



[Startseite](#) | [Sport- & Medieninfo](#) | [Archiv](#) | [News-Archiv](#)

11 Wochen – 11 Sportarten: TischtennisspielerInnen auf Medaillenjagd in RIO 2016

Veröffentlicht: 03. June 2016

[f Teilen](#) 18 | [Senden](#) | [Twittern](#) | [G+ Teilen](#) 0 | [in Share](#) | [Pin it](#)

Es wären keine Paralympics SportlerInnen, wenn nicht das große Ziel Medaillen wären! Eine Athletin und drei Athleten wollen dieses Jahr in RIO 2016 das Feld aufmischen und bestmögliche Erfolge feiern.

Mit Stansilaw Fraczyk (6. Teilnahme), Egon Kramminger (4. Teilnahme) und Doris Mader (3. Teilnahme) sind schon äußerst erfahrene AthletInnen dabei, für Krisztian Gardos ist es die paralympische Premiere. Im ersten Teil unserer Artikelreihe „11 Wochen – 11 Sportarten“ zum Thema Tischtennis, haben wir bereits den mehrfachen Staats-, Europa- und Vizeweltmeister Egon Kramminger, sowie den aktuell 8. der Weltrangliste seiner Klasse, den Tiroler Krisztian Gardos, vorgestellt. [Hier der Link zum Bericht dazu.](#) Heute möchten wir die zwei „Projekt RIO“ Athleten Doris Mader und Stanislaw Fraczyk präsentieren. Die beiden befinden sich unter 15 paralympischen SportlerInnen des Förderungsprogrammes des Österreichischen Sportministeriums, wodurch die AthletInnen sportliche, finanzielle und mediale Unterstützung für eine bestmögliche

Tischtennis-Instruktorin Doris Mader gibt uns im folgenden Bericht zusätzlich auch noch Informationen über die Technik im Rollstuhl-Tischtennis.



Wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft hat bereits verloren!

So lautet das Lebensmotto der Niederösterreicherin Doris Mader. Mit zwölf Jahren wurde bei ihr eine Muskelatrophie diagnostiziert. 2002 wird ihr eine Zyste aus dem Rückenmark entfernt, nachdem jahrelang rätselhafte Bewegungsaussetzer in den Beinen die sportlich immer schon sehr aktive Niederösterreicherin eingeschränkt hatten. Ein halbes Jahr später die erschütternde Diagnose: ein Tumor musste operativ entfernt werden. Danach war nichts mehr wie vorher... Doris Mader erwachte aus der Narkose mit einer Lähmung ab dem sechsten Brustwirbel. Während ihres Aufenthaltes am Weißen Hof, einem Therapiezentrum der AUVA in Klosterneuburg schöpfte sie aber nicht nur physisch und psychisch neue Lebenskraft, sondern entdeckte zunehmend dass die Wettkampfsportart Tischtennis auch im Rollstuhl seinen Reiz nicht verloren hat.

Denn aktiv im Tischtennis war Doris Mader, Tochter eines Tischtennis-Trainers, schon immer. Seit ihrem siebten Lebensjahr spielt diese Sportdisziplin eine zentrale Rolle in ihrem Leben. Das hat sich auch nach der Diagnose Querschnittlähmung nicht geändert. Viel Unterstützung zurück in den Wettkampfalltag kam bzw. kommt dabei auch von ihrer Familie:



„Ich habe am Weißen Hof während meiner Reha-Zeit sehr viele andere Sportarten ausprobiert. Vom Bogenschießen, Badminton, Basketball, bis hin zum Schwimmen und Kugelstoßen. Aber die Faszination Tischtennis war einfach zu groß! Für meinen Vater war es zu Beginn natürlich noch sehr schwer mit der neuen Situation umzugehen. Die Sorge, ich könnte beim Training aus dem Rolli hinausfallen und mich zusätzlich verletzen, war immer da. Als jedoch mit der Zeit die ersten Erfolge kamen, die Ziele immer höher gesteckt wurden und das Training automatisch intensiver wurde, blieb für solche Gedanken keine Zeit mehr. Und mittlerweile ist er wieder der, der mich beim Einwurftraining am meisten hetzt und an meine Grenzen bringt!“

Erste Paralympics Teilnahme im Land des Tischtennis

Auch ein nicht unbekannter paralympischer Athlet hat Doris Mader während ihrer Reha-Zeit noch einen weiteren Motivationsschub gegeben. Andreas Vevera, der schließlich ihr zukünftiger Trainingspartner werden sollte, bereitete damals Rudi Hajek (3-facher Paralympics Goldmedaillengewinner) gerade für die Paralympics in ATHEN 2004 vor und für Doris Mader war daraufhin klar: sie möchte die Qualifikation für die Paralympics in PEKING 2008 - dem Land des Tischtennis - schaffen! Was ihr auch gelang und sie mit Rang 5 nur knapp an ihrer ersten Medaille vorbei schrammte. Bis LONDON 2012 war die sympathische Niederösterreicherin dabei dann in einer Doppelfunktion unterwegs: einerseits trainierte sie Andreas Vevera, der sich in PEKING 2008 Gold holte, andererseits war sie nebenbei schon immer selber als Athletin aktiv. In PEKING 2008 noch auf Rang 5, so holte sie sich in LONDON 2012 die Silbermedaille, nachdem Andreas Vevera vorzeitig ausschied. Die Trainertätigkeit hat sie nach LONDON 2012 aufgegeben, um Zeit und Kraft in ihre eigene sportliche Leistung zu investieren.



Ab und zu findet man Doris Mader noch in Schulen oder Vereinen mit Kindern trainieren. Denn zu vermitteln, dass die Diagnose Querschnittlähmung kein Ende bedeutet, sondern der Start in ein neues Leben ist, das ist der Gänserndorferin ein wichtiges Anliegen. Und auch um zu demonstrieren, wie actionreich und dynamisch Rollstuhltischtennis ist.

Antizipation ist das Zauberwort

Wer schon einmal ein Match im Rollstuhl-Tischtennis gesehen hat, der weiß, dass die AthletInnen in Dynamik und Geschwindigkeit den Nicht-Behinderten SportlerInnen im Spiel um nichts nachstehen. Im Gegenteil, die Ballwechsel sind teilweise sogar noch kürzer und schneller, da sich RollstuhlfahrerInnen viel näher am Tisch befinden und der Ball dadurch auch eine geringere Flugzeit aufweist. Tischtennis ist damit eine der schnellsten Rückschlagsportarten der Welt, nicht auf die km/h bezogen (die sind beim Tischtennis „nur“ bis zu 180 km/h), sondern auf die Flugzeit des Balles. Doris Mader berichtet aus Erfahrung, dass damit die Reaktionszeiten lediglich bei 10-30 hundertstel Sekunden liegen:

„Ein Nachdenken ist in dieser sehr kurzen Reaktionszeit praktisch nicht mehr möglich. Daher spielt die Antizipation, das Vorausahnen was passieren wird, eine riesen Rolle und die bekomme man nur durch spielen, spielen und noch mehr spielen!“

Schnellkraft, die nach 100 Schlägen noch genauso kräftig ist, wie nach dem ersten Schlag, Taktik gepaart mit Gefühl und Präzision, den Ball so zu platzieren, dass er der Gegnerin besonders „weh tut“ und sie ihn nicht gefährlich zurückspielen kann, sowie das Ausnutzen derer Defizite, das sind für Doris Mader Eigenschaften, die eine gute Spielerin oder guten Spieler ausmachen.



Rollstuhl-Tischtennis vs. stehende Variante? Was macht den Unterschied?

Wir haben bei Doris Mader nachgefragt, was denn eigentlich hinsichtlich Technik der große Unterschied im Rollstuhl-Tischtennis, sprich der sitzenden Variante, zur stehenden Ausübung ist und haben von der ausgebildeten Tischtennis-Instruktorin sehr genaue und aufschlussreiche Infos bekommen:

Rollstuhl-Tischtennis vs. stehende Variante? Was macht den Unterschied?

Wir haben bei Doris Mader nachgefragt, was denn eigentlich hinsichtlich Technik der große Unterschied im Rollstuhl-Tischtennis, sprich der sitzenden Variante, zur stehenden Ausübung ist und haben von der ausgebildeten Tischtennis-Instruktorin sehr genaue und aufschlussreiche Infos bekommen:

„Mein Rollstuhl für das Tischtennis ist höher als mein normaler Alltagsrolli. Und zwar genau so hoch, dass ich im Sitzen gerade noch mit meinen Unterschenkeln unter den Tisch komme. Je höher desto besser, denn wenn man den Ball mehr von oben trifft, kann man auch mehr Kraft auf ihn ausüben und schärfer spielen. Weiters sind meine Vorderräder beim Spielen so zu blockieren, dass sie nur mehr vor und zurückrollen und sich nicht mehr seitlich verdrehen lassen. Dadurch steht der Rollstuhl stabiler am Tisch und verdreht sich nicht nach jedem Schlag in eine Richtung. Das ist besonders in meiner Behinderungsklasse 3 wichtig, da wir keine Bauch- und Rückenmuskeln haben und dadurch unsere Rumpfstabilität sehr schlecht ist. Wenn der Rolli zu viel Seitbewegung hätte, wäre ich in keiner guten Ausgangsposition für den nächsten Schlag. Außerdem würde sich die Gefahr des Rausfallens deutlich erhöhen. Ein Vor- und Zurückfahren ist aber schon möglich, was auch wichtig ist, um bei sehr kurzen Bällen nach vorne zu kommen und bei schärferen Abschlügen ein wenig vom Tisch weg.“



Bälle, die über die Seitenlinie nach außen gehen, muss ich erreichen, indem ich mich mit der anderen Hand - das ist bei mir die rechte Hand, nachdem ich mit der Linken spiele - am Rolli anhalte und mich rauslehne, soweit es möglich ist. Als stehender Spieler lernt man mit der Hand bzw. dem Arm einen bestimmten Schlag, z.B. den Topspin, und die Füße müssen den Körper im Idealfall immer in die richtige Position bringen, damit der Topspin dann möglichst perfekt ist. Der stehende Spieler trainiert so immer die gleiche Ausführung mit dem Arm. Beim Rolli-Tischtennis stehe ich hingegen immer annähernd in derselben Position, das heißt mein Handgelenk und Schultern müssen sich der jeweiligen Situation bei jedem Schlag wieder neu anpassen, daher ist die Bewegung nie dieselbe. Ich mache damit eigentlich jedes Mal einen anderen Schlag.“

Kämpfernatur Doris Mader auf Medaillenjagd in RIO

Gemäß ihrem Motto wird Doris Mader, die sich aktuell auf Rang 5 der Weltrangliste in ihrer Klasse befindet, in RIO 2016 bei ihren dritten Paralympics um die nächste Medaille kämpfen, der Erfolg von LONDON 2012 soll ja schließlich bestätigt und im besten Fall natürlich überboten werden. Ähnliches hat ihr Teamkollege Stanislaw Fraczyk vor, für den es inzwischen die sechsten Paralympics sind.

Stanislaw Fraczyk: 25-facher Staatsmeister in zwei Nationen

Absolut nicht behindert fühlt sich der gebürtige Pole Stanislaw Fraczyk. Er sagt, er habe sich bei der Ausübung seiner Sportart trotz körperlicher Beeinträchtigung nie eingeschränkt gefühlt. Poliomyelitis (Kindelähmung) war die Diagnose gleich nach der Geburt bei Stanislaw Fraczyk, sein rechtes Bein ist um fünf Zentimeter kürzer als das linke und hinsichtlich Schnelligkeit und Stabilität beeinträchtigt. Das hat ihn jedoch nie davon abgehalten, einer der erfolgreichsten Tischtennispieler Polens und später Österreichs zu werden. 10 Jahre lang spielte er im polnischen Nationalteam und gewann dort 13 x den Staatsmeistertitel, bevor er im Jahr 1980 als 28-jähriger nach Österreich kam. Hier setzt er seine Erfolgsserie fort, holt sich 12 x den Staatsmeistertitel und kommt auf über 100 Einsätze mit der österreichischen Nationalmannschaft. Dem folgen noch Welt- und Europameistertitel in der Seniorenklasse. Stanislaw Fraczyk kann auf etliche Siege zurückblicken, die er gegen die weltbesten Tischtennispieler ohne Behinderung erreicht hat. Und im Behindertensport lässt sich seine Erfolgsliste natürlich weiter fortsetzen: 3 x Gold und 4 x Silber bei den Paralympics und mehrfache Welt- und Europameistertitel in seiner stehenden Klasse – in RIO soll 2016 seine Medaillenstatistik noch weiter aufgestockt werden!



„Tischtennis ist mein Leben“

Der Niederösterreicher Stanislaw Fraczyk beschreibt sich selbst als Niete in Sportarten wie Schwimmen oder Skifahren – gut sei er nur in Disziplinen, die mit einem Ball zu tun haben.

„In meiner Heimatstadt Lodz war gleich neben unserer Wohnung ein Tischtennis-Verein. Alle Kinder der Umgebung haben Tischtennis gespielt und durch meinen Bruder habe auch ich mit 7 Jahren begonnen. Wir haben natürlich auch noch andere Sportarten ausprobiert, zum Beispiel Fußball oder Tennis. Hauptsache halt, es war ein Ball im Spiel.“



Hängen geblieben ist er letztlich im Tischtennis – zum Glück, wenn man seine Erfolgsliste jetzt im Nachhinein betrachtet.

Dabei wollte Stanislaw Fraczyk mit PEKING 2008 schon bald seine paralympische Karriere an den Nagel hängen... Eine geplante Klassenzusammenlegung war der Grund dafür. Die Zusammenlegung wurde jedoch wieder rückgängig gemacht, „Stani“, wie er von Freunden kurz genannt wird, spielte weiter und holte sich in LONDON 2012 die nächste Silbermedaille. Aufgehört hätte er jedoch lediglich im paralympischen Wettkampf-Sport, keinesfalls hingegen im Tischtennis allgemein:

„Tischtennis ist mein Leben! Auch wenn ich meine paralympische Karriere beendet hätte, im Nicht-Behindertensport hätte ich natürlich weiterhin Wettkämpfe bestritten und trainiert, keine Frage!“

Stanislaw Fraczyks zweites Wohnzimmer

Im Interview erzählt uns Stanislaw Fraczyk, dass es aber gar nicht unbedingt die paralympischen Goldmedaillen waren, die ihn als Sportler am meisten gerührt haben:

„2013 hat der Gemeinderat meiner Heimatgemeinde Stockerau den einstimmigen Beschluss gefasst, die Stockerauer Tischtennishalle in ‚Stani Fraczyk Arena‘ zu benennen. Diese große Anerkennung hat mich im wahrsten Sinne des Wortes zu Tränen gerührt. Als ein Ausländer, der nicht in Stockerau geboren ist, eine solche Wertschätzung zu erfahren, war einfach unglaublich!“



Konkrete Ziele: Medaillen!

In RIO 2016 wird Stanislaw Fraczyk wieder angreifen, sein Ziel ist definitiv eine weitere Medaille für seine Sammlung! Genau wie bei Doris Mader, Egon Kramminger und Krisztian Gardos!

Weitere Infos und Links

Text: Österreichisches Paralympisches Committee

Fotocredit: Franz Baldauf/ÖPC, ÖTTV, SportLandNÖ, Doris Mader privat

[Teil 1 „11 Wochen – 11 Sportarten: Tischtennis“](#)

Mehr Details wie Reglement, Klassifizierung, etc. unter www.oepc.at

Tischtennis auf der [Homepage des IPC](#)

[Facebookseite von Doris Mader](#)

Webseite von Egon Kramminger: www.kramminger.com