

## **Wenn aus einem Traum ein Ziel wird**

„Früher war es ein Traum, jetzt ist es ein Ziel“, sagt Phil Grolla. Was er meint, sind die Paralympics 2020 in Tokio, und diese neue Formulierung hat einen Grund. Der 19-jährige Para Leichtathlet vom VfL Wolfsburg/Team BEB hat den ersten ganz großen Schritt gen Japan geschafft, indem er im November bei den Weltmeisterschaften in Dubai über 100 Meter das Finale erreichte. Mit 11,11 Sekunden stellte er eine neue persönliche Bestzeit auf; der achte Platz in einem hochkarätigen Feld ist der Lohn für ein Jahr intensive Arbeit, der krönende Abschluss der Saison 2019. „Es ist ein großer Schritt, um bei den Erwachsenen Fuß zu fassen“, sagt der großgewachsene Athlet. Zuvor war er Juniorenweltmeister über 100 Meter und Junioren-Vizeweltmeister über 200 Meter geworden.

Die Voraussetzungen für sein Training haben sich im Laufe des Jahres sehr verändert. War es zuletzt noch das Abitur, auf das er sich während der ersten Jahreshälfte vorbereitet hat, ist seine Zeit außerhalb des Sports nach den bestandenen Prüfungen entspannter geworden. Seit dem Sommer absolviert Phil Grolla in der Geschäftsstelle seines Vereins den Bundesfreiwilligendienst. Eine spannende und vielseitige Aufgabe, wie Phil Grolla sagt. Sie gibt ihm zudem die Möglichkeit, sich voll auf den Sport zu konzentrieren. „Anders als in der Schule kann ich nun nach der Arbeit und dem abendlichen Training abschalten, wenn ich zu Hause bin“, freut er sich. Kein Lernen mehr für Klausuren oder mündliche Prüfungen.

## **Vom talentierten Kind zum ehrgeizigen Sprinter**

Begonnen hat seine Leichtathletik-Karriere bereits im Alter von sechs Jahren, als ihn sein drei Jahre älterer Bruder zum ersten Mal mit zum Training nahm. Phil Grollas Talent wurde erkannt, und durch die Unterstützung der Eltern und des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen entwickelte er sich schnell weiter. Der Sport ist quasi mit Phil Grolla mitgewachsen. Intensiveres Training folgte sowie eine spezielle Prothese, damit der Athlet, der ohne linken Unterarm zur Welt kam, aus dem Tiefstart loslaufen kann. Sein Weg führte ihn vom VfB Fallersleben zum VfL Wolfsburg, wo er seit 2018 zusammen mit einer Gruppe aus talentierten Sprintern trainiert. Allesamt Athleten ohne Behinderung, aber das ist für Phil Grolla ohnehin selbstverständlich. Schon als Kind hat er mit Nichtbehinderten trainiert.

Aus dem talentierten Jungen ist ohne Zweifel ein ehrgeiziger Sportler geworden, der nichts dem Zufall zu überlassen scheint. „Das Leben passt sich zurzeit dem Sport an“, sagt Phil Grolla. Bei sechs Trainingseinheiten pro Woche mit Krafttraining, Sprints und Startübungen, den Reisen zu Wettkämpfen und Lehrgängen bleibe aber auch nicht viel Zeit für andere Dinge. Doch vor allem seine Familie und Freunde sind ihm enorm wichtig. „Den Kontakt zu ihnen versuche ich zu pflegen, so gut ich kann, auch wenn das manchmal nicht so einfach ist.“

## **Eine Strategie für Tokio**

Phil Grolla ist Sportler durch und durch. Ehrgeizig, zielstrebig und motiviert. Doch er ist auch ein Denker und Stratege, weiß genau, was er investieren muss, um erfolgreich zu sein. So hat er sich trotz seines großen Talentes im Diskuswerfen, in dem er auf internationalem Niveau Chancen auf vordere Platzierungen hätte, für eine Spezialisierung auf die Sprintstrecken entschieden. „Diskuswerfen ist in Tokio in meiner Startklasse leider nicht Teil des paralympischen Wettkampfprogramms“, begründet er die Entscheidung. Und so setzt er eben alles auf den Sprint – mit vollem Einsatz. Wer die Entwicklungsgeschichte des Athleten kennt, ist geneigt, ein Muster zu erkennen. Denn als Kind habe er zunächst lieber Fußball gespielt, sich aber nach den Erfolgen dann doch für die Leichtathletik entschieden. Ein Blick auf seine kontinuierliche Leistungssteigerung belegt: Jede seiner bisherigen Entscheidungen war richtig. Seine professionelle Einstellung tut ein Übriges. „Im Training versuche ich, alles zu geben, aber erst die Aufregung und das Adrenalin bei

großen Wettkämpfen bringen mich zu Bestleistungen.“ Allein „Trainingsweltmeister“ zu sein, bringe noch keine Medaillen. Und wenn es dann doch nicht gleich klappt mit den schnelleren Zeiten? „Dann lasse ich den Kopf nicht lange hängen, sondern arbeite einfach weiter und setze mir immer neue Ziele – sei es eine Zeit oder auch eine Platzierung bei einem Wettkampf.“

Da eine Teilnahme in Tokio durch das WM-Finale zwar wahrscheinlicher geworden ist, bis zur endgültigen Nominierung aber noch viel Zeit vergehen wird, arbeitet Phil Grolla in den kommenden Monaten auf ein weiteres großes Ziel hin. Bei den Europameisterschaften in Polen möchte er eine Medaille gewinnen. Sollte er es bis dahin schaffen, eine Zeit unter elf Sekunden zu laufen, stehen die Chancen auf Edelmetall sehr gut. Solange hilft nur eins: fokussiert und gesund bleiben. Denn im Alter von 19 Jahren hat Phil Grollas Sprint-Karriere womöglich gerade erst so richtig begonnen.

*Heike Werner*

### **Wenn aus einem Traum ein Ziel wird**

„Früher war es ein Traum, jetzt ist es ein Ziel“, sagt Phil Grolla. Was er meint, sind die Paralympics 2020 in Tokio, und diese neue Formulierung hat einen Grund. Der 19-jährige Para Leichtathlet vom VfL Wolfsburg/Team BEB hat den ersten ganz großen Schritt gen Japan geschafft, indem er im November bei den Weltmeisterschaften in Dubai über 100 Meter das Finale erreichte. Mit 11,11 Sekunden stellte er eine neue persönliche Bestzeit auf; der achte Platz in einem hochkarätigen Feld ist der Lohn für ein Jahr intensive Arbeit, der krönende Abschluss der Saison 2019. „Es ist ein großer Schritt, um bei den Erwachsenen Fuß zu fassen“, sagt der großgewachsene Athlet. Zuvor war er Juniorenweltmeister über 100 Meter und Junioren-Vizeweltmeister über 200 Meter geworden.

Begonnen hat Phil Grollas Leichtathletik-Karriere bereits im Alter von sechs Jahren, als ihn sein drei Jahre älterer Bruder zum ersten Mal mit zum Training nahm. Seitdem hat sich viel getan – der Sport ist quasi mit Phil Grolla mitgewachsen. Intensiveres Training folgte sowie eine spezielle Prothese, damit der Athlet, der ohne linken Unterarm zur Welt kam, aus dem Tiefstart loslaufen kann. Phil Grolla ist Sportler durch und durch. Ehrgeizig, zielstrebig und motiviert. Doch er ist auch ein Denker und Stratege, weiß genau, was er investieren muss, um erfolgreich zu sein. So hat er sich trotz seines großen Talentes im Diskuswerfen, in dem er auf internationalem Niveau Chancen auf vordere Platzierungen hätte, für eine Spezialisierung auf die Sprintstrecken entschieden, „weil Diskuswerfen in Tokio in meiner Startklasse nicht Teil des paralympischen Wettkampfprogramms ist.“ Und noch etwas hat der Sprinter fest im Blick: Bei den Europameisterschaften in Polen möchte er eine Medaille gewinnen. Sollte er es bis dahin schaffen, eine Zeit unter elf Sekunden zu laufen, stehen die Chancen auf Edelmetall sehr gut. Solange hilft nur eins: fokussiert und gesund bleiben. Denn im Alter von 19 Jahren hat Phil Grollas Sprint-Karriere womöglich gerade erst so richtig begonnen.

*Heike Werner*

### **Warum ist Leichtathletik Deine Welt?**

„Diese Welt hat sich über die Jahre so aufgebaut. Ich bin dort hineingewachsen, und im Moment dreht sich einfach alles darum. Mein gesamtes Leben passt sich zurzeit an den Sport an.“