

27.04.2017 16:00 Uhr - 1. Bundesliga - Hin- und Rückrunde - pav

#Praxisforum: Blick über den Tellerrand - Max Hoff und der Weg zum Olympiasieg

Beim 5. Praxis-Forum Handball powered by AlphaSports, das zu Jahresbeginn im Essener Ruhrturm stattfand, wurde der Blick auch über den Tellerrand des Handballs hinaus gerichtet. Aus diesem Grund freuten sich alle anwesenden Gäste auf den Vortrag des Kanu-Olympiasiegers Max Hoff. Der 34-Jährige schilderte im Gespräch mit Moderator Niels Ellwanger seine Erinnerungen und Erfahrungen auf dem Weg zum größten Titel, den man als aktiver Sportler erringen kann.

Zunächst wurden allerdings die emotionalen Momente aus Rio de Janeiro in einem Video-Einspieler in Erinnerung gerufen: Der ARD-Mitschnitt ließ das alles entscheidende Rennen noch einmal Revue passieren, als Max Hoff - der vier Jahre zuvor in London im Einer-Kajak die Bronzemedaille gewonnen hatte - mit dem Vierer nunmehr das lang ersehnte Gold bei den Olympischen Spielen in Brasilien gewann.

Zusammen mit Max Rendschmidt, Tom Liebscher und Marcus Groß verwies der gebürtige Troisdorfer die Rennkanuten aus der Slowakei und Tschechien auf die Plätze und siegte auf der olympischen 1000-Meter-Distanz. 'Das war definitiv einer der glücklichsten Momente meiner Karriere, aber ganz bestimmt auch der emotionalste', erinnert sich Hoff. 'Rückblickend waren wir wahrscheinlich der stärkste Vierer, den es je gab. Denn normalerweise sind die Abstände in großen Finals nicht so deutlich wie 2016 in Rio.'

Mit Blick auf das Mannschaftsgefüge im Vierer, der in Rio triumphiert hatte, konnte der mehrmalige Weltmeister zudem weitere interessante Aspekte benennen. 'Im Boot verstehen wir uns zwar gut, sind aber nicht immer der gleichen Meinung und ein Herz und eine Seele', so Hoff. 'Das Wichtigste ist allerdings, dass man zu jedem Zeitpunkt genau weiß, was der jeweils andere macht. Man kann zwar die Schlagdistanzen messen, es steckt viel Wissenschaft dahinter. Am Ende des Tages muss es einfach als Team komplett in sich stimmig sein, sonst hat mein keinen Erfolg.'

Dennoch hat der Wettkampf im Vierer aus Sicht des 34-Jährigen auch seine Vorzüge. 'Im Mannschaftsboot habe ich es genossen, nicht die ganze Verantwortung tragen zu müssen', schildert Hoff die Unterschiede. 'Im Einer ist man auf sich allein gestellt, das ist schon jedes Mal eine Ausnahmesituation und nicht wirklich zu vergleichen mit den Teamwettkämpfen.'

Wie umfangreich die Entbehrungen für einen Einzelsportler in diesem Bereich sein müssen, konnten die Zuhörer in Essen nur erahnen. Hoff versuchte dennoch, diese in Worte zu fassen. 'Völlig unabhängig davon, wie akribisch man sich vorbereitet: Die größte Aufgabe ist es, sich komplett auf sich selbst zu fokussieren', erläutert der Diplom-Biologe, der seine Karriere zunächst im Wildwasser begonnen und erst 2007 im Kanurennsport fortgesetzt hatte. 'Schließlich kennt man auch die Gegner mit der Zeit in- und auswendig. Ich hatte mir damals zudem einen Mentaltrainer geholt, der mich bei dieser Aufgabe unterstützte.'

Auch und gerade der psychologische Gesichtspunkt spielt aus Sicht des Olympiasiegers eine bedeutende Rolle auf dem Weg zum sportlichen Triumph. 'Trainer waren für mich zum Beispiel immer eher Berater und nicht diejenigen, die mir zu jeder Zeit sagen, was ich zu tun habe', beschreibt Hoff. 'Darüber hinaus konnte ich im Training gewissermaßen mein Hirn ausschalten und komplett entspannt an die Sache rangehen.'

Auf die Frage des Moderators, ob er sich in manchen Momenten nicht wünschte, Fußballer geworden zu sein, weil dort das große Geld zu holen sei, reagierte Max Hoff mit einem Lächeln: 'Natürlich, im Nachhinein denkt man manchmal: ‚Wärst du mal vielleicht Fußballer geworden, dann hättest du jetzt einige Sorgen weniger‘, so der 34-Jährige, der im Februar 2017 für seine erfolgreiche Laufbahn mit der Sportplakette des Landes Nordrhein-Westfalen geehrt wurde. 'Ökonomisch ergab das vielleicht keinen Sinn, was ich so gemacht habe. Für mich war es allerdings immer wichtig, mit ganz viel Leidenschaft dabei zu sein und diesen Sport zu betreiben, weil ich Bock darauf habe.'

Und so blickt Max Hoff ohne jegliche Reue auf seine sportliche Karriere. 'Ich weiß ganz genau, dass ich zu jedem Zeitpunkt das gemacht habe, was mein Gemüt, mein Herz erfüllt und glücklich gemacht hat. Deshalb kann ich heute mit einhundertprozentiger Gewissheit sagen: Ich würde nichts anders machen.'

Praxis-Forum by handball-world.com

Das Praxis-Forum Handball ist die Plattform für Austausch und Weiterentwicklung.

Mit Beispielen aus der Praxis sowie Gesprächsrunden mit hochkarätigen Referenten werden Lösungen und Konzepte für die weitere Professionalisierung in Spitze und Breite des Handballsports diskutiert.

Am 12. August wird in Köln die sechste Auflage der Veranstaltung stattfinden. Zielsetzung ist dann erneut: Wissenstransfer zwischen Spitze und Breite.

Hinweis: Die Registrierung startet in einigen Wochen, bereits jetzt können sich Interessierte aber unverbindlich per mail an praxisforum@handball-world.com in den Newsletter zu dieser Veranstaltung eintragen.

[» Weitere Informationen](#)

```
googletag.cmd.push(function() { googletag.display('div-gpt-ad-1380148910362-0'); });
```