

## Vladimir Stark



**Geburtstag:** 11. Mai 2001

**Größe:** 174 cm

**Beruf/Schule:** Schüler 13. Klasse  
SLZB

**Graduierung:** 1. Dan

**Judo seit:** 2007

**Sportschule seit:** 2015

**Trainer:** Frank Möller

**Vereinstrainer:** Boris Siewert

**Verein:** KK Karow

### **Sportliche Erfolge:**

#### **National:**

1. Platz Deutsche Meisterschaften u21 2019 in Frankfurt a.d. Oder
2. Platz Deutsche Einzelmeisterschaften u18 2018 in Herne

#### **International**

3. Platz European Cup u21 in Paks 2019
5. Platz Bremen Masters u21 in 2019
3. Platz Bremen Masters u18 in 2018
7. Platz European Judo Cup 2018 in Teplice / Tschechien
7. Platz European Judo Cup 2018 in Fuengirola / Spanien

Was siehst Du als Deinen bisher größten sportlichen Erfolg an?

Für mich ist der 3. Platz von Paks sehr bedeutend. Es war ein starkes Teilnehmerfeld. Ich konnte bei diesem EC sehr starke Leute schlagen. Aber auch der 1. Platz bei den Deutschen Meisterschaften in Frankfurt Oder bedeutet mir sehr viel. Gleich im ersten Jahr eine Altersklasse höher ganz vorn zu sein hat mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

In diesem Jahr hast Du die Altersklasse gewechselt. Was ist bei den Junioren anders als in der u18?

Es ist schon Judo auf einem höheren Niveau. Die Gegner sind stärker, die Trainingslager härter geworden. Der Bundestrainer Pedro Guides stellt höhere Anforderungen an alle, egal ob erster oder Endjahrgang. Jeder muss von Beginn an auf hohem Niveau trainieren.

Trainer und Fans haben stets Erwartungen an die Leistungen der Athleten. Wie gehst Du mit dem Erwartungsdruck um?

Ich versuche mir keinen Druck zu machen. Die Ziele stelle ich mir selber, aus eigenem Willen. Damit sehe ich es nicht als Druck an. Natürlich merkt man auch, dass jetzt unter dem neuen Bundestrainer u21 Leistungen stärker abgefordert werden.

Worin siehst Du Deine Stärken?

Meine Ausdauer, auch über das Golden Score zum Erfolg zu kommen. Viele Kämpfe gehen in die Verlängerung und dabei kommt es darauf an sich zu motivieren weiter konzentriert und motiviert zu kämpfen, um den Kampf auch dann noch für sich entscheiden zu können.

Woher nimmst Du die Motivation für das tägliche Training?

Meine Motivation ist, dass ich einfach sportlich weiterwachsen und mich nicht auf der Stelle bewegen möchte. Da ich erst später auf die Sportschule gekommen bin, möchte ich noch einiges aufholen, um mich in meiner sportlichen Leistung rasch weiter entwickeln zu können.

Was sind Deine erfolgreichsten Wettkampftechniken?

Meine erfolgreichste Technik ist der Uchi-Mata und am Boden Haltegriffe.

Davon ausgehend - Was stand im Mittelpunkt der Vorbereitung auf die Weltmeisterschaften?

In der Vorbereitung haben wir weiter an der Physis, Ausdauer und Technik gearbeitet. Der Griffkampf, Verbesserung der Schnelligkeit und der Wirksamkeit der Technik waren weitere Schwerpunkte.

Welches Ziel stellst Du Dir für die WM?

Ich möchte im Wettkampf gut kämpfen und mein Potential ausschöpfen, um damit ein gutes Ergebnis von Kampf zu Kampf zu erringen.

Was machst Du in Deiner Freizeit?

Meine Freizeit verbringe ich gern mit Freunden. Ansonsten spiele ich auch gern Volleyball und Fußball.