

Hur blir man världsmästare?

Om svaret var givet, kunde jag sluta här, så jag fortsätter. Mattia Pressich vann VM två år i rad (98/99), vad var det som gjorde att just han vann? Vad finns det hos en världsmästare som inte finns hos alla andra? Jag har alltid ställt mig frågan när någon så uppenbart dominerar en sport, oavsett vilken. Segling är min sport och det ger mig möjlighet att analysera orsak och verkan. Jag hade förmånen att tillbringa en hel del timmar med Mattia Pressich och hans mycket framgångsrika tränare Dragan Gasic.

Dragan säger;

- Först av allt, man får inte glömma att det är barn vi pratar om, att vinna ett stort mästerskap kan vara för mycket för ett barn, det är lätt att det stiger dem åt huvudet. Som tur är så har inte media fångat seglingen lika hårt som andra sporter, därför blir uppmärksamheten störst i den närmaste omgivningen. Vi sitter på en restaurang, mitt under måltiden börjar Mattia röja undan tallriken och drar åt sig salt och pepparkar, med två tandpetare börjar han helt plötsligt leka matchracing, eftersom jag inte förstår italienska vet jag inte vad han säger i sin lek, men jag ser tydligt strategin och det är ingen tvekan om vem som är först! Dragan noterar knappt händelsen, fortsätter på tema barn och idrott, -Jag såg Mattia första gången när han var 7 år, jag var ute med en grupp som övade hårdvindssegling. I vår lilla lagun fick jag se en optimistjolle som verkade segla av sig själv, och fort gick det! Jag åkte närmare och fick då se en liten kille som seglade halv vind fram och tillbaka, han fortsatte med det långt efter det att vi gått in. På så sätt fick jag träffa Mattia för första gången. Dragan berättar vidare att under det kommande året tränade Mattia under organiserade former, men med mycket lek inblandat. Mattia fick endast segla lokala regattor, och gjorde det med stor framgång. Säsongen -95/96 ställde han upp för första gången upp i de nationella kvalen. Den slutgiltiga uttagningen skedde på Garda sjön, Mattia hade gjort en fantastisk serie, och låg med i toppen. Inför sista seglingen åkte han fram till Dragan och sa; - Jag vinner denna serie! Och det var precis vad han gjorde! Totalt okänd vinner denna lilla 11- åring italienska landslagskvalen. Tyvärr ansågs han vara för liten och fick endast representera Italien på EM (2:a). Säsongen därefter var inte lika framgångsrik, blev ej heller då uttagen till VM-laget utan fick bara medverka på EM, låg etta inför sista seglingen men hade protest på sig som godkändes, slutade även då 2:a!
Vi vet vad som hände 1998 och 1999, världsmästare!



Artikelförfattaren och Mattia Pressich (Foto: Tommy Feldht)

Vi kom in på regler och protester,

Dragan fortsätter; - Mattia har aldrig lämnat in en protest i hela sitt liv! Jag har sagt till honom att undvika situationer, och hellre ta alternativa straff än att riskera en disk! Barn kan lära sig regler väldigt bra, t.o.m. för bra så att de glömmet att segla, den som hela tiden söker protestsituationer hittar bara det och inget annat. Reglerna är till för att undvika kontakt mellan båtar, om man seglar snabbast och kortaste vägen, så undviker man oftast situationer där det finns risk för kontakt.

Vad är det då som gjort Mattia så snabb?

- Fart kommer av bra trim och teknik, säger Dragan. Vi har lagt ner mycket tid på att hitta en bra teknik som driver båten framåt snabbast på alla bogar. Mattias extrema teknik med "bålrullning" är inte att betrakta som pumpning, detta har prövats många gånger vid protestförhandlingar, skillnaden mellan en pumpning och följsamhet, är hur masten rör sig, om masten rör sig midskepps (lä till lovart) är det en pumpning, ingen har lyckats bevisa att så är fallet med Mattia. (Något som jag själv kan vidimera efter att ha tittat mycket noggrant på Mattias rörelse under kryss!) - Mattia vet, att det som stoppar båten är sjö som slår upp på förspegeln, genom att undvika det går båten snabbare, därför sitter han lutad akterut och förflyttar kroppen utåt framåt i varierande tempo, beroende på rådande sjögång och vind. På länsen, fortsätter Dragan, är det extremt viktigt att låta båten balansera, ej flaxa fram och tillbaka, lutningen skall givetvis vara maximal, men det är viktigare att båten ej flaxar! Rodret skall användas med stor försiktighet risken är uppenbar att rodret fungerar som broms, styr båten med kroppen och skotningen. Mattia håller den bakersta handen i krängbanden och håller rodret med den främsta, benen hopvikta under den framåtriktade kroppen, på det sättet är det väldigt lätt att snabbt korrigera för en tillfällig obalans. Även på länsen är det viktigt att ej få för mycket vatten på förspegeln.

Men trimning då? Hur hittade ni den bästa farten med trimmet?

- Att vara noggrann, justera litslinor efter rådande förhållande, sätta kick och spri rätt, helt enkelt vara mycket noggrann med detaljerna är viktigt! Välja segel efter vikt är också väsentligt, följ gärna segelmakarnas rekommendationer. Att ändra uthal, kick och spri under pågående segling är naturligtvis rutin för en elitsegelare.

Båten, hur viktig är den?

- One design har gjort att man nu kan åka vart som helst i världen, låna en båt och segla lika bra med den som den egna! Det fick se prov på i Lysekil, Mattia var lika snabb i de båtar han lånade/testade! Mattia vill helst ha ett elliptiskt format roder, denna ger mindre bromsverkan vid kraftiga roderrörelser!

Hur mycket tid lägger Mattia ned på träning?

- Beroende på säsongen, under vintern seglar han 4-5 dagar per vecka, olika beroende på vind och andra aktiviteter! Nu seglar Mattia 420 tillsammans med en tjej (ej fästmö), det börjar fungera bra, men Mattia är lite irriterad på henne för att hon ej har riktigt bra rytm, därför skickade vi henne till en Aerobic klass! Mattia utövar ingen annan sport, men är väldigt intresserad av sina hundar, bl.a. en Pitbull terrier!

Träningsmetodik, har du några tips?

- Att på sin klubb segla ut på långsegling under en dag, en seglare sitter med i följebåten och får se exempel på bra och dåliga saker under en väldigt lång kryss/läns Seglaren har tid på sig att hitta rytm och harmoni. Sedan byter man successivt under dagen så att alla får tillfälle att se och lära. Denna metod kan bara tillämpas med 5-6 seglare. Den som tränar skall ha inställningen att träna tills tränaren säger att det räcker, och sedan segla lite till!!! Varje seglare måste hitta sitt rörelsemönster, men få hjälp att släpa bort det dåliga. Att träffas många seglare som i Lysekil är bra för att få upp tävlingstempot. Man måste ha klart för sig att det finns olika former av träning som lämpar sig olika bra efter rådande förhållande. Bara seglarens närmaste coach vet vad som är bäst för den enskilda seglaren, inte förbundstränaren.

Vad tyckte du om de svenska seglarna på lägret?

- Vissa seglare har en potential att bli verkligt bra, t.o.m. världsmästare. Men då får de träna mer på teknik och fart, taktiskt sett har de svenska seglarna inte mycket att lära. Speciellt på länsen var det få som höll båten helt stilla! Vissa vill inte ta till sig nyheter, utan känner sig säkert nöjda med det, andra tog till sig en hel del nytt och utvecklades väldigt snabbt under lägret!

Under stora mästerskap, vad är viktigt att tänka på?

- Sömnen, Mattia går aldrig och lägger sig senare än nio någon kväll, viktigt är också att äta rätt. Godis och skräpmat skall man undvika, men barn är barn och de stoppar nog i sig det ändå - när jag inte ser! Att komma i tid, känna platsen minskar en onödigt stress över de lokala förhållandena.

Slutligen, vad tror du skapar en stor seglare?

- Tiden i båten, att segla ofta och länge. Det finns inga genvägar eller magisk formel - bara mycket tid i båten, och

samtidigt ha roligt!

Mattias lek med tandpetarna upphör lika tvärt, nu är det stearinljuset som blir förmål för hans intresse, det som tidigare var en segelbåt förvandlas nu med uppenbar förtjusning till en fackla. Dragan ler och säger; - Det är väldigt lätt att glömma barnet och bara se den framgångsrika seglaren.... Mattia har samma behov som alla andra barn/tonåringar!

Så sant som det är sagt!

Martin Abenius