Judo ist Familiensache

Vor ihm steht ein Heimspiel: Johannes Frey tritt vom 22. bis zum 24. Februar beim Judo Grand Slam in Düsseldorf als Lokalmatador an. Der 22-Jährige ist 2018 Deutscher Meister in der Gewichtsklasse +100. Und das, obwohl er kurz vorher noch weniger als 100 Kilogramm gewogen hatte. Nach einigen Verletzungen im Sommer ist er jetzt wieder voll im Training und arbeitet am Fernziel Olympische Spiele 2020. Piet Keusen hat mit ihm gesprochen.

Johannes Frey

Fotos (2): Marcel Haupt

Sie haben vor einem Jahr die Gewichtsklasse gewechselt, Gewicht zugelegt und starten jetzt in der Klasse +100 kg. Wie kommen Sie zurecht?
Jetzt geht es wieder gut. Nach dem Titelgewinn bei der Deutschen Meisterschaft und einem Sieg beim Grand Prix in Agadir hat mich eine Muskelverletzung noch vor der Weltmeisterschaft in Baku aus dem Rennen geworfen. Ich führe die Verletzung auf eine Überlastung zurück und musste so schmerzhaft zur Kenntnis nehmen, dass auch Regeneration und Erholung wichtige Bausteine bei Trainings- und Wettkampfplanung sind.

Als leichtester in der neuen Klasse sind Sie 2018 Deutscher Meister geworden. Wie viel haben Sie inzwischen zugelegt und was ist ihr Ziel für die Meisterschaft Ende Januar?
Eine Gewichtszunahme allein ist nicht ausschlaggebend für den Erfolg. Vielmehr sind Kraft, Kondition, Explosivität, Technik und Taktik entscheidende Faktoren. Dazu kommen mentale Stärke, Wille, Selbstvertrauen. Nur wenn diese Komponenten ein gemeinsames Ganzes bilden, kann am Ende auch ein Turniersieg herausspringen. Nach der Verletzungspause fehlt mir natürlich die Wettkampferfahrung. Gleichwohl bin ich, Stand heute, mit 113,5 kg bereit, den Titel des Deutschen Meisters Ende Januar bestmöglich zu verteidigen.

„Ich möchte keinen Qualifikationsmarathon zwischen mir und meinem Bruder."

Warum haben Sie überhaupt die Gewichtsklasse geändert?
Ich habe gemeinsam mit meinem Bruder Karl-Richard, der in der gleichen Klasse gekämpft hat, vor, bei den Olympischen Spielen in Tokio anzutreten. Es kann sich pro Gewichtsklasse aber nur ein deutscher Teilnehmer qualifizieren. Ich möchte keinen Qualifikationsmarathon zwischen mir und meinem Bruder. Im Dialog mit dem Bundestrainer Richard Trautmann und dem Stützpunkttrainer in Köln, Andreas Tölzer, haben wir uns deshalb gemeinsam darauf verständigt, dass ich in die nach oben offen Gewichtsklasse plus 100 Kilogramm aufsteige und Karl-Richard weiterhin die Wettkampfklasse bis 100 Kg für sich beansprucht. Wir wollen als Brüder nicht nur zusammen trainieren, sondern auch gemeinsam erfolgreich sein.

Judo ist bei Ihnen Familiensport, oder?
Ja, wir sind mit dem Judosport groß geworden. Dafür hat mein Vater alles getan und wir sind ihm sehr dankbar. Als Jüngster, war ich immer dabei und habe viel von meinen Brüdern Gerrit und Karl-Richard profitiert. Judo ist bei uns eine Familiensache.

Im Februar steht der Grand Slam in Düsseldorf an. Was ist das für ein Turnier, wie stehen Ihre Chancen?
Der Grand Slam in Düsseldorf ist eines der stärksten Turniere der Judo World Tour überhaupt; es bietet die Gelegenheit, die besten Kämpfer aus aller Welt, vor heimischem Publikum, zu fordern. Ich hoffe auf gute Kämpfe und werde versuchen, erhobenen Hauptes von der Matte zu gehen. Ich bin selbst gespannt, wie es mir nach der Verletzungspause gelingt.

Ist es schöner, in der Heimat anzutreten oder fliegen Sie lieber ans andere Ende der Welt?
Ich bin gerne im Ausland unterwegs freue mich aber auch auf einen Auftritt in der Heimat. Judowettkämpfe sind immer und überall spannend. Landesspezifische Besonderheiten, Sprache, Gastfreundschaft und Kultur haben großen Einfluss auf den eigenen Erfahrungshorizont. Wettkämpfe außerhalb Europas bedürfen aber einer rechtzeitigen Umstellung des Biorhythmus. Pro Stunde Zeitumstellung sollte man einen Tag einkalkulieren, den man, idealerweise, zur Akklimatisierung bereits am Zielort verbringen sollte. Für einen Wettkampf in Asien sollte die Einreise mindestens acht Tage vor dem Event liegen. Dies bedeutet im Umkehrschluss aber auch: In Düsseldorf haben dieses Problem die anderen Sportler.

Was steht dieses Jahr sonst noch an?
Mein Judo-Jahr ist in zwei Abschnitte geteilt. Von Januar bis August liegt der Schwerpunkt auf den Wettkämpfen der World Tour und dem Ziel die erforderlichen Punkte für die Olympiaqualifikation zu erkämpfen. Das letzte Drittel des Jahres bin ich als Polizeimeisteranwärter an der Bundespolizeisportschule Kienbaum in der fortschreitenden Ausbildung gebunden. Für das begleitende Wintertraining und den sportlichen Formaufbau ist dort der ehemalige Bundestrainer Detlev Ultsch für mich zuständig.

Treten Sie auch für den Düsseldorfer JC 71 in der Bundesliga an?
Im Einzel starte ich immer für den JC 71. Aber der Verein hat mich mit dem Mannschaftsstartrecht für die 1. Bundesliga freigestellt, damit ich dort auf höchstem Niveau antreten kann. Ich starte 2019 in der Bundesliga gemeinsam mit meinem Bruder für den TSV Abensberg und wir wollen zusammen Deutscher Meister werden.

Judo Grand Slam: 22.-24.2. ISS Dome, Düsseldorf; judo-grandslam.de