

Vom Hobby zum Beruf: Judo-Trainer Alexander Lenk

07.10.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Seit über sieben Jahren gibt Alexander Lenk seine Leidenschaft für den Judoport als Trainer weiter. Am Landesstützpunkt in Halle (Saale) betreut er Nachwuchsathletinnen und -athleten im Grundlagentraining und begleitet sie auf ihrem Weg im Leistungssport. Dabei geht es ihm nicht nur um Medaillen und Wettkampferfolge, sondern vor allem darum, junge Talente zu fördern, ihre Entwicklung zu unterstützen und sie langfristig für den Judoport zu begeistern. Im Interview spricht er über besondere Erfolge, die Chancen und Herausforderungen des Trainerseins in Sachsen-Anhalt und darüber, was für ihn eine gute Trainerpersönlichkeit ausmacht.

TRAINER.



ALEXANDER LENK
SPORTART: JUDO



Alexander Lenk betreut Athletinnen und Athleten der U15 bis U18 am Landesstützpunkt Judo in Halle (Saale).

(© Judoverband Sachsen-Anhalt)

Seit wann bist du Trainer und warum hast du dich für diesen Beruf entschieden?

Ich bin seit dem 1. Februar 2019 als Trainer tätig. Eigentlich habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht. Als sich die Möglichkeit ergeben hat, habe ich mich bewusst für diesen Weg

entschieden, weil ich meinem Sport auch nach meiner eigenen aktiven Zeit treu bleiben wollte. Es macht mir viel Freude, Kindern und Jugendlichen den Judosport näherzubringen, sie auf ihrem Weg zu begleiten und ihre Entwicklung mitzuerleben. Gleichzeitig motiviert es mich, gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern Erfolge im Wettkampf zu erreichen.

Welche Athletinnen und Athleten betreust du und was war dein größter Erfolg mit ihnen?

Ich betreue aktuell Sportlerinnen und Sportler aus den Altersklassen U15 bis U18 sowie Sportschülerinnen und Sportschüler der Klassenstufen 7 und 8. Ein besonderer Erfolg war für mich der Gewinn der Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften der U18 durch Peppa Plöhnert im Jahr 2021. Sie war damals der jüngste Jahrgang dieser Altersklasse – umso größer war die Bedeutung dieses Erfolgs.

Was macht es so besonders, hier in Sachsen-Anhalt Trainer zu sein?

Der Standort Halle (Saale) bietet sehr gute Rahmenbedingungen für den Leistungssport: Sportschule, Trainingsstätten, Olympiastützpunkt, Internat und medizinische Betreuung befinden sich an einem Ort. Diese kurzen Wege schaffen optimale Voraussetzungen für Sportlerinnen und Sportler sowie für Trainerinnen und Trainer.

Gleichzeitig bringt Sachsen-Anhalt auch besondere Herausforderungen mit sich. Als Flächenland mit einer geringeren Bevölkerungszahl gibt es weniger Nachwuchssportlerinnen und -sportler und damit auch weniger Auswahl im Judobereich. Umso wichtiger ist es, Talente frühzeitig zu erkennen, gezielt zu fördern und langfristig für den Sport zu begeistern.

Welche Ziele hast du für die nahe Zukunft und in fünf Jahren?

Kurzfristig ist mein Ziel, mit einer Sportlerin aus meiner Trainingsgruppe eine Medaille bei einer Deutschen Meisterschaft zu erreichen. Da ich für den Grundlagenbereich verantwortlich bin und diesen Bereich voraussichtlich auch in den kommenden Jahren begleiten werde, geht es für mich aber nicht nur um einzelne Ergebnisse.

Mein Ziel ist es vielmehr, in der Breite noch mehr Sportlerinnen und Sportler zu Erfolgen zu führen und ihnen die bestmögliche Entwicklung in ihrem sportlichen Weg zu ermöglichen.

Was macht für dich eine gute Trainerin bzw. einen guten Trainer aus und was möchtest du angehenden Trainerinnen und Trainern mit auf den Weg geben?

Eine gute Trainerin oder ein guter Trainer sollte vor allem durch die eigene Persönlichkeit und den eigenen Charakter Vorbild sein. Dazu gehört auch, Autorität auszustrahlen. Aber nicht, indem man sie durch Lautstärke oder bestimmte Maßnahmen erzwingt.