

Melvin Noack



Geburtstag: 31.05.2007

Beruf / Studium: Abiturient

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2013

Trainer: Frank Borkowski

Heimtrainerin: Irina Marzok

Verein: SC Berlin

Sportliche Erfolge:

International

5. Platz EC Junioren in Berlin 2025

1. Platz Int. Masters Bremen 2024 in der u18

Wie bist Du zum Judosport gekommen?

An meiner Grundschule bot der 1. Spremberger Gesundheitssportverein eine Judo AG an. Ich probierte diese aus. Mir gefiel die Judo AG so gut, dass ich in den Verein eingetreten bin und dort weiter wichtige Grundlagen im Judo erhielt. Von dem Punkt an entwickelte sich eine Leidenschaft für den Sport und er war nicht mehr aus meinem Leben zu denken.

Tägliches Training, Trainingscamps, Wettkämpfe – hat man da immer Lust, wie überlistest du den inneren Schweinehund oder gibt es so etwas nicht bei Dir?

Natürlich gibt es bei mir auch einen inneren Schweinehund. Diesen schaffe ich jedoch durch viel Disziplin und Motivation zu überlisten. Es gibt auch Tage, an denen dies leichter fällt als an anderen. Ich probiere jedoch, mich immer zu überwinden und kein Training wegen dem inneren Schweinehund auszulassen.

Du hast schon auf vielen nationalen und internationalen Turnieren gekämpft und konntest einige Erfahrungen sammeln. Dabei bist du kein Senkrechtstarter, konntest Dich aber stets weiter entwickeln – beim EC in Berlin knapp eine Medaille verpasst. Wie motivierst Du dich immer weiter zu machen?

In erster Linie motiviert mich zu sehen, dass man sich stetig verbessert und sich die harte Arbeit auszahlt. Eine weitere Motivation ist kurzfristig gesehen eine Medaille bei einem Höhepunkt wie einer EM/WM. Da bringt es nichts, sich über die vergangenen Wettkämpfe zu ärgern, sondern man sollte die Sachen mitnehmen, welche schon gut geklappt haben und welche man noch verbessern sollte. Langfristig motiviert mich eine Teilnahme bei Olympia bzw. sogar eine Medaille dort.

Hast Du ein Event, Wettkampf oder andere Situation, was für Dich besonders bedeutungsvoll ist?

Für mich ist von besonderer Bedeutung, dass meine Familie und Freunde mich so viel unterstützen wie es geht. Es bedeutet mir vor allem viel, dass sie sich meine Wettkämpfe immer anschauen und verfolgen

Was bedeutet Dir die Nominierung für die Europameisterschaften?

Die Nominierung bedeutet mir sehr viel. Es ist mir eine Ehre einer der beiden Athleten in meiner Gewichtsklasse zu sein, welche in der Kategorie bis 73KG für Deutschland an den Start gehen.

Welche Chancen rechnest du Dir aus bzw. welche Zielstellung hast Du für die EM?

Ich hoffe natürlich auf eine Medaille und diese ist auch mein Ziel. Beim EC in Berlin habe ich schon gezeigt, dass ich um die Medaillen kämpfen kann. Und dies möchte ich natürlich bei der EM erneut zeigen.

Was sind Deine Stärken (nicht nur auf Wettkampf bezogen)

Zu meinen Stärken würde ich einerseits meine Disziplin sowie meinen Ehrgeiz zählen. Diesen beiden Eigenschaften verdanke ich es zum großen Teil, dass ich es so weit geschafft habe

Gibt es etwas, was Dich an dir stört?

Es stört mich eigentlich nichts an mir, denn ich finde Schwächen gehören genauso dazu wie Stärken. Denn aus Schwächen kann ich lernen und mich stetig verbessern und weiterentwickeln.

Wie meisterst Du das intensive sportliche Training und das Schule/Studium ...?

Für mich sind der Sport und die Schule zum Alltag geworden. Mittlerweile ist es für mich kein Problem mehr, dies zu meistern. Dabei hilft natürlich auch der angepasste Stundenplan, den wir haben, wodurch wir uns auf das Training fokussieren können. Es hilft auch, dass ich verständnisvolle Trainer habe, mit denen man sprechen kann, wenn man einmal mehr für die Schule machen muss.

Gibt es etwas, auf was Du besonders stolz bist?

Im sportlichen bin ich stolz auf dem Sieg bei den Bremen Masters im Jahr 2024 sowie den 5. Platz beim EC Berlin 2025. Allgemein bin ich stolz auf meine Familie, welche mich immer tatkräftig unterstützt und mir Vieles ermöglicht.

Welche andere Sportart würde Dich reizen und warum?

Zurzeit kann ich mich keinen anderen Sport vorstellen.