

Rio Calling

Die deutsche Medaillenhoffnung Marco Koch kurz vor Olympia



Foto: ©
Daniel Kopatsch/DSV

Marco Koch gehört zu den erfolgreichsten Schwimmern Deutschlands und der Welt. 2014 wurde er in Berlin und 2015 in Kasan über 200 Meter Brust Europa- bzw. Weltmeister. Eine Medaille bei den Olympischen Spielen in Rio war dementsprechend ein naheliegendes Ziel. Robert Erbdinger traf Marco Koch, der für den DSW Darmstadt 1912 schwimmt, sowie seinen Athletiktrainer Markus Welzel und erhielt einen interessanten Einblick in die Vorbereitungen auf den olympischen Wettkampf.

Besser konnte das Jahr für Marco Koch nicht starten. Gleich zum Auftakt in das Olympiajahr glänzte er mit Weltklassezeiten. Beim Schwimm-Meeting in Luxemburg und dem

Golden Tour Meeting in Amiens (Frankreich) zeigte er sich in bestechender Form mit Siegen über die 200 Meter und 100 Meter Brust. Dabei war er sogar schneller als bei seinem



WM-Sieg im Vorjahr in Kasan. Aber wer ist eigentlich dieser Ausnahmeathlet? Zunächst einmal ein sehr sympathischer 26-jähriger Mann, dem man sofort anmerkt, dass er genauso wie sein ganzes Team rund um Athletiktrainer Markus Welzel absolut bodenständig geblieben ist und sich vom Rummel rund um Rio nicht verrückt machen lässt. Zwar liegt sein Wirtschaftspsychologie-Studium momentan auf Eis, dies aber nur bedingt dadurch, dass er bis Olympia als Vollprofi auftritt und dem sportlichen Erfolg erst einmal alles andere unterordnet.

Fast nie krank

„Ich fühle mich sehr gut, alles läuft momentan rund. Ich muss mich immer wieder wundern, dass ich trotz der hohen Belastungen fast nie krank bin. Eigentlich trainiere und esse ich nur, sonst nichts“, berichtet Koch. Irgendetwas muss also den Unterschied ausmachen. Die spezielle Ernährung? Das perfekt abgestimmte Training? Die mentale Stärke? Abhärtung? Oder von allem ein wenig? Aufschluss darüber

Marco Koch mit seinem Athletiktrainer Markus Welzel

Fotos ©
thesportgroup GmbH

gibt ein Blick auf sein Training. Marco Koch ist bekannt für außerordentliche Gleitfähigkeit in Verbindung mit starken Delphinbeinkicks nach Start und Wende. Neben dem schwimm-spezifischen Training im Wasser, das insgesamt neun Mal zwei Stunden in der Woche stattfindet, gibt Markus Welzel ein ausgiebiges Kraft- und Athletiktraining – jeweils dreimal eine Stunde – vor, danach geht es direkt ins Wasser. Dazu kommt eine Vor- und Nachbereitung von jeweils 30 Minuten. Des Weiteren spielen weitere Methoden wie mentales Training, Hypnose, Arbeit mit Physios usw. eine Rolle. Geschätzt bewegt sich der Trainingsaufwand auf ca. 30 Stunden in der Woche. Nicht zu vergessen, die 10 Stunden Schlaf plus Mittagsschlaf am Tag, die Koch für seine optimale Regeneration unbedingt benötigt (siehe dazu auch das Interview mit Dr. Walter auf den nächsten Seiten).

Kraft- und Athletiktraining

Im Leistungsschwimmen können viele Überlastungserscheinungen und damit einhergehende Verletzungen auftreten, insbesondere durch die hohe Wiederholungsanzahl, die bei immer gleichem Wasserwiderstand geschwommen wird. Gerade im Schulter und Kniebereich treten immer wieder Probleme auf. Vergleichbar ist das mit Menschen, die den ganzen Tag sitzen. Diese passen sich den Gegebenheiten an und falls kein sportlicher Ausgleich stattfindet, gehen damit körperliche Beschwerden einher, da sie andauernd der immer gleichen Situation ausgesetzt sind. Ziel ist es, diese Probleme frühzeitig zu erkennen, präventiv zu arbeiten und die Kraft/Leistung des Athleten im Wasser zu steigern. Dazu ist ein ausgewogenes sowie ausgiebiges und individuelles Kraft- und Athletiktraining notwendig. Des Weiteren werden schon junge Schwimmer durch ein ausgewogenes Kraft- und Athletiktraining vielseitig ausgebildet und nicht nur auf das Element Wasser getrimmt.

Das Kraft- und Athletiktraining für Schwimmer in der Hauptphase der Vorbereitung besteht hauptsächlich aus komplexen Übungen, die dem klassischen Kraftdreikampf und dem Gewichtheben entnommen sind, um die Kraft- und Leistung des ganzen Körpers zu steigern. Überdies wird viel mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Isolierte Übungen finden in dem Kraft- und Athletiktraining keinen Platz. Zusätzlich werden hin und wieder koordinative sowie sensomotorische Trainingseinheiten eingeschoben, um den Schwimmern neue Reize zu setzen. Natürlich ist das anschließende Wassertraining sehr wichtig, um die Kraft auch ins Wasser transferieren zu können.

Markus Welzel

Das Besondere: einfache Bedingungen

Wer nun glaubt, dass Marco Koch in einem hochmodernen Trainingszentrum auf Olympia vorbereitet wird, liegt falsch. „Sicher trainieren wir nicht unter perfekten Bedingungen, aber vielleicht ist ja gerade das das Besondere. Ich komme mit allem klar, mir fehlt nichts, egal wo ich bin“, erklärt der Schwimmer. Die Gegebenheiten im Leistungszentrum des Darmstädter Schwimm- und Wassersport-Clubs sind sicher nicht auf dem neuesten Stand, man fühlt sich zeitlich ein wenig zurückversetzt, Schweiß muss hier noch richtig erarbeitet werden. Aber vielleicht bezweckt gerade das alles die Bodenständigkeit des gesamten Teams, zu der übrigens auch Kochs Freundin gehört. An erster Stelle ist Marco Koch leidenschaftlicher Sportler und erst dann eine olympische Medaillenhoffnung. Und diese Leidenschaft führt auch dazu, dass er sich ständig mit Medizinerinnen und Therapeuten über mögliche Behandlungsmethoden oder auch die Potenziale möglicher Nahrungsergänzungsmittel austauscht, wie Chefbundestrainer Henning Lambert betont. Der Tagesspiegel bezeichnete ihn sogar als „Vorzeigetüftler“. Was für den Bobfahrer der Schlitten ist, ist für Marco Koch sein Körper. Eigeninitiative ist daher für ihn eine Selbstverständlichkeit, so setzt er sich z.B. auch mit dem Thema Yoga auseinander. „Unser Teamarzt vom Verband ist Dr. Dr. Ehnert, feste Physios oder Masseur habe ich aber nicht. Ich habe mich selber geschult, auf mich zu hören, eigentlich spätestens seit meinem Bandscheibenvorfall 2011 und denke, dass man nicht bei jeder Kleinigkeit zu irgendjemandem hinrennen muss. Als mündiger Athlet muss man sich um seinen Körper auch selbst kümmern, zumindest bis man wirklich professionelle therapeutische Hilfe benötigt“, so Koch.

Verletzungen

Das alles bedeutet nicht, dass Koch in seiner bisherigen Karriere von Verletzungen verschont blieb. 2011 kam es zu einem Bandscheibenvorfall während eines Wettkampfes bei den



Foto ©
thesportgroup GmbH

Deutsche Meisterschaften. Die Behandlung fand konservativ statt, unterstützt mit Kraft- und Stabilisationstraining sowie physiotherapeutischen Behandlungen. Danach begann er, seine Ernährung anzupassen, auf die er davor nicht viel Achtung gelegt hat. 2012 folgte ein schwieriges Jahr, allerdings merkte Koch schnell, dass es stetig bergauf ging und er von dieser Verletzungszeit sehr viel gelernt hat. „Die Rückschläge der damaligen Zeit haben mich weiter gebracht und mir beigebracht, mich mit mir selber zu beschäftigen, z. B. mit Trainings- und Ernährungsfragen“, beschreibt Koch den Lernprozess. Negative Ereignisse in positive Schlüsse ummünzen – das ist mentale Stärke.

Seit dieser Zeit und der Umstellung des Trainings, vor allem im Kraft- und Stabilitätsbereich, leidet er nur sehr selten unter Adduktorenproblemen, die durch das Brustschwimmen entstehen können. Knieprobleme sind durch das Krafttraining, besonders durch den Einsatz von Kniebeugen, völlig verschwinden. „Natürlich ist auch ein Weightmanagement wichtig, der Athlet darf nicht zu viel Muskeln bzw. Gewicht haben und auch nicht zu viel Fett“, erläutert Markus Welzel.

Was kommt auf den Teller?

2013 wurde bei Marco Koch ein Bluttest gemacht, um Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu ermitteln. „Das war sehr hilfreich für mich, daran halte ich mich noch heute“, erklärt Koch, der sich seitdem glutenfrei ernährt und

auf Milchprodukte fast vollständig verzichtet. Früher sahen seine Essgewohnheiten ganz anders aus, Fastfood stand auf der Speisekarte des Schwimmweltmeisters ganz oben. Mittlerweile hat Koch, der auch komplett auf Alkohol verzichtet, sein Essen immer dabei, auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Unterstützt und beraten wird er dabei auch von dem ehemaligen Schwimmweltmeister und Ernährungsmediziner Mark Warnecke und Amsport. „Früher wurden Supplemente gerne mal sofort als Doping bezeichnet. Das ist doch alles Blödsinn. Ich kann mich ohne Nahrungsergänzungsmittel überhaupt nicht so ernähren, wie ich es auf meinem Level tun muss“, sagt Koch und erzählt weiter, dass er zwei Koffer mit nach Rio nimmt, einen nur fürs Essen. „Wenn es mich weiter bringt, wäre auch eine vegane Ernährung eine spannende Form, aber ich esse dafür einfach zu gerne Fleisch. Das muss schon zweimal am Tag auf den Teller. Nur Gemüse wäre schwierig, aber warum auch?“ Auch das spricht für den Darmstädter Athleten. Nicht auf jeden Trend gleich aufspringen, sondern als mündiger Athlet für sich selbst und im Team entscheiden, was richtig und gut für einen ist. So kann es, wenn auch ganz selten, auch einmal Schokolade und Gummibärchen geben.

Am 18. Juli begann die Reise nach Rio. Dass sich Marko Koch optimal vorbereitet hat und auch vor Ort sehr schnell den Rhythmus umgestellt hat, steht außer Frage. Die Rahmenbedingungen für Gold waren optimal, aber letztendlich entscheidet es sich im Wasser.

Robert Erbeldinger traf Marco Koch und seinen Athletiktrainer Markus Welzel im Frühjahr 2016 – ob es wirklich zu einer Medaille in Rio gelangt hat, stand bei Druck der aktuellen Ausgabe noch nicht fest.