



Anna Monta Olek (weißer Anzug) beim Training mit Giovanna Scoccimarro. Foto: Debbie Jayne Kinsey

„Erfolg beginnt im Kopf“

Die 19-jährige Anna Monta Olek gehört spätestens seit ihrem EYOF-Erfolg 2019 zu den größten Judo-Talenten im Aufgebot des Deutschen Judo-Bundes (DJB). Im letzten Jahr gewann sie bei EM und WM der Juniorinnen Gold (-78kg) und wurde daraufhin prompt zur Eliteschülerin des Jahres 2021 gewählt. In ihrer Freizeit engagiert sich die Abiturientin und Teilzeitschülerin des LOTTO Sportinternats in verschiedenen sozialen Projekten.

Im Interview spricht die Hannoveranerin über Judo, ihren Erfolg und ihre Einstellung.

Wie bist du überhaupt zum Judo gekommen?

Ich habe schon früh viele Sportarten ausprobiert und bin dann vom Kinderturnen über das Judo-team Hannover und meinen Vater zum Kleinkinder-Judo gekommen. Anfangs bin ich nebenbei noch geschwommen, weil meine Mutter aus dem Schwimmen und Wasserball kommt. Als der Trainingsumfang



Anna Monta Olek

Foto: LSB

zu groß wurde, musste ich mich entscheiden. Mein Herz war wohl immer beim Judo.

Was macht die Faszination im Judo für dich aus?

Judo ist vielfältig, man kann verschiedene Techniken anwenden, muss auf sein Gefühl hören und reagieren können. Beim Schwimmen weiß ich schon fast, wie viele Züge ich in der Bahn mache, im Judo dagegen kann man immer überrascht werden. Das macht es unberechenbar.

Gibt es eine Lieblingstechnik?

Am liebsten mache ich den Uchi-mata - eine einbeinige Technik, bei der man den Partner aushebt und dann wirft. Ich bin recht groß und habe gute körperliche Voraussetzungen, da es für diesen Wurf vorteilhaft ist, wenn man lange Beine hat. Das ist das Schöne am Judo: Es gibt für jeden eine Technik.

Gegen wen würdest du gerne mal kämpfen und gewinnen?

Wenn ich gegen Anna Maria Wagner, die Weltmeisterin 2021 und Gewinnerin der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen, gewinnen würde, wäre das schon ein großer Erfolg. Auf internationalem Niveau gibt es mehrere sehr gute Französinnen in der 78'er-Gewichtsklasse.

Kannst du mal einen typischen Wochentag von dir beschreiben?

Am Dienstag z.B. habe ich um 8 Uhr Training, stehe so spät wie möglich auf und fahre gegen 7.30 Uhr los. Bis 9.30 Uhr trainiere ich und um 9.50 Uhr beginnt die dritte Schulstunde. Zu Mittag esse ich im Internat und habe dann noch bis 15.30 Uhr Schule. Danach geht es ab 17.30 Uhr weiter mit dem zweiten Training bis 20 Uhr. Zu

Hause wird noch geduscht, gegessen und gegen 22.30 Uhr gehe ich schlafen.

Klingt nach einem vollen Programm. Gibt es jemanden, der dich inspiriert bei dem, was du tust?

Meine Mutter ist mir ein echtes Vorbild, was das soziale Engagement angeht. Sie hat mir beigebracht, über den Tellerrand zu schauen und nicht nur an sich zu denken. In sportlicher Hinsicht ist mir mein Vater ein Vorbild. Er nahm selbst im Judo zweimal an Olympischen Spielen teil.

Du wurdest zur Niedersächsischen Elixeschüler des Jahres 2021 gewählt und auch geehrt...

Ende November 2021 gab es am Olympiastützpunkt Niedersachsen (OSP) eine Ehrung im kleinen Rahmen mit dem Olympiastützpunktleiter, meinem Trainer, Vater, dem Laufbahnberater, Sportkoordinator und Internatsleiter. Damit hatte ich nicht gerechnet und habe mich sehr gefreut. Es gab einen Gutschein für das Sporthaus Gösch und ein Teil des Geldes ist schon in Fitnessklamotten angelegt.

Damit bist auch du eine Art Vorbild.

Das hat mir tatsächlich neulich jemand beim Training gesagt und ich war so überwältigt, dass ich wahrscheinlich ein bisschen rot geworden bin. Ich freue mich, wenn ich für andere eine Vorbildfunktion haben kann.

Wie gehst du damit um, wenn es sportlich mal nicht so gut läuft?

Ich war nicht immer erfolgreich. Früher bin ich zu Wettkämpfen gefahren und habe oft verloren. Natürlich hat mich das traurig gemacht, zu sehen, wie andere weiter kommen, nur man selbst nicht. Ich war früher auch extrem nervös vor Wettkämpfen und habe mir großen Druck gemacht. In Zusammenarbeit mit der Sportpsychologin am OSP habe ich eine gute Wettkampfroutine gefunden und kann mit der Aufregung besser umgehen. Das hat mir echt weiter geholfen.

Ohne hoffentlich zu viel zu verraten, was gehört denn so zur Routine an Wettkampftagen?

Das ist eine Mischung aus Ritualen, wie z.B. keine Experimente beim Essen und Trinken zu machen und Abläufen, z.B. in der Art und Weise wie ich mich abklopfe

oder Erfolgsmomente visualisiere.

Welche Erfolgsmomente wünschst du dir für 2022 - was steht dieses Jahr an?

Ich bin im letzten Juniorinnenjahr und da hat die Junioren WM im August Priorität, weil ich hier Punkte für die Weltrangliste der Frauen sammeln kann. Ansonsten lautet die Zielsetzung in die „großen“ Senioren-Turniere, wie Grand Slam und Grand Prix, reinzuschneppen und möglichst viel Kampferfahrungen zu sammeln. Ich freue mich gegen Athletinnen aus der Weltspitze anzutreten.

Welches Ziel willst du verwirklichen, um sagen zu können: „Jetzt habe ich alles erreicht“?

Mit einer Medaille bei den Olympischen Spielen wäre ich sehr zufrieden.

Wer gehört aus deiner Sicht zum Erfolgsteam Anna Monta Olek alles dazu?

Meine Judotrainer Patrick Kuptz und Sven Loll, mein Vater Detlef Knorrek, OSP-Athletiktrainer Sebastian Zahn sowie die OSP-Sportpsychologin Dr. Tamara Thomsen. Seit Januar sponsert mich die Klingenberg GmbH und ich werde vom Aspria unterstützt, wofür ich dankbar bin.

Du machst aktuell dein Abitur an der Humboldtschule, wie geht es danach weiter?

Die Frage kommt in letzter Zeit häufig. Ich tendiere in Richtung Wirtschaft und Informatik, möchte aber nach dem Abi verschiedene Praktika machen, um herauszufinden, wo es genau hingehen soll.

Du bist mit der Verdienstmedaille des Landes Niedersachsen ausgezeichnet worden. Wie war das für dich?

Ich bekam einen Brief mit der Einladung in den Landtag und habe mich riesig gefreut. Für mich war das eine Chance, mehr Aufmerksamkeit auf die Projekte zu lenken und andere zu inspirieren.

Ist ein weiteres Projekt hinzugekommen?

Im Winter ging es darum Anhänger für die Kältebusse der Malteser zu organisieren. Es brauchte mehr Platz für warme Klamotten, Essen und Trinken, das an die Obdachlosen verteilt wird. Ministerpräsident Stephan Weil hat mir Unterstützung angeboten und geholfen, Verbindungen herzustellen.



Anna Monta Olek (Mitte) erhält die Verdienstmedaille des Landes Niedersachsen. Foto: Iris Terzka

Judo setzt sich aus verschiedenen Elementen zusammen, wo hast du deine Stärken?

Kraft, Ausdauer, Technik und Koordination spielen eine große Rolle. Ich bin nicht mit Kraft gesegnet und musste hart arbeiten, um auf das Level zu kommen. Wenn es aber in den Golden Score geht, habe ich das Gefühl in der Verlängerung immer stärker zu werden und das länger halten zu können.

Möchtest du dem Nachwuchs noch etwas mit auf den Weg geben?

Egal, wie es gerade läuft, man weiß nie, wie es sich weiterentwickelt. Man muss an sich glauben, um irgendwann mal Erfolg zu haben, weil es eine Frage der Einstellung ist. Erfolg beginnt im Kopf.

Interview: Katja Abel