



2019-10-07 07:55 CEST

Huvudet kan styra kroppen – Team Hasselborg

Fyra curlingtjejer med knivskarpt fokus plockade 2018 med sig guldmedaljen från deras första OS och levererade en prestation att inspireras av. Vi möter Anna Hasselborg och Sara McManus från Team Hasselborg och pratar om deras FUNC.

Världsmästerskap, europamästerskap och olympiskt spel – att stå på pallen gång på gång är ingen slump. Anna och Sara menar att deras största styrka ligger i den mentala biten och deras bubbla.

– Curlingen är en enormt mental sport. Det är långa matcher så det är väldigt viktigt att man jobbar mycket med sitt psyke för du har så mycket tid att tänka under en match, säger Anna.

Inför en tävling ser de till att de synkar ihop laget så att alla jobbar mot samma mål och kommer in i samma tillstånd inför varje match. De jobbar väldigt mycket med balansen mellan att vara av och på.

– När både glädje och fokus står i perfekt balans det är då vi presterar som bäst, säger Anna och tillägger:

– Vi kallar det för att gå in i bubblan, att vara i ”zonen”. Där inne ödslar man ingen energi på sånt som inte är relevant för prestationen. Då är det just det att hitta balansen mellan mycket tagg, lugnet, glädjen och fokuset.

– Då ödslar man faktiskt minst energi. Man är i bubblan och det går av sig själv. Men man har också extremt tuffa matcher ibland där det verkligen är ett battle med hjärnan. Det kan låsa sig, man tycker att tekniken inte sitter eller vad som helst. Egentligen är det kanske en fysisk grej men det är liksom psyket som man fightas mest med. Men det är också det som vi tycker är kul med det, att det är det här tuffa, svåra, att få ihop alla olika funktioner i en kropp och få det att funka, säger Sara.

I teorin låter det enkelt att placera sig själv i den där bubblan där allting går lekande lätt utan att man trampar snedsteg på vassa störningstaggat – men hur gör man egentligen när man trillat ur fokuszonen och förlorat sitt FUNC?

– Vi brukar fokusera på nuet. För att om man bara fokusera på det man gör just just nu, då finns ju inte framtiden och inte dåtiden. Det finns inget man kan vara arg på bakåt och inget man kan vara orolig för framåt. Så om du är i det exakta nuet, i de exakta detaljerna och bara tänker på hur du ska göra exakt nu så finns ju inget annat. Då kan man guida sig själv in tillbaka i bubblan, förklarar Anna.

Som lag gäller det inte bara att en person håller fokus om de andra inte gör det. Sara förklarar hur de öppnar upp sin egen bubbla, kliver ut, hjälper till och hämtar in övrigt team om det behövs.

– Vi är så tajta i det här laget så Anna vet ju t ex utan att jag ens behöver säga det om jag är i bubblan eller inte. Så då är det bara att ta hjälp av varandra och försöka successivt jobba in någon annan i bubblan. Viktigt då att den personen är öppen för att försöka jobba sig tillbaka in i bubblan.

Gemene man kan nog relatera till hur det känns när man inte kan rå för hur man agerar när känslorna tar över, men nyckeln till bra prestation är just att lära sig hur man låter känslorna komma och inse att känslorna inte behöver påverka utförandet.

– Det är att lära sig vara där man vill vara. I en OS-final vet man att man kommer känna väldigt mycket adrenalin. Min kropp kommer vilja göra saker snabbare, hårdare och mer men eftersom vi spelar en precisionssport så måste jag ju då göra precis tvärtemot vad mitt adrenalin säger och det är det jag älskar med den här sporten, att huvudet kan styra kroppen på det sättet, förklarar Anna och Sara fyller i:

– Man blir fascinerad av andra och framförallt sig själv när man lyckas få till det. Man har adrenalin som pumpar i hela kroppen men jag ska lägga en jättelös dragning här nu för vinst och så lyckas man ändå kontrollera det.

Avslutningsvis, om ni sätter de två delarna – den mentala och den fysiska – är ni oslagbara då?

– Det tror jag absolut. Vi har haft den känslan ibland att det finns ingen som kan slå oss nu. Sen är det svårt för vi är fyra personer som ska kunna synka och toppa samtidigt, men om vi gör det, precis som vi gjorde under OS, då är vi fan untouchable, säger Sara stolt och Anna nickar.

Kafferosteriet Löfbergs är ett familjeföretag grundat 1906. Idag är vi 300 kaffeälskare som är verksamma i norra Europa, och som delar passionen för smak, trender och hållbarhet. Vi omsätter 1,5 miljarder kronor och är en av världens största inköpare av ekologiskt och Fairtrade-märkt kaffe. Löfbergs är en del av Löfbergs Group som även äger varumärkena Peter Larsen Kaffe, Percol och Kobbs. www.lofbergs.se

Kontaktpersoner



Anders Thorén

Presskontakt

Kommunikationschef

anders.thoren@lofbergs.se

0703-55 64 22