

Losseni Kone



Geburtstag: 11. April 2001

Größe: 189 cm

Beruf/Schule: Ausbildung Bundespolizei

Graduierung: 1.Dan

Judoka seit: 2007

OSP-Trainer: Winston Gordan

Vereinstrainer: Ivan Radilj, Slavko Tekic

Verein: SC Alstertal-Langenhorn (SCALA)

Sportliche Erfolge:

National:

1. Platz DEM Männer in Stuttgart 2023
2. Platz DEM Männer in Stuttgart 2022
1. Platz DEM u21 in Frankfurt Oder 2020
3. Platz DEM Männer in Stuttgart 2020
3. Platz DEM u21 in Frankfurt Oder 2019
3. Platz DEM Männer in Stuttgart 2019
1. Platz DEM u18 in Herne 2018
1. Platz DEM u18 in Herne 2017

International

2. Platz European Open in Prag 2022
1. Platz European Cup Männer in Celje Podčetrtek 2022
5. Platz World Junior Championship in Olbia 2021
3. Platz Junior European Championships in Luxembourg 2021
1. Platz European Cup u21 in Prag 2021
5. Platz Junior European Championship in Vaantaa
1. Platz European Cup u21 in Sarajevo 2019
3. Platz European Cup u21 in Leibnitz 2019
1. Platz European Cup u21 in Kaunas 2019
3. Platz European Cup Cadets in Bielsko Biala 2018
3. Platz European Cup Cadets in Teplice 2018
3. Platz European Cup Cadets in Berlin 2018
2. Platz European Cup Cadets in Fuengirola 2018

Wie bist du zum Judo gekommen?

Ich war ein energiegeladenes Kind und meine Eltern suchten ein Betätigungsfeld für mich. Mein Vater, selber Judoka an der Elfenbeinküste, brachte mich zum Judo, um es zu probieren. Es hat mir gefallen und so ist aus dem Probieren das heutige Leistungstraining geworden.

Du trainierst nicht zu Hause in Hamburg sondern im Bundestützpunkt Berlin. Was hat Dich bewogen nach Berlin zu kommen?

Spontan kam: „Der gute Döner.“ Spaß beiseite, meine Wahl ist auf Berlin gefallen u.a. wegen OSP-Trainer Winston Gordon. Er war ein erfolgreicher Kämpfer und auch als Trainer geht ihm ein guter Ruf voraus. Andererseits war es auch die Nähe zu Hamburg, zu meiner Heimatstadt und den dort wohnenden Eltern und Freunden.

Tägliches Training, Trainingscamps, Wettkämpfe – bestimmt haben auch Leistungssportler den sprichwörtlichen inneren Schweinehund – wie überlistest Du ihn?

Es stimmt schon, es gibt Tage da würde man schon etwas anderes machen. Aber gerade das geht im Leistungssport nicht. Mich motivieren die anstehenden Wettkämpfe das Training auf mich zu nehmen. Grand Prix, Grand Slams und jetzt aktuell die Weltmeisterschaften in Doha treiben mich zum Training an.

Mir helfen auch die Freunde, Eltern und die ganze Trainingsgruppe dabei. In der Trainingsgruppe geht es auch anderen so, das motiviert mich immer weiter zu machen

Was sind Deine Stärken?

Es ist meine Schnelligkeit und mein Kämpferherz.

Gibt es etwas, was Dich an Dir stört?

Mentale Stärke ist ein wichtiger Aspekt. Mich ärgert es, dass es mir nicht immer gelingt mich mental einzustellen und selber zu pushen. Ich brauche immer jemanden, der mich pusht.

Was ist / sind Deine erfolgreichsten Wettkampftechniken?

O-Soto gari

Du kannst auf viele Erfolge national und international verweisen. Dementsprechend groß sind da sicher auch die Erwartungen. Wie gehst du mit Leistungsdruck um?

Im Jugendbereich habe ich den Druck größer empfunden. Im Moment verspüre ich ihn nicht so groß. Natürlich reist man zum Turnier an, um zu gewinnen. Aber es kommt dabei darauf an, das gute Training beim Wettkampf auf der Matte umzusetzen. Dabei kommt der Druck eher von mir, der Wille zum Sieg.

Was ist bei den Männern anders im Vergleich zu Junioren?

Die Kämpfer sind gut ausgebildet und alle sind physisch stark, kämpfen physisch auf Augenhöhe. Entscheidet ist hier die mentale Ebene. Die mentale Stärke entscheidet über Erfolg oder Niederlage. Bei den Junioren waren die Unterschiede insgesamt größer. Auch gibt es bei den Männern einen großen Unterschied zwischen Training / Randoris in den Trainingscamps und dem Wettkampf. Man erlebt hier oft zwei unterschiedliche Gesichter. Im Juniorenbereich war das nicht

Gibt es etwas, was Dich besonders bewegt bzw. bedeutungsvoll ist?

so und die Gegner waren besser ausrechenbar.

Es hat sich viel bewegt in den letzten drei Jahren. Als Junior schaust du ehrfürchtig auf die Topathleten. Es überwiegt da Bewunderung. Jetzt steht man gegen solche Topathleten wie Teddy Riner, Roy Meyer u.a. auf einer Stufe auf der Matte. Da ist man schon stolz und empfindet es nicht nur als Herausforderung sondern auch als Ehre. Sehr beeindruckend bei den Turnieren auf der IJF-World Tour ist auch die große Anzahl an Zuschauern und deren Begeisterung. Das gab es bei Wettkämpfen im Juniorenbereich nicht.

Du hast bei Deinen Kämpfen auf der IJF-World Tour bewiesen, dass Du gut mithalten kannst. Was sind für Dich in den folgenden Monate wesentliche Dinge um die guten Ansätze in Erfolge umzuwandeln?

Wichtig ist, möglichst keine Fehler zu machen. Fehler werden auf dieser eben gnadenlos bestraft. Ich muß weiter daran arbeiten meine Stärken besser auszunutzen. Auch muß ich mental stärker werden und es weiter lernen mich selber zu pushen. Im Jugendbereich haben hier die Trainer intensiver gewirkt. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, das man sich konsequent an die Linie hält, die man mit dem Trainer festgelegt hat. Für mich wird es auch wichtig sein, weiter das eine oder andere Kilo Gewicht aufzutrainieren.

Das ist auch ein wichtiger Aspekt, die meisten Kämpfer*Innen müssen Gewicht „reduzieren“ . Wie schwer ist es Gewicht / Masse zuzulegen?

Ich glaube beides ist auf seine Weise schwer. Allerdings ist es bei den Trainingsumfängen nicht einfach, Masse zuzulegen. Man hat einen hohen Energieverbrauch und muß dann um so mehr zu sich nehmen. Konsequentes Essen bei dem Trainingspensum ist schwer. Da ich im Moment zu den leichten Schwergewichtlern gehöre, ist es schon das Ziel, auch an Gewicht zuzulegen.

Du sprichst es indirekt an. Wie gelingt es Dir solche schweren Jungs wie zum Beispiel den Rafael Silva aus Brasilien, 155 kg, oder Teddy mit 145 kg vom Leib zu halten?

Entscheidend ist ein guter Griff, um die schweren Jungen zu bewegen und Schnelligkeit ausspielen zu können. Wenn es zu statisch wird, ist es ein Kraftspiel mit Nachteilen für mich. Dann macht sich die größere Masse entsprechend bemerkbar. Also es bleiben nur Bewegung und Schnelligkeit und das erfordert Kraft und Ausdauer.

Was bedeutet Dir die Nominierung für die Weltmeisterschaften in Daho?

Ich habe mich sehr darüber gefreut und empfinde es als eine große Ehre in diesem auserlesenen Starterfeld auf die Matte gehen zu können. Es ist für mich auch eine Bestätigung des harten Trainings und bedeutet einen weiteren Schritt in die richtige Richtung.

Welches Ziel hast Du Dir für die Weltmeisterschaften gestellt?

Mein Ziel ist es möglichst viele Kämpfe zu bestreiten. Wie schwer das ist, haben die letzten Wettkämpfe bei Grand Slam Turnieren gezeigt. Insofern ist es für mich wichtig, hinterher sagen zu können, ich habe alles gegeben und mein Potential ausgeschöpft – mehr war nicht drin.

Welche andere Sportart reizt Dich?

Ich finde Fußball „geil“ und Boxen cool.

Hast Du ein Lebensmotto, was Du gern weiter geben würdest?

„Immer, immer stark sein“
Dabei meint Stärke hier nicht ausschließlich die physische Stärke sondern mehr die mentale Stärke, sich im Leben zu motivieren und zu pushen, auch wenn es schwer wird.