

Owayo Magazin (2020): Zugriff unter <https://www.owayo.de/magazin/interview-motivation-im-profisport-de.htm> am 14.02.2021

5 Tipps für Leistungssportler vom Triathleten Philipp Mock

Sein Weg vom WerraMan zum Ironman in Hawaii

Viele Triathleten träumen davon: einmal beim Iron Man auf Hawaii teilnehmen! Für den 28-jährigen Philipp Mock ist dieser Traum 2016 bereits zum zweiten Mal wahr geworden. Wir haben uns mit ihm über seine Karriere als Triathlet unterhalten. Lesen Sie hier, was Philipp motiviert und welche fünf Tipps er anderen Leistungssportlern gibt.

Von 0 auf 100: Philipps Karriere als Triathlet

Philipps große Leidenschaft war eigentlich Handball: Als Jugendlicher trainierte er intensiv in der Handballmannschaft. Zum Triathlon kam er eher durch Zufall, als 2004 in seiner Heimatstadt Eschwege ein Volkstriathlon veranstaltet wurde, der WerraMan.

Philipp war fasziniert und ein Jahr später nahm er selbst daran teil, jedoch ohne gezieltes Training: „Nach einer Verletzung im Handball hatte ich mir ein Rennrad zugelegt, um wieder fit zu werden. Laufen gehörte auch zum Handballtraining hinzu. Schwimmen konnte ich gut genug um 400 Meter zu überstehen. Also meldete ich mich dort einfach mal an, um eine neue Erfahrung zu machen.“

Erste Triathlon-Erfahrungen: Mehr Spaß als hartes Training

Wenn Philipp heute auf seinen ersten Triathlon zurückblickt, stellt er fest: „Damals war die für einen Volkstriathlon gängige Strecke 400 Meter Schwimmen, 25 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen eine gewaltige Herausforderung. Ich kann mich erinnern, dass ich schon nach dem Schwimmen außer Atem war.“

Dennoch: Die Leidenschaft für den Triathlon hatte Philipp gepackt. Bei den alljährlichen Wettkämpfen setzte er sich zum Ziel „die Zeit vom letzten Jahr zu unterbieten“, ohne sich jedoch allzu viele Gedanken über das Training zu machen.

Wichtig war ihm vor allem der Spaß am Sport, wobei Handball für ihn nach wie vor den größten Stellenwert einnahm.

Richtig intensiv widmet sich Philipp dem Ausdauersport erst seit 2010, als er studienbedingt seine Heimatstadt und seine Handballmannschaft verließ. „Im selben Jahr absolvierte ich auch meine erste Olympische Distanz in Hamburg, die erstaunlicherweise ohne richtiges Training recht erfolgreich war.“

Anschließend folgte Philipps erste Teilnahme am Ironman 2011 in Frankfurt. Sein Vorsatz damals: „Mit Spaß die Ziellinie erreichen.“

Überhaupt spielt für Philipp der Spaß am Sport eine wesentliche Rolle. „Egal, um welchen Sport es sich handelt: Es ist wichtig, nie den Spaß zu verlieren, egal wie motiviert oder wie ambitioniert man ist.“

Mit Spaß über die Ziellinie: Erfolg beim Ironman

Diese Einstellung scheint Philipp auch Erfolg zu bringen. Seine Frankfurter Ironman-Erfahrung war „spitzenmäßig“: „Ich durfte gleich in der Altersklasse einen Podestplatz erringen“. Und damit stand plötzlich das nächste große Thema im Raum: „Bei der Siegerehrung kam ich dann das erste Mal mit dem Thema Hawaii in Berührung. Da die Qualifikationszeiten nicht weit weg waren und ich eigentlich gerade erst mit dem Sport richtig begonnen hatte, stand an diesem Tag das Ziel für das nächste Jahr fest. Die Teilnahme am Ironman Hawaii, dem größten Rennen und Ursprung des Langdistanztriathlons.“

Am Ball bleiben: Wie Philipp sich langfristig motiviert

Unter diesen Voraussetzungen fiel es Philipp gerade am Anfang nicht schwer die nötige Motivation für das Training zu finden: „Ich brannte richtig auf mein nächstes Ziel: Dies war die Teilnahme am Ironman Regensburg 2012, wo ich mir die Qualifikation für Hawaii holen wollte.“ Und auch dort lief es für Philipp wieder super, vom Start bis ins Ziel: „Schnellster Amateur, Top 10 gesamt – der Traum Hawaii wurde wahr.“

Uns interessiert, wie Philipp es eigentlich schafft, seine Motivation über einen so langen Zeitraum zu halten. Und wie geht er mit Tiefschlägen um, die jedem Sportler einmal begegnen?

Niederlage? Weiterkämpfen!

Zweifel und Niederlagen bleiben keinem Leistungssportler erspart. Wenn Philipp sich in solchen Momenten die Frage stellt „Warum tue ich mir das überhaupt an?“, dann weiß er bereits die Antwort: „Ich habe Spaß am Sport und liebe es, mich neuen Herausforderungen zu stellen“. Solange das für ihn zutrifft, weiß er, „dass es sich lohnt am Ball zu bleiben und viel Leidenschaft in den Sport zu stecken“.

Neben der Freude am Sport und neuen Herausforderungen, sind auch „Eigenschaften wie Selbstdisziplin und Ehrgeiz, aber auch die Fähigkeit, Selbstkritik zu üben, nötig – gerade in den Augenblicken, wenn gesteckte Ziel nicht erreicht werden“.

So musste auch Philipp selbst Rückschläge einstecken: Beim Ironman 2016 trat er mit der Hoffnung an, auf seinen großen Erfolg von 2012 aufzubauen, als er den 3. Platz in der Altersklasse gemacht hatte. Er startete perfekt vorbereitet und zunächst lief alles nach Plan: „Nach dem Radfahren konnte ich, in der Altersklasse in Führung liegend, mit gutem Gefühl in den Marathon starten.“ Doch dann streikte sein Körper beim Wechsel, der Kreislauf spielte verrückt. Philipp erreichte sein selbstgestecktes Ziel nicht, der Marathon wurde länger als geplant.

„Aber das ist Triathlon“, findet Philipp. „Auch, wenn die Teilnahme beim Ironman 2016 nicht ganz positiv verlief, so konnte ich doch wertvolle Erfahrungen für die Zukunft mitnehmen.“

Seiner Meinung nach sollten Sportler akzeptieren, dass „Tiefs und Niederlagen im Sport genauso dazu gehören wie Siege und die schönen Augenblicke. Es ist wichtig, das auch so anzunehmen und sich davon nicht runterziehen zu lassen. Und solange man das was man tut, liebt und für die Sache brennt, ist man auf einem guten Weg.“

Wussten Sie schon?

Der Begriff „Triathlon“ setzt sich aus den griechischen Ausdrücken treis/tria für „drei“, und athlos für „Wettkampf“ zusammen. Der erste Mehrkampf unter dem Namen Triathlon fand 1974 in Kalifornien statt, vier Jahre später wurde der erste Ironman Triathlon auf Hawaii veranstaltet: 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,195 km Laufen.

5 Motivationstipps vom Profi

Dank seiner langjährigen eigenen Erfahrungen im Leistungssport hat Philipp auch einige nützliche Tipps für andere Sportler:

1. Setzen Sie sich Zwischenziele

Um auf Dauer motiviert zu bleiben findet es Philipp durchaus „hilfreich ein großes Ziel vor Augen zu haben, auf das man hinarbeitet“. Doch genauso wichtig sei es, sich kleinere Zwischenziele zu setzen: „Diese können ganz unterschiedlich sein, etwa ein einzelnes Ziel in einer Trainingseinheit oder ein Wettkampf“.

2. Stellen Sie sich regelmäßig neuen Herausforderungen

Langeweile beim Training ist Gift für Ihre Motivation. Philipps Tipp ist, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen: „Dann bleibt die Motivation hoch“.

3. Versuchen Sie, Tag für Tag besser zu werden

„Mein eigentliches Ziel ist es aber, jeden Tag ein Stück besser zu werden und das Optimale aus dem Training mitzunehmen“, erklärt Philipp. Diese positive Grundeinstellung lässt sich auch bei Rennen übernehmen, bei denen nicht alles nach Plan verlaufen ist: „Wenn ich hinterher sagen kann, dass ich alles, was an diesem Tag möglich war, gemacht habe, dann kann ich selbst aus negativen Ergebnissen noch etwas Positives mitnehmen – auch wenn das große Ziel verfehlt wurde. Beim nächsten Mal kann es schon wieder ganz anders laufen.“

4. Besinnen Sie sich immer wieder auf das Wesentliche

„Leider vergessen viele, wenn die Ziele höher werden, den eigentlichen Grund, aus dem sie überhaupt mit dem Sport angefangen haben“, bedauert Philipp. Back to the roots heißt daher seine Devise: nämlich Sport um des Sports willen zu machen und den Ehrgeiz mal hintenanzustellen: „Anstatt immer nur Zeiten und Daten im Blick haben: Geht einfach mal raus und teilt eure Leidenschaft gemeinsam mit anderen!“

5. Haben Sie Spaß & bleiben Sie locker

Philipps abschließender Rat an alle Leser dieses Artikels, die selbst sportliche Ziele verfolgen, lautet: „Lebt euren Traum! Geht raus und habt Spaß an der Sache, die ihr macht, egal wie hoch die Ziele sind“. Denn seiner Erfahrung nach fällt es mit einer Portion Lockerheit viel leichter, Ziele zu erreichen.

Triathlet Philipp Mock im Porträt

Der Augenoptikermeister, 1988 im hessischen Eschwege geboren, hat sportlich schon eine Menge erreicht. Hier ein kleiner Auszug seiner größten Erfolge im Triathlon:

- **2012:** 7. Platz Ironman Regensburg gesamt, schnellster Amateur, 1. der Altersklasse (AK) 18-24, 3. Platz Ironman WC Hawaii AK 18-24
- **2014:** 14. Platz Ironman 70.3 Mallorca gesamt, bester Amateur, 1. AK 25-29
- **2015:** Schnellster Amateur Challenge Fuerteventura Mitteldistanz, Vizeeuropameister Ironman 70.3 Wiesbaden AK 25-29
- **2016:** 10. Gesamt, 1. AK Ironman 70.3 Budapest, Vizeeuropameister Ironman 70.3 Wiesbaden AK 25-29, Ironman Hawaii

2017: Zeit für neue sportliche Ziele!

Für Philipp Mock bringt das Jahr 2017 eine wesentliche Änderung: Er tritt bei Wettkämpfen nicht länger als Amateur an, sondern setzt seine Karriere nun als Profi-Triathlet fort.

Und wie steht es mit Ihnen? Sind Sie ebenfalls topmotiviert und haben Sie sich für 2017 neue sportliche Ziele gesteckt? Dann halten Sie sich an Philipps Rat: Gehen Sie mit Leidenschaft und Spaß an die Sache! Übrigens: In einem Trikot in Profi-Qualität macht Ihr Training garantiert noch viel mehr Spaß – werfen Sie einfach einen Blick auf unsere Laufbekleidung oder Radsport-Produkte.

Wir bedanken uns bei Philipp Mock sehr herzlich für das spannende Interview und wünschen ihm für seine Zukunft als Profi-Triathlet viel Erfolg und alles Gute!