

Tina Thörner schickt ihr Team zum Schiessen

Tina Thörner envoie son team au stand de tir

Tina Thörner manda il suo team al tiro

 Wenn ein ganzes Eishockeyteam ins Schiessstraining geschickt wird, hat das einen Grund: Tina Thörner ist Mentaltrainerin beim schwedischen Spitzenhockeyteam Örebro (1. Division) und weiss, dass Schiessen viel Kopfarbeit braucht. Ihr Team soll das erfahren und danach noch mehr Tore schiessen.

VON MAX FLÜCKIGER

Patrizia Kummer und Selina Gasparin haben es in Sotschi mit Gold und Silber bewiesen. Nach einem Schiessstraining als Stargast für SchiessenSchweiz ist man mental noch stärker als zuvor. Diese Erkenntnis versucht Tina Thörner jetzt auch für ihr Team zu nutzen: «Meine Jungs können im Team auf dem Eis beinahe alles automatisch. Es gibt aber Situationen wie Penaltyschiessen, in denen jeder Einzelne Verantwortung übernehmen muss. Genau das lernen sie im Schiessstraining». Deshalb steht auf dem Programm des Trainingslagers in der Schweiz, am Tag zwischen den Testspielen gegen Kloten und Bern, 10m-Schiessen auf dem Programm.

In der 10m-Anlage Flumenthal ist für die 32 Spieler und ihre Coaches ein richtiger Schnupperparcours aufgebaut. Bei jeder Scheibe ist ein Schiesslehrer zur Hilfestellung bereit. Nach kurzer Einführungstheorie geht es gleich los. An den ersten zwei Posten wird mit Pistole geschossen, einmal aufgestützt, einmal frei. Danach geht es an vier Gewehrposten: Nach sitzend und stehend aufgelegt, folgen schiessen mit Galgen und stehend frei. Zum Schluss wird noch liegend aufgelegt absolute Präzision geübt. Je fünf Schuss pro Posten werden auf Schulungsscheiben geschossen. Auf dieser ersten Run-



Tina Thörner und ihre Spieler warten gespannt auf die Instruktion.

de kristallisieren sich mit Robin Gartner und Tim Wallis die ersten Talente heraus. Thomas Enström gibt zu: «Ich habe zuhause auch ein Luftgewehr, doch das sieht wie eine echte Knarre aus. Damit ist ganz anders zu schiessen als mit diesen Hightechgeräten hier.»

Hocheckschuss aufs Tor geübt

Auf der zweiten Schnupperrunde werden auf allen sieben Stationen die normalen

Scheiben durch Plauschscheiben ersetzt. So spielt auch das Glück etwas mit. Auf der letzten Station zählt ein Hocheckschuss ins Eishockeytor gleich 25 Punkte. Hier zeigt Topschörer Daniel Sondell endlich seine Schützenklasse und trifft maximal. Damit rollt er das Feld von hinten auf und lässt sich vor Robin Gartner, Tim Wallis und Tomas Endström als Tagessieger feiern. «Die Jungs hatten in diesem dreistündigen Schnuppertraining richtig den Plausch. Ich denke, dass



Örebro spielt in Schweden in der 1. Division.

sie viel profitiert haben», lobt Mentalcoach Tina Thörner und ist noch mehr überzeugt als je zuvor: «Schiessen ist der ideale Sport um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.» Am Tag danach zeigte Örebro gegen den SCB jedenfalls eine sehr konzentrierte Leistung und spielte 2:2.

Quand toute une équipe de hockey est envoyée à un entraînement de tir, cela a une raison : Tina Thörner est responsable de l'entraînement mental auprès de l'équipe de pointe suédoise de hockey Örebro (1ère division) et sait que le tir a besoin d'une bonne quantité de travail mental. Son team doit faire cette expérience pour marquer plus de buts par la suite.

Patrizia Kummer et Selina Gasparin l'ont prouvé à Sotchi, en gagnant l'or et l'argent. Après un entraînement de tir comme invitée vedette pour TirSuisse, on est mentalement encore plus forte que jamais. Tina Thörner tente de faire bénéficier son team de cette constatation : « Mes gars font pratiquement tout par automatisme. Il y a, par contre, des



Die Hockeyspieler bestaunen das Hightech-Gewehr (oben) und besorgen sich ihre Scheiben für den vierzehn Posten umfassenden Parcours (rechts).



situations comme le tir au penalty où chacun doit prendre sa responsabilité individuelle. C'est exactement cela qu'ils apprennent à l'entraînement de tir». C'est pour cela qu'au programme du camp d'entraînement en Suisse, il y avait un tir à 10m, entre les deux matchs de préparation contre Kloten et Berne. Pour les 32 joueurs et leurs coachs, un vrai parcours de découverte a été mis en place au stand de tir 10m de Flumenthal. Il y avait un moniteur de tir par cible, prêt à aider en cas de besoin.

Après une courte introduction théorique on entre aussitôt dans le sujet. Aux deux premiers postes on tire au pistolet, une fois appuyé, une fois bras tendu. Ensuite on passe aux quatre postes carabines : après un tir assis et debout appuyés, suivent le tir avec potence et position debout. Pour conclure on exerce encore la précision absolue, en position couché/appuyé. On tire cinq coups, sur chaque cible de formation. Lors de cette première poule, Robin Gartner et Tim Wallis sont les premiers talents qui sortent du lot. Thomas Enström avoue : « Chez moi j'ai aussi un fusil à air comprimé, cependant il a l'air d'une vieille pétoire. Tirer avec ça n'a rien à voir avec les armes high-tech présentes ici. »

Pour le deuxième parcours de découverte, les cibles normales des sept postes sont remplacées par des cibles fantaisie. Comme cela, la chance est aussi de la partie. A la dernière station, un coup dans le coin supérieur du but de hockey vaut 25 points. Le topscorer Daniel Sondell se manifeste enfin par son talent de buteur et encaisse d'emblée le maximum. De cette façon, il



Erinnerungsfotos gehören dazu.

bouscule tout le monde par l'arrière et se place devant Robin Gartner, Tim Wallis et Thomas Enström, comme vainqueur du jour. « Pendant ces trois heures de parcours de découverte, les gars se sont fait vraiment plaisir. Je pense qu'ils en ont profité pleinement », approuve Tina Thörner, coach d'entraînement mental, et elle est plus que jamais persuadée que « le tir est le sport idéal pour augmenter les capacités de concentration. » Le jour suivant, Örebro a en tout cas montré une performance très concentrée contre le SCB, avec un score de 2:2. (jma) ●

Quando un'intera squadra di hockey su ghiaccio viene mandata a fare allenamento di tiro c'è un motivo: Tina Thörner è allenatrice mentale della squadra svedese di hockey su ghiaccio Örebro (1. divisione) e sa bene che nel tiro necessita di molto lavoro mentale. Il suo team deve apprendere tutto ciò e in seguito riuscire a segnare più goal.

Patrizia Kummer e Selina Gasparin hanno dimostrato a Sotschi con l'oro e l'argento. Dopo un allenamento come „Stargast“ di TiroSvizzera si è mentalmente più forti di prima. Anche Tina Thörner cerca di sfruttare questo fatto per il suo team: « I miei ragazzi fanno sul ghiaccio quasi tutto in modo automatico. Vi sono però situazioni come i rigori, dove ognuno deve prendersi le proprie responsabilità. Esattamente questo imparano nell'allenamento di tiro ». Per questo motivo, durante il campo di allenamento in Svizzera, tra le amichevoli con Kloten e Berna è programmata una seduta di tiro a 10m. Al poligono di Flumenthal per i 32 giocatori e i loro coach è stato preparato un percorso di apprendimento del tiro. Ad ogni bersaglio è presente, come aiutante, un moniteur di tiro.

Dopo una breve teoria introduttiva si inizia. Nelle prime due postazioni si spara con la pistola, una volta con appoggio e una volta libero. In seguito si passa a quattro postazioni al fucile: dopo il tiro seduto con appoggio e in piedi con appoggio, seguono il tiro in piedi con appoggio mobile e “libe-



Das sieht schon beim ersten Versuch aus «wie gelernt».

ro". Alla fine si fanno anche alcuni esercizi sdraiati in appoggio per ricercare la massima precisione. A ogni posizione si sparano 5 colpi su bersagli scuola. Dopo questo primo allenamento si scoprono Robin Gartner e Tim Wallis come potenziali talenti. Thomas Enström ci confida: «anch'io a casa ho un fucile ad aria compressa, però in paragone a questi sembra un ferrovecchio. Sparare è qui tutt'altra cosa con questi strumenti high-tech.»

Nel secondo giro del percorso, in tutte e sette le postazioni si utilizzano i "bersagli di gioco". In questo modo anche la fortuna ha la sua parte. Nell'ultima postazione un colpito nell'angolo alto della porta di hockey vale addirittura 25 punti. Il topscorer Daniel Sondell mostra la sua classe ottenendo il massimo conquistando la vetta della classifica e imponendosi davanti a Robin Gartner, Tim Wallis e Tomas Endström. «I ragazzi si sono veramente divertiti in queste tre ore di prova del tiro. Penso che abbiano potuto approfittare molto», sottolinea l'allenatrice mentale Tina Thörner ed è ancora più convinta di prima: «Il tiro è lo sport ideale per incrementare la capacità di concentrazione». Il giorno seguente Örebro ha giocato con il Berna in modo molto concentrato e ha finito la partita sul 2:2. (rfi)

*Selbst Liegend
aufgelegt ist nicht
ganz einfach, wie
Tina Thörner
beobachten
konnte..*



Stehend frei hat hat seine Tücken, auch wenn Rolf mit guten Tips hilft.