

INTERVIEW MIT GOLFPRO ALI ROSKER

Ali, du trainierst den Golfspieler Martin Wiegele, der erst zweite österreichische Profispieler, der die Tour spielt. Das spricht für deine Qualität als Golfpro. Wie hoch siehst du den Erfolgsanteil?

Ich denke, dass es für einen Spitzensportler schon sehr wichtig ist, dass er eine Vertrauensperson hat. Er wird ja von mir von Beginn an trainiert. Ich bin nicht nur sein Trainer, sondern auch sein Manager und sein Freund, Verwalter, usw. Ich finde schon, dass ich sehr wichtig bin, weil mit einem sicheren Rückhalt kann sich der Sportler voll und ganz aufs Golfspielen konzentrieren. Ich bin nicht für den Erfolg verantwortlich, sondern für den Prozess. Für den Erfolg ist jeder selbst verantwortlich.



Wie wichtig ist für dich das mentale Training im Golf- bzw. Breitensport?

Meiner Meinung nach wird das mentale Training immer unterschätzt. Dieses ist immens wichtig, auch im Breitensport. Wir Golftrainer machen im Unterricht auch nichts anderes als mentales Training und wenn das nicht dabei ist, hat man als Trainer gar keine Chance erfolgreich zu sein. Besonders für Spitzensportler ist es fast unerlässlich. Es gibt wenige Ausnahmen, die auch ohne Mentaltraining Spitzenergebnisse bringen, aber man muss da auch unterscheiden können und in einem Toleranzbereich bleiben. Man muss aufpassen, dass man nicht in die falsche Richtung geht. Gerade da ist es sehr wichtig, dass man zusammenarbeitet.

Ali, du hast selbst einen thinkman[®] erworben und ihn einige Wochen getestet. Welche eigenen Erfahrungen hast du mit ihm gemacht?

Für mich ist es die schnellste Methode um mein eigenes Wohlbefinden zu verbessern. Zum Beispiel schaffe ich es jetzt nach einer halben Stunde Entspannung einzuschlafen, was früher für mich vor 24 Uhr unmöglich war. Jetzt kann ich schon um 22 Uhr schlafen und ich habe mir ausgerechnet, dass ich dadurch so viel Zeit gewinne, dass meine Woche sozusagen 8 Tage dauert. Ich bin konzentrierter, dadurch motivierter und kann in kürzerer Zeit viel mehr vermitteln. Dieser Beweis alleine reicht mir schon als Argument für den thinkman[®], wobei ich noch mehrere Beispiele erwähnen könnte.

Welche Erfahrungen machst du mit dem thinkman[®] beim Golftraining?

Beim Golftraining ist die größte Erfahrung, die ich gemacht habe mit Yib. Das ist eine schwere Golferkrankheit, wo eine Bewegung passiert, ohne diese zu wollen, eine Reflexbewegung. Bernhard Langer hatte auch einmal mit dieser Krankheit zu tun. Mit dem thinkman[®] hatte ich dann eine geniale Erfahrung. Ich hatte einen Schüler, der an dieser Krankheit litt, dem ich mit dem thinkman[®] innerhalb einer halben Stunde geholfen habe. Es war phänomenal. Ich weiß nicht, wie das passiert ist, es hat aber funktioniert. Nach einer halben Stunde Entspannungsphase (43 kHz) ist er eingeschlafen. Anschließend ist er zum Üben gekommen und hat 40 Bälle locker abgeschlagen, was vorher unvorstellbar gewesen wäre. Das war für mich die beste Erfahrung. Ich probiere den thinkman[®] auch bei Kindern aus in punkto Koordination. Bei einigen Koordinationstests habe ich bereits nach einer kurzen Anwendung erstaunliche Ergebnisse. Wo vorher nur 20% die Übung richtig gemacht haben, war es danach genau umgekehrt.

Ali, kannst du bitte den Test etwas genauer beschreiben, den du mit den Kindern durchgeführt hast?

Die Koordination kann man am besten testen, indem man zwei gegensätzliche Bewegungen macht. Ich ließ die Kinder folgendes machen: Den einen Arm mit der flachen Hand am Kopf kreisen und die andere flache Hand am Bauch auf und ab bewegen. Beide Bewegungen sind zusammen nur schwer durchführbar. Vorher schafften diese Bewegungsabläufe nur 20%, sprich 2 von 10 Kindern. Nach einer 10-15min thinkman®-Anwendung war das Resultat umgekehrt, für mich ein sehr erstaunlicher Ausgang.

Emotionale Ausgeglichenheit ist gerade im Golfsport sehr wichtig. Konntest du in dieser Hinsicht auch Veränderungen feststellen?

Emotional, auf Hektik bezogen, konnte ich schon Verbesserungen feststellen. Ich hatte eine Dame, die sehr überaktiv war, wo ich ohne thinkman® mindestens 20min brauchte, um sie zu beruhigen. Die Dame hat vor der Golfstunde den thinkman® 15min verwendet. Sie hatte danach wieder mehr Spaß am Unterricht und sie lernte viel schneller. Durch eine bessere Ausgeglichenheit war die Stunde viel wertvoller und effektiver. Das Problem bei Überaktivität ist, dass alles viel länger dauert und man sich nicht optimal konzentrieren kann.

Seit kurzem hat Martin Wiegele den thinkman® im Einsatz. Gibt es hier schon Ergebnisse zu berichten?

Nein, Ergebnisse liegen noch keine vor. Wir sind komplett im Anfangsstadium. Wir haben zwar schon einiges ausprobiert, aber da kann ich jetzt noch nichts sagen, da Martin mental so trainiert ist, dass er sich von Haus aus schon in einem guten Alpha-Zustand befindet.



Ali Rosker zu sehen mit Martin Wiegele beim Training.

Ali, du bist eigentlich ein Visionär. Wie groß siehst du die Rolle des thinkman® in einigen Jahren im Golfsport?

Ich sehe das Ganze so, dass der Golflehrer durch den thinkman® sicher nicht ersetzt werden kann, aber ich finde, dass jede Golfschule mit dem thinkman® arbeiten soll, da er nicht nur dem Kunden

Gutes tut, sondern die Arbeit des Lehrers erleichtert. Meiner Meinung nach sollte jeder Golfspieler mit dem thinkman® arbeiten.

Hast du noch eine spezielle Information für deine Pro-Kollegen?

Ich kann nur sagen, wenn man eine gewisse Verantwortung für den Schüler trägt, sollte man als guter Lehrer immer auf der Suche nach neuen Dingen sein. Auch wenn bei 10 Dingen nichts dabei ist und beim 11. Mal findet man etwas, das eine Verbesserung bringt, hat man schon gewonnen. Auch wenn's nur 10% sind, die meinen Schüler verbessern, hab ich meinen Kunden glücklicher gemacht. Ich möchte die Botschaft weitergeben: „Wenn man dem Schüler den Unterricht erleichtern möchte und sich selber die Arbeit, sollte man sich mit dem thinkman® auseinandersetzen und offen sein auch mal etwas zu testen.“

Eine abschließende Frage noch an dich: Du empfiehlst mit Begeisterung deinen Kunden den thinkman® über das Golftraining hinaus zu nutzen und selbst ein Gerät zu erwerben. Was sind da deine Beweggründe?

Die Gründe hierfür sind, dass ich ständig mit Leuten zu tun habe, die auf einer wirtschaftlich sehr hohen Ebene arbeiten und deren Zeit 100% eingeteilt ist. Sie müssen ständig sehr schwierige Entscheidungen treffen und stehen meist unter Dauerstress. Für diese Menschen gehört Golf einfach dazu, weil sie versuchen sich dort zu entspannen, was oft nicht ganz so funktioniert, wie sie es gerne hätten. Darum finde ich es wichtig ihnen etwas zu empfehlen, das ihnen gut tut und sie nicht nur im Golf weiterbringt. Für mich ist es sehr wichtig, dass es ihnen besser geht und im thinkman® ist wirklich ein riesiges Potential enthalten. Ich rate jedem, er soll es einfach einmal ausprobieren – es hilft wirklich.

Für Informationen steht Ali Rosker gerne zur Verfügung unter: office@golfschule-ali.at