

Nicole Stakhov



Geburtstag: 08. August 2003

Beruf / Studium:

Polizeimeisteranwärterin der
Spitzensport Bundespolizei

Graduierung: 1. Dan

Judoka seit: 2010

Trainer: Mike Göpfert

Heimtrainer*In: Dirk Meyer

Verein: KSC ASHI Spremberg

Sportliche Erfolge:

International

- 3. Platz Europapokal in Malaga 2025
- 5. Platz Europapokal in Skopje 2025
- 5. Platz Europapokal in Pale 2024
- 5. Platz Europapokal in Dubrovnik 2024
- 3. Platz Europapokal u21 in Prag 2023
- 2. Platz Int. Thüringen Pokal u21 in Bad Blankenburg 2023
- 2. Platz Int. Rotterdam Open u21 2023
- 7. Platz Europameisterschaften u21 in Prag 2022
- 3. Platz Mixedteam WM u21 in Guayaquille 2022
- 5. Platz Weltmeisterschaften u21 in Guayaquille 2022
- 3. Platz Europapokal u21 in Paks 2022
- 1. Platz Europapokal u21 in Malaga 2022
- 7. Platz Europapokal u21 in Nanterre 2022
- 3. Platz Europapokal u21 in Lignano 2022
- 7. Platz Europapokal u21 in Prag 2021
- 2. Platz Europapokal u18 in Győr 2019
- 3. Platz Int. Thüringen Pokal u18 in Bad Blankenburg 2019
- 3. Platz IT Holzwickede 2018

National

- 2. Platz DEM Männer und Frauen in Duisburg 2025
- 1. Platz DEM u21 in Frankfurt Oder 2023
- 3. Platz DEM Männer und Frauen in Stuttgart 2023
- 2. Platz DEM u21 in Frankfurt Oder 2022
- 1. Platz DEM u18 in Leipzig 2020
- 3. Platz Sparkassenturnier u18 in Jena 2019

Wie bist Du zum Judosport gekommen?	Vor dem Judo war ich tatsächlich bei der Rythmischen Sportgymnastik, hat mir jedoch mit meinen damals 5 Jahren nicht gefallen. Meine Mutter hielt Ausschau nach einer Sportart in der Nähe. Um die Ecke von meinem Zuhause hat es einen Judoverein gegeben und so bin ich dann zum Judo gekommen.
Tägliches Training, Trainingscamps, Wettkämpfe – hat man da immer Lust, wie überlistest du den inneren Schweinehund oder gibt es so etwas nicht bei Dir?	Natürlich hat man nicht immer Lust, aber wenn du in einen Rhythmus kommst, denkst du schon gar nicht darüber nach. Man darf nicht zu weit vorausdenken, sondern sich von Einheit zu Einheit konzentrieren und fokussieren. Dadurch entwickeln man auch eine gewisse Disziplin und das nötige Durchhaltevermögen.
Was bedeutet Dir die Nominierung für die u23 Europameisterschaften?	Die bedeutet mir viel, da ich in der Vergangenheit viele Hürden meistern mußte. Besonders gravierend war hie meine Knieverletzung 2023 bzw. 2024. Insofern freut es mich sehr die Chance zu bekommen, an meinen damaligen Erfolgen bei den Junioren anknüpfen zu können. Auch freue ich mich darauf Deutschland zu repräsentieren. Ich bin gerade gut in Form und sehr gespannt, auf das, was dort auf mich zukommt.
Welche Chancen rechnest du Dir aus bzw. welche Zielstellung hast Du für die EM?	Ich bin ein sehr ehrgeiziger Mensch und weil ich gerade merke, dass ich judotechnisch und mental gut drauf bin, ist meine Zielstellung die Medaille. Vorallem möchte ich mein ganzes Können an diesem Tag auf der Judomatte abrufen können und dadurch stolz und zufrieden mit meiner Leistung sein kann.

Wen siehst Du in deiner Klasse als Favoriten, warum?

Für mich ist die Favoritin Nikolina Nisavic aus Serbien. Sie hat im Frauenbereich schon große Erfolge sammeln können. Die Erfahrungen auf diesem Level, können ihr bei den Meisterschaften einen Vorteil bringen. Gegen sie durfte ich vor noch einem Monat selber kämpfen und merkte, wo ich definitiv anknüpfen muss um auch sie zu schlagen.

Was sind Deine Stärken (nicht nur auf Judo oder Wettkampf bezogen)

Meine größte Stärke ist definitiv mein Durchhaltevermögen. Ich habe in der Vergangenheit viele schwierige Sachen erlebt und bin trotzdem immer wieder aufs Neue aufgestanden. Zudem bin ich sehr gut darin, mich selber privat aber auch sportlich zu reflektieren.

Gibt es etwas, was Dich an dir stört?

Es gibt nur eine Sache die mich etwas stört und das ist definitiv meine Ungeduld. Vor allem aufs sportliche bezogen.

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

Kurz und knapp: Ich lebe einfach dafür und wenn man dazu Erfolgserlebnisse bekommt, macht es das umso einfacher. Die Bundespolizei ermöglicht mir durch die Spitzensportförderung, meine Karriere und den Beruf perfekt unter einen Hut bringen zu können. Das war bisher die beste Entscheidung, die ich hätte treffen können.

Gibt es etwas, auf was Du besonders stolz bist?

Ich bin stolz, dass ich in den aussichtslosesten Situationen in meinen Augen, trotzdem den kühlen Kopf bewahren konnte und so bisher alles meistern konnte. Egal ob es das Abitur, die Verletzungen oder auch andere schwierige Situationen waren, wo es sportlich mit den Erfolgen nicht gut lief, konnte ich letztendlich meistern.

Welche andere Sportart würde Dich reizen und warum?

Ich finde Turnen extrem faszinieren und habe da extremen Respekt davor. Aber müsste ich die Sportart wechseln dann wäre es Ringen. Durch die Judoerfahrung könnte ich im Ringen gut anknüpfen und mir macht das Kämpfen Spaß.