



Imorgon avgörs damernas -63 kilo vid VM i Astana, med Anna Bernholm i fältet. ARKIVFOTO: Hannes Feldin

Anna dagen före VM: "Den slutgiltiga kraftmätningen"

Publicerad: 26 augusti 2015

Författare: Hannes Feldin

Idag startade judo-VM i kazakiska Astana och till kvällen tävlar första svensk. Men för Anna Bernholm är morgondagen det som betyder något. Då kliver Frövi Judos egna 24-åring ut på mästerskapsmattan, redo att ta nya steg på den internationella scenen.

Anna Bernholm är på plats i Kazakstan. 24-åringen har lockats österut av det judo-VM som tidigare idag startade i huvudstaden Astana. Anna går ut på mattan först imorgon, men har redan hunnit göra sig bekant med mästerskapsstaden.

- Vi landade söndag morgon. De här dagarna innan ägnar vi oss främst till att akklimatisera oss, till exempel är det fyra timmars tidskillnad framåt jämfört med

Sverige. När man sedan ska tävla är det bra om man kommit någorlunda in i rätt rytm, berättar Anna som njuter av VM-atmosfären.

– Ja, det känns bra. Och lite nervöst.

24-åringen är uppväxt i värmländska Molkom, men flyttade till Lindesberg för att studera vid judogymnasiet. Det har lett till att hon idag representerar Frövi Judo när hon tävlar. Och just tävlingar är vad sommaren till stor del har bjudit på för Anna.

I juni hann hon med European Open i Minsk, Grand Prix i Budapest och även EM i Baku. Först ut var tävlingen i Minsk, där Anna efter en trög start kom igång och tog ett brons. Även GP i Budapest slutade med ett brons, innan det i EM tog stopp via en tidig förlust. Efter en kortare vila väntade sedan ytterligare två tävlingar i juli och Anna verkligen fått chansen att hitta formen.

Laddat med två veckor i Ryssland

Det är något som kan visa sig viktigt denna vecka. Imorgon kliver Anna ut på judomattan för att inleda sitt VM-äventyr, där hon ställer upp i damernas -63 kilo. Genom sin karriär har hon skaffat sig en stor rutin med erfarenhet från flera tidigare mästerskap. Hennes främsta notering kom på EM 2013, då Anna slog till med en sjundeplats.

Nu väntar ett nytt mästerskap, med nya utmaningar att överkomma. Anna kommer att stå över morgondagens första runda och ställs sedan mot vinnaren i en match mellan en italienska och en mexikanska. Redan nu har hon sina aningar om vilket motstånd som lär vänta.

– Troligtvis är det italienskan som går vidare. Hon är duktig, men absolut inte omöjlig att slå!, säger Anna bestämt.

Den senaste tiden har hon tillbringat mycket tid tillsammans med landslaget. Bland annat under två veckor i Ryssland, en period som innehöll stenhård träning. Mellan landslagssamlingarna har Anna dessutom haft ett schema format för just henne att gå efter. När all träning nu ska praktiseras på VM-mattan har 24-åringen ställt in sina personliga krav.

– Målet är att göra ett bra VM, som jag senare kan titta tillbaka på och vara nöjd med.

”Den största skillnaden är motståndet”

Samtidigt som pulsen stiger ju närmare Anna kommer tävling trivs hon med mästerskapslivet. Hon förklarar att man inom det svenska landslaget

umgås väldigt flitigt under resan. De tävlande har turstat runt i det snabbt växande Astana, spanat in tävlingsarenan och ikväll kommer man att sitta bänkade för att se första svensk kliva in i mästerskapet.

Vad skulle du själv säga är den största skillnaden mellan ett mästerskap och en "vanlig" tävling?

- På ett sätt är det ingen större skillnad och det är sättet som de är arrangerade på. De större tävlingarna som vi brukar vara iväg på, GP och GS, fungerar på exakt samma sätt som ett mästerskap gör, svarar Anna och fortsätter.

- Den största skillnaden är istället motståndet, för ett mästerskap åker alla till. Det är där den slutgiltiga kraftmätningen om vem som verkligen är bäst i världen just nu sker. Det är ju så klart en tävling som alla landslag formtoppar till.

Vid sidan av ära och medaljer står även andra saker på spel under de här dagarna i Astana. Ett lyckat VM genererar viktiga rankingpoäng inför nästa års OS, som många av de tävlande har i sikte. Anna skiljer sig inte på den punkten och hon berättar vad nyckeln blir för att lyckas imorgon.

- Bra uppladdning, bra uppvärmning, fokus på rätt saker under dagen och lite jädra anamma!

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/anna-den-slutgiltiga-kraftmatningen/>