

# Golfanalyse effektiv nutzen

## Der rote Faden von Golfanalyse / Wie geht man vor

### 1. Trainingsempfehlung ansehen

Um die Analyse von Golfanalyse effektiv zu nutzen, schaut man sich am besten als erstes die Liste unter Trainingsempfehlung an. Dort sieht man die Stärken und Schwächen des Golfspiels, unterteilt in eine Vielzahl von Spielsituationen. Es gibt einige Gründe für die Vielzahl der Spielsituationen. Der wichtigste Grund ist, dass es dadurch möglich ist, sehr spezifisch und gezielt Verbesserungsmöglichkeiten erkennen und trainieren zu können. Folgt man der Annahme, dass eine Verbesserung der sportlichen Leistung am besten möglich ist, wenn man die Anteile des Sports trainiert, bei denen man am schlechtesten ist, dann ist der Umgang mit den Reports ganz einfach.

### 2. Die unterste Spielsituation der Trainingsempfehlung lesen

Unten stehen die Spielsituationen, die da größte Potential bei Dir versprechen. Das ist anzunehmen, weil die Vergleichsgruppe dort in der Lage ist, im Vergleich zu Dir mit dem deutlichsten Unterschied zu performen.

### 3. Suche die Zeile dieser Spielsituation auf der Detailseite

Auf der Detailseite befinden sich eine Vielzahl von Informationen, die man am besten als Bibliothek betrachtet. In der Zeile mit der gesuchten Spielsituation stehen Infos, die zeigen, wie genau in der Situation gespielt wurde. Diese helfen, die Ursache der „schwachen“ Performance in dieser Situation besser zu verstehen.

### 4. Übe diese Spielsituation mithilfe der Informationen der Zeile

Hinter der Spielsituation kann man z. B. ablesen, wie viele Putts man gelocht hat oder wie oft man das Grün oder Fairway getroffen hat. Beim Üben sollte versuchen, bessere Werte zu erzielen als in der Analyse. Zusätzlich kann man sich natürlich auch an den Werten der Vergleichsgruppe (z. B. Pros oder DGV) orientieren.

Man versucht beim Üben einfach aus einer identischen Situation (z. B. Putt aus 2-3m oder Schlag aufs Grün aus 90-120m) die Loch- oder Grüntrefferquote der Analyse zu überbieten. Also bei einer Quote von 30% versucht man beim Üben bei 10 Versuchen 4 oder mehr Treffer zu schaffen.

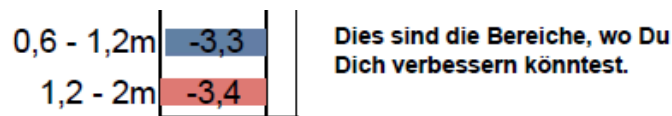
Gegebenenfalls kann man im hinteren Teil des Berichtes weitere Informationen zu der Spielsituation finden, die helfen können Ursachen noch besser zu verstehen.

So gibt es z. B. einen Vergleich zwischen den ersten Putts auf einem Grün und den Folgeputts. Bei einem ersten Putt ist hauptsächlich die Fähigkeit gefragt, das Grün vor dem Putt zu lesen. Bei einem Folgeputt geht es auch darum, aus dem Verhalten des ersten Putts zu lernen und die richtigen Schlüsse zu ziehen.

### 5. Wiederhole das Vorgehen für die anderen unteren Spielsituationen der Trainingsempfehlung

## Beispiel 1

Beispiel einer Analyse einer der besten Golferinnen Deutschlands.  
Die beiden untersten Trainingsempfehlungen lauten:



Schaut man auf der Detailseite in den Zeilen der Entfernungen unter Putts sieht man schwache Lochquoten von 20% aus 0,6-1,2m und 14% aus 1,2-2m:

| Spielerin (die ausgewählten Runden) |         |        |       |       |     |     |       |      |      |
|-------------------------------------|---------|--------|-------|-------|-----|-----|-------|------|------|
| #                                   | (p.Rd.) | geloht | <0,6m | <1,2m | <2m | >2m | Quote | +/-  |      |
| 0,6 - 1,2m                          | 5       | (5,0)  | 20    | 80    | 0   | 0   | 0     | 1,80 | -3,3 |
| 1,2 - 2m                            | 7       | (7,0)  | 14    | 86    | 0   | 0   | 0     | 2,00 | -3,4 |

Jetzt kann man einfach diese Situationen trainieren, also versuchen aus einem bis zwei großen Schritten Entfernung zum Loch mehr als zwei von 10 Putts einzulochen. Man könnte sich auch ein konkretes Ziel (z. B. 4 von 10 Putts einzulochen) setzen und die Vergleichsquote (steht auch in der Zeile) der Pros oder eines Kaders heranziehen. Ein Trainer könnte das Üben beobachten und Fehler korrigieren.

## Beispiel 2

In diesem Fall sind die Abschlagssituationen als größte Verbesserungsmöglichkeiten ausgewiesen



Schaut man auf der Detailseite findet man dort genaue Infos zur Performance

| Abschläge       | Tour |       |     | Rest Spieler |       |     | Spieler   |        |       |       |       |     |           |      |      |
|-----------------|------|-------|-----|--------------|-------|-----|-----------|--------|-------|-------|-------|-----|-----------|------|------|
|                 | Fair | Länge | Pr. | Fair         | Länge | Pr. | # (p.Rd.) | Fairs  | Fair. | Länge | Entf. | Pr. | Quote +/- |      |      |
| Alle Abschläge  | 65   | 260   | 3   | 53           | 222   | 14  | 543       | (14,1) | 56    | 235   | 233   | 169 | 9         | 4,40 | -2.2 |
| Tee Kurze Par 4 | 65   | 232   | 3   | 70           | 208   | 9   | 130       | (3,4)  | 63    | 214   | 216   | 106 | 12        | 4,04 | -0.7 |
| Tee Lange Par 4 | 65   | 264   | 3   | 36           | 231   | 16  | 261       | (6,8)  | 53    | 241   | 238   | 152 | 8         | 4,23 | -0.9 |
| Tee Par 5       | 65   | 280   | 3   | 55           | 229   | 18  | 152       | (4,0)  | 55    | 244   | 240   | 252 | 11        | 4,99 | -0.6 |
|                 |      |       |     | 53           | 222   | 14  | 543       | (14,1) | 56    | 235   | 233   | 169 | 9         | 4,40 | -2.2 |

Man kann hier bei den Werten in der Spalte Rest Spieler erkennen (siehe z. B. die Zeile „Alle Abschläge“), dass die Runden der Analyse bereits eine Steigerung gegenüber den restlichen Runden darstellen. Es gab eine Verbesserung der Abschlaglänge von 222m auf 233m, eine leicht verbesserte Fairwayquote von 53% auf 56% und eine Verringerung der problematischen Ziellagen, wie Aus und Wasser, von 14% auf 9%.

Trotz dieser Verbesserung und den dadurch bereits eingesparten Schlägen pro Runde, sollte versucht werden, insbesondere die Quote der problematischen Lagen nach den Abschlägen zu verringern.

Auch hier bietet Golfanalyse weitere Hilfestellungen. So kann z. B. berechnet werden, wie das Abschlagniveau ist, wenn die Abschläge mit problematischen Ziellagen nicht einbezogen werden. Durch zusätzliche Eintragungen des Spielers kann geschaut werden, ob auf einer Seite das Fairway häufiger verfehlt werden und dort auch häufiger ins Aus oder Wasser geschlagen wird. Entsprechend kann man gegebenenfalls eine taktische Veränderung bei Tees mit Aus oder Wasser anstreben.

### Beispiel 3

In diesem Beispiel eines Spielers der ProGolf - Tour liegt die größte Verbesserungsmöglichkeit beim kurzen Spiel, also innerhalb 30m zum Loch.



Schaut man auf der Detailseite nach, dann sieht man (in der zweiten Zeile) nähere Infos zu den Schlägen beim kurzen Spiel, also von 0-30m.

|            | Rest Spieler |     | Spieler (die ausgewählten Runden der Analyse) |         |            |      |       |      |      |       |      |
|------------|--------------|-----|---|---------|------------|------|-------|------|------|-------|------|
|            | Grüns        | <3m | #   | (p.Rd.) | Grüns < 3m | gel. | Entf. | F.   | Pro. | Quote | +/-  |
| Grünbunker | 50           | 0   | 1   | (1,0)   | 100        | 0    | 0     | 24,0 | 0    | 3,00  | -0.2 |
| 0-30m      | 98           | 65  | 10  | (10,0)  | 70         | 50   | 0     | 5,1  | 0    | 2,70  | -2.7 |

Man erkennt, dass nur in 7 von 10 Fällen (70%) das Grün getroffen wurde. „Nur“, weil der Spieler bisher in 98% der Fälle (Spalte „Rest Spieler“) das Grün getroffen hat. Auch der Wert der Treffer innerhalb 3m zum Loch liegt mit 50% geringer als bisher. Um noch mehr zu erfahren, könnte man sich die Tabelle zum kurzen Spiel ansehen, wo die Schläge nach der Lage des Balles unterschieden werden.

| Kurzes Spiel < 30m | Anzahl | (pro Runde) | Grüns | < 3 m | geloht | Entfernung |
|--------------------|--------|-------------|-------|-------|--------|------------|
| Fairway            | 1      | (1,0)       | 100%  | 100%  | 0%     | 1,2m       |
| Semi-Rough         | 2      | (2,0)       | 100%  | 100%  | 0%     | 1,8m       |
| Rough              | 7      | (7,0)       | 57%   | 29%   | 0%     | 6,6m       |



Jetzt kann man erkennen, dass insbesondere die Schläge vom Rough nicht gut gespielt wurden. Diese Spielsituation kam 7 mal vor und nur 4 mal (4 von 7 entspricht 57%) wurde der Ball aufs Grün gespielt.

Es würde sich also empfehlen, insbesondere den Schlag aus dem Rough auf das Grün zu trainieren, um sich zu verbessern.

## **Zusammenfassung**

Ich hoffe, das empfohlene Vorgehen und die Beispiele zeigen in nachvollziehbarer Weise, wie man das Training individuell und effektiv steuern kann. Die Fülle an Details sind sehr hilfreich, die Verbesserungsmöglichkeiten genau zu identifizieren und die Ursachen dafür zu verstehen. Durch die detaillierten Informationen ist es außerdem möglich, sinnvolle Trainingsziele setzen zu können. Der Erfolg einer Übung kann durch den Vergleich mit den Analysewerten direkt gemessen werden.

Daher möchte ich empfehlen, den Service von Golfanalyse durch Ausführen der oben genannten Schritte, effektiv zu nutzen.