

## **Rick van Hooydonk**

54 Jahre,

Landestrainer



### **Wo hast du bisher als Trainer gearbeitet?**

In den Niederlanden, in Hongkong und Australien.

### **Welche Ausbildung hast du?**

Ich habe Bergbau an der Technischen Universität in Delft studiert und bin eigentlich Erdölbohrungsingenieur. Ich habe außerdem ein Diplom als Schiffsoffizier für Segelschiffe bis 500 Tonnen (Windjammer) in küstennaher Fahrt.

### **Was gefällt dir am Trainerberuf besonders gut?**

Man hat eine richtige Chance, die positive Wirkung von Sport erlebbar zu machen. Und man arbeitet meistens im Freien und mit Persönlichkeiten. Das wird nie langweilig oder Routine. Im Leistungssport kommt man sich manchmal sehr nah und das tiefe Vertrauen ist sehr speziell.

### **Was sind deine größten Erfolge als Trainer?**

Erfolg als Trainer ist für mich, wenn ich zur ruderspezifischen Entwicklung und zur Persönlichkeitsentwicklung eines Athleten beigetragen habe. Es erfüllt mich mit Stolz, wenn Athleten, mit denen ich arbeite oder gearbeitet habe, eine tolle Leistung bringen.

### **Warst du früher selbst aktiver Ruderer? Was waren deine größten Erfolge?**

Meine Ruderkarriere war nicht besonders erfolgreich: Sieg bei einer Frei-

tagabend-Regatta im Leichtgewichts-Vierer mit Steuermann - das sagt alles.

### **Wie bist du zum Rudern gekommen?**

Früher habe ich mich fanatisch für Tennis und Baseball begeistert. Ich kannte Rudern nur vom Fernsehen. Als Student wollte ich dann einen richtigen Studentensport betreiben. So wurde ich in Delft Mitglied im Studentenruderklub Laga. Ich war gleich „hooked“ (süchtig).

### **Was gefällt dir am Rudern besonders gut?**

Hart und viel trainieren ist einfach, aber schnell rudern nicht. Mir gefällt die Herausforderung, den Ruderschlag optimal zu machen. Da sind so viele Umgebungsvariablen und Aspekte im Hintergrund. Nach meiner Erfahrung ist die Ruderbewegung keine intuitive Bewegung. Trotzdem wird das Bewegungsgefühl und die Koordination von Ruderern und Ruderinnen maximal angesprochen. Ich genieße es wirklich, wenn die Athleten Verständnis zeigen und dann anfangen, ihre Bewegung zu steuern.

### **Welche Hobbys hast du?**

Ich habe nicht so viel Geduld beim Lesen, außer bei Themen wie (Sport)Psychologie, Neuroathletik, Biomechanik oder Ähnliches – zum Nutzen des Ruderns. Extra Zeit verbringe ich am liebsten mit meiner Freundin Michaela und unserer Bulldogge.