

Doris Mader und Andreas Vevera: Wer nicht kämpft hat schon verloren ...

Doris Mader und Andreas Vevera trainieren seit neun Jahren miteinander Rollstuhltischtennis, und das sehr erfolgreich: Neben vielen anderen Podestplätzen wurde Doris Mader 2007 US-Open Siegerin, und Andreas Vevera holte 2008 in Peking Gold. Wie sich die beiden auf die Paralympischen Spiele in London vorbereiten und was ihr Erfolgsrezept ist, erzählen sie im Interview.

Wie hat es sich ergeben, dass Sie gemeinsam Rollstuhltischtennis trainieren?



Andreas Vevera: Ich bin mit 17 Jahren durch einen Freizeitunfall in den Rollstuhl gekommen. In den Medien wird immer gesagt, dass die Leute an den Rollstuhl gefesselt sind – ich war damals froh, als ich endlich in den Rollstuhl durfte...da konnte ich mich wieder ohne fremde Hilfe bewegen! Ich habe gewusst, dass ich im Rollstuhl einen Sport machen will, war ich doch vorher Fußballer. Zuerst wollte ich Rennrollstuhlfahrer werden. Dann hat ein Trainer gesagt, dass ich nicht so schlecht Tischtennis spiele. Zwei Jahre später habe ich mein erstes Turnier im Rollstuhltischtennis gespielt. Schon als Kind wollte ich Olympiasieger werden...ohne den Rollstuhl hätte ich dieses Ziel nie erreicht!

Ein Traum ging in Erfüllung!



Doris Mader: Schon mit 7 Jahren habe ich Tischtennis als Leistungssport ausgeübt. 2002 bin ich nach einer Tumoroperation in den Rollstuhl gekommen. Bei der Reha am Weißen Hof habe ich als Teil der Therapie begonnen, Rollstuhltischtennis zu spielen; denn beim Sport verliert man die Hemmungen vor dem Rollstuhl leichter. Dann habe ich gehört: da gibt es jemanden, der auch ziemlich gut spielt. Und so haben Andi und ich angefangen, miteinander zu spielen.

Wie hat Ihre gemeinsame Erfolgsgeschichte dann begonnen?

Andreas Vevera: Ich habe im Rollstuhl begonnen, Tischtennis zu spielen, Doris kannte das stehende Tischtennis. Das hat sich gut ergänzt. Bald darauf hat Doris in Österreich Turniere gespielt und bereits 2003 die Landesmeisterschaften gewonnen. 2004 wollte Doris international spielen. Dann sind wir nach Budapest gefahren: Doris hat das Turnier gewonnen, ich habe nur gegen die Nummer 1 und 2 der Weltrangliste verloren. So hat das angefangen.

Doris Mader: Damals waren die Rollen noch umgekehrt, da war Andi mein Trainer.

Andreas Vevera: 2008 hatte mein damaliger Trainer wenig Zeit für mich, da hat sich Doris Übungen einfallen lassen. Ich wollte unbedingt Olympiasieger werden und war damals schon Nummer 1 der Weltrangliste. Wie es ausgegangen ist: Ich habe bei den Paralympics in Peking Gold geholt. Danach habe ich Doris gefragt, ob sie nicht fix meine Trainerin sein möchte.

Wie bereiten Sie sich auf die Paralympics vor?

Doris Mader: Wir haben im Vorfeld einen Trainingsplan erstellt, Regenerationsphasen sind dabei sehr wichtig.

Andreas Vevera: Wir bereiten uns nicht viel anders vor als sonst, denn wir haben jedes Jahr im Oktober ein Großevent: WM, EM oder Paralympics.

Doris Mader: Wir machen jetzt drei Wochen Pause vom Tischtennis, damit wir danach wieder "hungriger" am Tisch sind. Während dieser Zeit machen wir spezielles Kraft- und Ausdauertraining - damit wir danach topfit für den Feinschliff in der Endphase der Vorbereitungen sind. Das Krafttraining machen wir dreimal pro Woche – entweder zu Hause mit Hanteln, Theraband oder mit dem Rollstuhl bergauf fahren.

Andreas Mader: In London werden wir vor den Wettkämpfen noch mal anständig trainieren, um uns mit den Bedingungen vor Ort vertraut zu machen. Jetzt spielen wir in einer niedrigen Halle mit schlechtem Licht und Fliesenboden. In London ist man in einer großen Halle mit weichem Boden.

Wie laufen die Wettkämpfe bei den Paralympics ab, und wie ist die Atmosphäre dort?

Doris Mader: Bei den Paralympics hat man ein bis zwei Spiele pro Tag (im Vergleich: bei einem Weltrangturnier hat man in 4 Tagen ca. 15 Spiele). So kann man sich viel besser auf den Gegner einstellen - mit Hilfe von Videoanalysen und der Einspielzeit, die eine Stunde vorher beginnt.

Andreas Vevera: Bei den Paralympics in Peking Gold zu holen war schon ein Traum, besonders in China, dem Land des Tischtennis. Normalerweise darf niemand meine Medaillen berühren, aber das war so eine Wahnsinns-Stimmung. Diese Euphorie habe ich vorher und nachher nie verspürt.

Doris Mader: Ich freue mich schon auf London, denn da ist die Begeisterung für den Behindertensport auch sehr groß.

Was sind Ihre Ziele für die Paralympics in London?

Doris Mader: Eine Medaille muss her, natürlich. Nach dem 5. Platz in Peking ...

Andreas Vevera: Die Titelverteidigung wird schwer, ich bin noch nicht in der Form von 2008 ...

Doris Mader: Noch nicht! Andi: Ja, Gold ist das Ziel. Wir haben ja noch etwas Zeit!

Was ist Ihr Lebensmotto?

Doris Mader: Wer kämpft kann verlieren - wer nicht kämpft, hat schon verloren. Als ich in den Rollstuhl gekommen bin, habe ich jemanden kennen gelernt, der sich total aufgegeben hat. Ich habe immer gesagt: So will ich nie werden.

Andreas Vevera: Ich versuche jeden Tag, mein Bestes zu geben. Am Abend sage ich mir immer: Auch wenn ich mein Bestes gegeben habe und es mal nicht gereicht hat, war es ein guter Tag.

Copyright by UniCredit Bank Austria AG 2002 - 2012

