

Kölner Stadt-Anzeiger

Sport - 10.07.2012

NOCH 56 TAGE

Hoff: „Ich hatte Selbstzweifel“



Max Hoff in Aktion.
Foto: dpa

Ich war relativ viel unterwegs in letzter Zeit. Die nationale Sichtung hatten wir hinter uns gebracht, dann kamen in den letzten zwei Wochen die zwei Weltcups in Poznan und Duisburg. Die waren so lala, aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken.

Ich war relativ viel unterwegs in letzter Zeit. Die nationale Sichtung hatten wir hinter uns gebracht, dann kamen in den letzten zwei Wochen die zwei Weltcups in Poznan und Duisburg. Die waren so lala, aber kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Im Einer war ich Fünfter und Sechster; über die Zeitnorm, ich durfte nur 1,5 Prozent hinter der Siegerzeit sein, habe ich mich damit als bestes

deutsches Boot für Olympia qualifiziert. Ich habe keine Sonderregelung oder Extrawurst bekommen. Im Vierer waren wir Zweiter und Siebter, damit haben wir das Ticket auch gelöst.

Nach der Sichtung haben wir viel im Vierer trainiert und die Zusammenstellung ausprobiert, dadurch habe ich nicht mehr so viel im Einer gesessen. Daher ist mir das bei den Weltcups ein bisschen schmerzlich gefallen. Der Vierer in Poznan mit dem zweiten Platz war ja auch ganz in Ordnung. Danach haben wir noch mal die Positionen im Boot getauscht, damit ich vielleicht im Einer ein bisschen besser klarkomme. Sich von der Position drei im Vierer auf den Einer umzustellen ist etwas schwierig. Je weiter vorn man im Vierer sitzt, desto länger hat man Druck auf dem Paddel und desto näher kommt man dem Gefühl, wie es im Einer ist. Hinten steckt man nur das Paddel rein, und dann ist es auch schon wieder weggerissen. Da ruckt man immer nur ganz kurz ganz fest am Paddel. Das kommt mir nicht unbedingt entgegen.

Deshalb haben wir also versucht, dass ich wieder auf Position zwei sitze, so wie im letzten Jahr, als wir Weltmeister geworden sind. Aber wir haben zwei neue Fahrer im Boot, und das hat nicht geklappt, weil die anderen im Boot dann nicht mehr klarkamen. Jetzt sind wir schlauer und wissen, dass wir das so nicht mehr probieren müssen. Wir machen es wieder so wie beim zweiten Platz in Poznan und sind ganz zuversichtlich, dass das gut wird.

Bei mir im Einer ist eigentlich auch noch alles im Lot. Ich habe halt relativ viel Grundlagentraining gemacht. Natürlich war ich geknickt nach den Weltcups. Man will ja immer vorn sein, egal, ob das jetzt trainingstechnisch überhaupt möglich ist oder nicht. Ich habe mit mir selber gehadert, weil ich die Rennen im Moment noch nicht so fahren kann, wie ich mir das vorstelle. Das liegt zum einen am Training. Zum anderen daran, dass die Weltspitze einfach eng ist. Wir sind mittlerweile zehn bis 15 Mann, die aufs Treppchen fahren können, damit muss man rechnen. Wer dann da gerade oben steht, das ist Tagesform. Jeder, der denkt, so einen Olympiasieg oder eine Medaille fährt man mal eben nach Hause, der soll es selber machen.

Wenn ich bei den Weltcups ohne Gegner gefahren wäre, wäre ich wahrscheinlich sogar schneller gewesen. Ich bin im Moment irgendwie vom Kopf her noch nicht so weit. Ich hatte in den letzten Wochen Selbstzweifel, dadurch bin ich nicht richtig souverän an den Start gegangen. Wenn der Kopf nicht so ganz mitspielt, hat man direkt ein Problem. Selber denkt man dann nach so einem Rennen: Ich bin grottenschlecht, das kann doch gar

nicht sein. Aber wenn man sich dann mit nüchternem Kopf den Trainingsplan anguckt und sich überlegt, was man gemacht hat, dann passt das. Ich habe einfach noch nicht geübt, zu den Weltcups schnell zu paddeln. Wir haben in diesem Jahr gesagt, wir sparen uns die Kraft für hinten heraus. Wir wollen dem Risiko aus dem Weg gehen, dass man am Anfang der Saison schon relativ flott ist und dann am Ende einbricht oder nichts mehr draufsetzen kann. Das wird nicht so sein. Ich habe in den nächsten Wochen definitiv noch einiges zuzulegen. Ich habe eine gute Grundlage, nur die Tempohärte fehlt noch. Aber das ist kein Drama, das ist normal.

Vielleicht ist jetzt sogar etwas Druck von mir abgefallen. Weil alle Leute drum herum, oder auch man selber, merken: Es zählt nicht nur der Olympiasieg. Mein Ziel ist es, eine Medaille zu gewinnen. Wenn ich das erfülle, sollte man damit zufrieden sein.

Ich habe mich inzwischen wieder gefangen und bin so weit, dass ich sage: Jetzt will ich noch mal los legen. Diese Woche soll ich mich aber noch nicht zu hart quälen. Motivationsprobleme habe ich nicht. Wir wissen alle, dass wir uns jetzt hinsetzen müssen. Auch die Jungs im Vierer. In Selbstmitleid zu verfallen und zu sagen, es hat alles keinen Sinn mehr, das wäre unfair den Leuten gegenüber, die einen in dem Tun unterstützen. Einem selbst gegenüber wäre es auch unfair, ich würde mich ja selbst betrügen.

Ich bin jetzt noch zweieinhalb Wochen zu Hause in Köln und ganz froh, dass ich mal wieder die Zeit habe, in Ruhe für mich zu trainieren. Dann steht die EM in Zagreb an, die fahren wir voll aus dem Training heraus. Wenn ich da wieder eine Klatsche bekomme, dann ist das eben so. Danach gibt es wieder zwei Wochen Trainingslager. Dann eine Woche zu Hause. Und dann die restliche Vorbereitung auf London in Duisburg.

Man merkt, dass Olympia nicht mehr lange hin ist. Man wird selbst immer angespannter, will gesund bleiben. Und man merkt es im Umfeld, bei den Trainern, die quatschen die ganze Zeit, Jungs, keinen Unfug mehr machen. Bei den Ausscheidungen sind ja auch noch einige rausgeflogen, die waren dann richtig geknickt. Da liegen Freud und Leid sehr eng beieinander.

Ich bin dabei, das ist schon mal schön. Andere sind traurig nach Hause gefahren.

Aufgezeichnet von Susanne Rohlfing

Artikel URL: <http://www.ksta.de/sport/noch-56-tage-hoff---ich-hatte-selbstzweifel-,15189364,16586892.html>

Copyright © 2012 Kölner Stadtanzeiger