



2012-02-22

Helena får tuff sparring

Mer kvalitativ träning och tuffast möjliga sparring.
När Helena Jansson drar till VM-landet Schweiz för att ladda inför säsongen är det inte nya medaljer som hägrar. Hon vill inte se så på framtiden.
-Då måste jag blanda in andra människors prestationer. Jag har fokus på mig själv, säger Jansson.

Förra året valde Helena Jansson att ladda upp inför säsongen i Schweiz, och resultatet blev lyckat med VM-guld och totalseger i världscupen. En säsong som förde henne fram i rampljuset, vilket femteplatsen i omröstningen om Jerringpriset underströk.

I år har hon valt samma upplägg, men det kommer att finnas en del skillnader. Jansson kommer att kunna träna tillsammans med Simone Niggli, en av hennes allra tuffaste konkurrenter i alla stortävlingar under säsongen. Förra året hade Niggli tävlingspaus sedan hon fött barn.
-Vi trivs verkligen med varandra. Jag har mycket att lära av henne både tekniskt och taktiskt. Samtidigt har vi gått olika vägar för att nå framgång så jag får inte titta för mycket på henne, säger Jansson.

Fokus på Janssons träningsupplägg är att hålla en hög kvalitet, inte öka dosen.
-Förra året drog jag på mig en fotskada som jag fortfarande rehabiliterar. Det gäller verkligen att tänka till när jag planerar mina löppass, det gäller verkligen att ligga på rätt sida om den osynliga gränsen, säger Jansson.
- Med tanke på att det handlar om väldigt små marginaler i världstoppen är viktigt att kunna hålla hög kvalitet på träningspassen och det kommer jag att kunna göra, säger hon.

Årets säsong innehåller både EM, på hemmaplan, och VM, i Schweiz, men några resultatmål har Jansson inte satt upp, och det kommer hon heller inte att göra.
-Nej, det funkar inte för mig. Gör jag det måste jag blanda in andra människors prestationer och det vill jag inte göra.