



**GOLFSCHULE  
THOMAS THÖNI**



**www.thoenigolf.at**

Home of GOLFNASTICS.



**www.golfnastics.com**

# ERFAHRUNGSBERICHT

ANTELOPE EMS / GOLF

Erstellt von: Thomas Thöni, PGA Professional

1.10.23.- 31.12.23

EFB-04-2023

## KURZFASSUNG

### **Ansatz**

Leistungssteigerung durch verbesserte Fitness- und Kraftwerte im Golfsport ist wissenschaftlich nachgewiesen. Speziell eine gesteigerten Schlägerkopf-Geschwindigkeit, eine verbesserte Wiederholbarkeit der Golfschwung-Bewegung und damit eine optimierte Dispersion des Golfballes gehen mit einer Verbesserung des Spielergebnisses einher. In der 3-monatigen Studie wurde das herkömmliche Kraft und Koordinationstraining durch EMS-Training mit Anzügen von ANTELOPE© gänzlich oder teilweise ersetzt.

### **Ausgangslage**

Die Studie wurde mit zwei Professionals durchgeführt, die seit 6 Jahren das jeweils gleiche Fitness- und Krafttraining absolvieren. Gemessen wurden die Ergebnisse auf Basis der golfspezifischen Kennzahlen der letzten Jahre. Der dafür verwendete Messablauf ist immer gleich und basiert auf aktuell 16 Messzyklen über 3 Jahre und 9 Messzyklen während der Aufbauphase 1. Oktober bis 31. Dezember der jeweiligen Jahre. Gesamt wurden 25 Messzyklen analysiert und ausgewertet.

Es wurde beim weiblichen Proband das klassische Fitness- und Krafttraining von 4 klassischen Trainingseinheiten auf 2 Klassische Einheiten und 2 EMS-Trainingseinheiten, beim männlichen das Training zur Gänze auf EMS-Training umgestellt. Das Training wurde an die Herausforderungen von EMS umgestellt und mit einer eigenen Übungsfolge aufgebaut. Ausgangslage waren die Daten des Trackman4, die historisch 4 mal pro Jahr systematisch und monatlich während der Saisonvorbereitung per Numbers erfasst und archiviert wurden, beginnend mit 2021.

### **Die Probanden:**

- **Golfprofessional weiblich 26 Jahre, Fitnesszustand sehr gut.**
  - Training mit klassischen Kraft- und Fitnessübungen mit Gewichten, Eigengewicht und Seilzügen
  - Training EMS mit Eigengewicht und FLEXVIT© Bändersystem
  - Regeneration mit EMS
- **Golfprofessional männlich 52 Jahre, Fitnesszustand gut.**
  - Training EMS mit Eigengewicht und FLEXVIT© Bändersystem
  - Regeneration mit EMS

## **Zielsetzung**

Ziel war es, durch den Einsatz von EMS-Training mit den Anzügen von ANTELOPE© eine verbesserte Golf-Performance zu erreichen. Die Werte der verbesserten Golfperformance wurden mit dem 2 Doppler-Radare und einer Kamera ausgestatteten Messgerät Trackman 4.

Angestrebt wurde die Verbesserung in folgenden Bereichen:

- Steigerung der Schlägerkopf-Geschwindigkeit mit den Eisen in mp/h
- Steigerung der Schlägerkopf-Geschwindigkeit mit dem Fairwayholz/Hybrid in mp/h
- Steigerung der Schlägerkopf-Geschwindigkeit mit dem Driver in mp/h
  
- Steigerung der Ball-Geschwindigkeit mit den Eisen in mp/h
- Steigerung der Ball-Geschwindigkeit mit dem Fairwayholz/Hybrid in mp/h
- Steigerung der Ball-Geschwindigkeit mit dem Driver in mp/h
  
- Verbesserte Dispersion mit den Eisen in Meter
- Verbesserte Dispersion mit dem Fairwayholz/Hybrid in Meter
- Verbesserte Dispersion mit dem Driver in Meter

## **Projektgliederung**

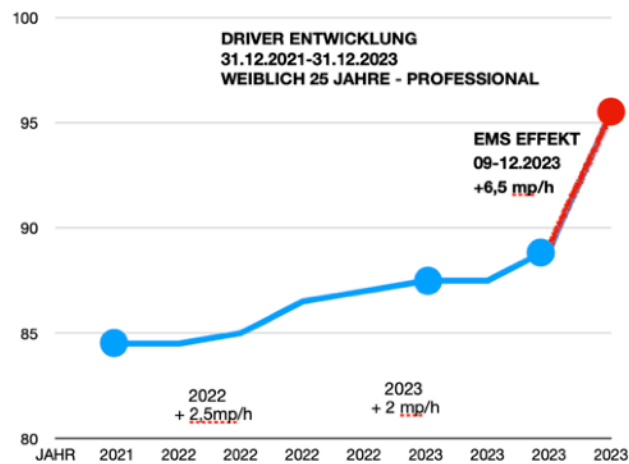
- Messung des Ist-Zustands am 1.10.2023 und Vergleich mit den Werten aus 2021 im Vergleichszeitraum
  - Änderung des Trainingsplans unter Hinzunahme des EMS-Trainings
  - Vergleich der Trainingssteuerung 10-12-2023 mit den Werten der Vorjahre
  - Monatliche Messung der golfspezifischen Entwicklung im Bezug auf Schlägerkopf-Geschwindigkeit, Wiederholbarkeit der Golfschwung-Bewegung und Dispersion des Golfballes
  - Endbericht der Messung und Vergleich mit der Leistungsentwicklung der Vorjahre
-

# ERGEBNIS

## Auswertung

Hier die Auswertung der Studie

JAHR	DRIVER mph
2021	84,5
2022	84,5
2022	85
2022	86,5
2022	87
2023	87,5
2023	87,5
2023	89
2023	95,5



JAHR	DRIVER mph
2021	105
2022	105
2022	106
2022	105
2022	106
2023	107
2023	107,5
2023	108,5
2023	118,5

