was nicht optimal abläuft und Sie deswegen an Schlaglänge verlieren. So sind Sie in der Lage (unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers), Ihre Fehler schnell zu korrigieren.

Also: Für alle, die endlich einmal wissen möchten, wieviel Meter Sie an Länge tatsächlich gewinnen könnten, empfehle ich, einen Termin bei mir zu buchen. Ich freue mich!

Ihr George Mayhew

