

Att lyckas med sin segling

-Tvåmansbåt



Hitta någon att segla med

Att segla två i båten är för de flesta seglare som är vana vid att segla själva en stor utmaning. Till en början kanske man bara lockas av det roliga en ny och oftast snabbare båt än man seglat tidigare erbjuder, men snart ställs man inför utmaningar som man aldrig behövt fundera över som enmansseglare.

Det är viktigt att inse att val av partner att segla med inte är ett äktenskap. Det är odramatiskt att inleda samarbetet och det bör också vara odramatiskt att avsluta det om den ena eller andra parten inte längre tycker det är kul eller givande. Det är också alltid bättre att testa segla med en person än att döma ut någon ifrån början.

När man väl hittat någon man vill fortsätta segla tillsammans med är det viktigt att man talar igenom vilka ambitioner man har. Man måste då vara väldigt ärlig, så att inte ens partner senare känner sig lurad eller besviken. Det är inte lätt att hitta någon som har precis samma ambitioner som en själv, så därför måste båda parter respektera den andres syn och vara beredda att kompromissa för att hitta ett tränings- och tävlingsupplägg som båda tycker är acceptabelt. Tänk också på att utgå ifrån dig själv. Föräldrar eller tränare kan vägleda, men kan inte tala om för dig vilka ambitioner du har. Om man redan från början inser att ambitionsnivån skiljer sig alltför mycket är förutsättningarna för att lyckas ganska små och det kanske är bättre att inte ge sig in i en gemensam satsning.

När man väl kommit överens om att man vill satsa ihop är det bra om man funderar över hur långt man vill nå inom en viss tid, alltså sätta upp mål. Målet kan vara ett resultat eller kanske bara bestå av de delar man vill utvecklas inom, men det viktiga är att man går igenom hur man skall nå dit. Vad är man bra på, vad måste man i första hand bli bättre på etc. Vilka prioriteringar skall man göra? Det är bra om man får med alla aspekter i seglingen när man gör sin prioriteringslista, alltså inom alla områden såsom teknik, trim, taktik, strategi, starter, regler, fysik etc. När man gjort upp en plan för att nå sitt mål blir all träning roligare och känns mer meningsfull.

Tänk också på att seglingen måste ses som en utvecklingsresa. Seglingen är förmodligen den mest komplexa idrott som finns och man skall ta alla chanser till att utvecklas till en mer komplett seglare. Det innebär att man även om man bestämt sig för att segla med en viss person också måste ge varandra möjlighet att tex.

- Testa segla med någon annan, kanske mer erfaren seglare
- Testa annan båttyp när möjlighet ges, tex enmansbåt eller kölbåt, givetvis även i nya positioner
- Byta positioner. Dels behöver man förståelse för sin partners uppgifter, men man behöver också utvärdera vilken som är den optimala fördelningen. Kanske blir det bättre när man byter positioner. Båda måste inse redan ifrån början att ingen position är viktigare än den andra. För att Teamet skall lyckas krävs att både gast och rorsman sköter sina uppgifter på bästa sätt. Man



skall fördela positionerna utifrån vad som är bäst för Teamet. Ingen prestige i att vara det ena eller andra.

Kommunikation

För att man skall undvika konflikter och skapa förutsättningar för att utvecklas tillsammans är det viktigt att man lär sig kommunicera med varandra. Man behöver redan ifrån början komma överens om att man skall kunna vara öppna och tydliga mot varandra, även om det till en början kanske känns både ovant och obekvämt. Detta är dock en tränings sak. Man måste också lära sig att ge och ta emot feedback. På det sättet lär man sig hur man skall uttrycka sig för att motparten inte upplever det man säger som sårande eller kränkande. När man går över gränsen för hur man bör uttrycka sig måste man också lära sig be om ursäkt.

Alla är olika och uttrycker sig och uppfattar kommentarer på olika sätt. Det är hur mottagaren upplever en kommentar som är det väsentliga, inte hur den som givit den upplever att man uttryckt sig. Det är också mycket viktigt att tänka på att det inte enbart är orden som skickar budskapet. Ditt kroppsspråk säger ofta mer än det som kommer ur munnen.

Det är viktigt att man lyfter fram det positiva snarare än det negativa. Det är dåligt för teamet (alltså för en själv) att ständigt påpeka fel och brister hos ens partner. Självklart måste man ta upp sådant som behöver bli bättre, men lyft även fram det som är bra! Många gånger kan det kännas som hyckleri att berömma någon som man tycker är en idiot och gör allting fel, men det handlar inte om att få rätt eller fel. Det finns ingen vinnare när man lyckats övertyga ens partner om att allt är dennes fel, eller att man försöker övertyga sina kompisar eller tränare om att man själv gjort allt rätt men att den andra förstört allt. Ni är ALLTID ett Team och ni tillsammans är alltid ansvariga för det som gått bra och det som gått dåligt. Lyft hellre fram din partner och låt andra höra att det var dennes förtjänst att saker och ting gick bra. Se detta som en färdighet att lära sig bemästra. Det är sannolikt betydligt viktigare i långa loppet än att behärska tex lästarer, eller gippsättningar. Blir ni bra på detta, kommer mycket av resten att lösas av sig självt!

När det uppstår konflikter, se till att lugna ner er först och sedan red ut vad som hänt. Det blir bara värre om man vräker ur sig saker i affekt som man senare får ångra. Se dock ALLTID till att prata igenom sådan som inte är bra, saker man går och tänker på, eller retar sig på. Sådana saker tenderar inte att försvinna av sig själva och blir alltid värre av att inte hanteras.



Hur lyckas man i race då man seglar två i båten?

Den viktigaste skillnaden när man seglar två i stället för en i båten är att det finns två viljor, två seglare med olika styrkor, svagheter och erfarenheter. Detta kan bli oerhört påfrestande om man inte på förhand talat igenom hur man skall utnyttja dessa olikheter.

En grundförutsättning för att lyckas på tävling är att båda är överens om att göra sitt bästa utifrån sina förutsättningar. Dessa är självklart olika för olika individer, men båda bör prata om och ha förståelse för på vilken nivå ens partner befinner sig. Man bör alltid kunna förvänta sig att ens partner gör sitt bästa även under motgångar i racet. Att en part ger upp är aldrig ok.

Om båda är inställda på att alltid göra sitt bästa är det viktigt att man inser följande: Till skillnad mot i enmanssegling har man i en tvåmansbåt möjlighet att peppa och boosta varandra. Alla blir bättre av uppmuntran. Passa på att beröm din partner så ofta du kan. Det värsta man kan göra är att klaga på att den andre är dålig, eller visa sin frustration över ett felaktigt beslut, då gör man personen osäker och ännu sämre. En sådan negativ spiral där båda gör varandra sämre måste givetvis undvikas till varje pris. Motsatsen sker när man istället berömmar varandra, eller säger att det är ok att den andra tog ett felaktigt beslut och att ingen kan fatta rätt beslut varje gång. Bådas strävan måste vara att höja sin partner och att öka dennes självförtroende.

Man är ett Team. Teamets uppgift är att göra vad man kan för att Båten skall ta sig till mållinjen så fort som möjligt utifrån Teamets förutsättningar. Så länge båda gör sitt bästa finns aldrig någon syndabock då det går dåligt. Teamet kan ha misslyckats, men aldrig en av individerna i teamet. Ingen kan fatta rätt beslut hundra procent av gångerna. Det är en naturlig del i segling att emellanåt fatta fel beslut. Faktum är att lyckas man i 70% av besluten har man gjort det mycket bra. Ett felbeslut får ALDRIG leda till konflikt eller missnöje ombord på båten under ett pågående race.

Besluten MÅSTE analyseras efter målgång, så att man kan dra lärdomar och slutsatser för att utvecklas och fatta bättre beslut nästa gång. En oreflektad erfarenhet är ingen erfarenhet! Detta är nyckeln till framgång och snabbare utveckling!



Hur fördelar man uppgifterna ombord på båten?

Förutom de uppenbara uppgifterna som ligger på gast respektive rorsman är det viktigt att man funderar igenom vilka som är respektive seglares styrkor och svagheter. Att segla tvåmansbåt skall vara helt prestigelöst. Man skall utnyttja varandras styrkor maximalt. Det skall inte finnas någon status i positioner eller i vem som fattar taktiska beslut på kryssen. Det viktiga är alltid att man tillsammans gör det som är bäst för Båten. Man behöver prova sig fram till vad som funkar bäst, men det är enklare att träffa rätt om man enats om vem som är bra på vad.

När man väl är ute på banan fungerar det nästan aldrig att fatta beslut gemensamt. Man måste på förhand vara överens om vem som bestämmer när man tex skall slå på kryssen. När beslut är fattat, är det bara för den andra att haka på och stötta. I segling fattas beslut ofta beslut väldigt fort. Skall man motivera och argumentera för beslutet har oftast möjligheten hunnit försvinna innan man är klar. Givetvis skall båda referera vad de ser och vad som händer på banan men när den som bestämmer sagt vad som skall hända så blir det så. Det är då viktigt att komma ihåg att beslutet fattas utifrån att den som fattar det tror att det är det bästa. Om det visar sig att det var fel, tar man upp det efter målgången.

Det spelar som sagt ingen roll om det är gästen eller rorsmannen som fattar besluten, bara man är överens om vem som fattar besluten. Det kan variera beroende på förhållanden, bogar eller tom dagsform. Den ena kanske fattar besluten på kryssen och den andra på länsen. Den ena kanske fattar besluten i hårdvind och den andra i lätt- och mellanvind. Det spelar ingen roll, så länge rollerna är tydliga. Dock måste man givetvis också vara flexibel. Om den som fattar besluten har en dålig dag, kanske det är bättre att hen ber den andre ta över. Se dock till att inte hamna i ett läge där det är oklart vem som bestämmer. Känner den som bestämmer sig väldigt osäker är det lika bra att säga det.

Rutiner inför race

För att öka chanserna att lyckas är det bra om man hittar en rutin som man alltid följer innan start. Det ger en trygghet för båda och tid att diskutera en strategi innan start. Därefter lämnas besluten till den som är ansvarig. Exempel på en rutin som man kan följa kan vara:

- Gå igenom dagens väderprognos och bestämma sig för vilket riggtrim man skall gå ut med
- Vara på startområdet minst 40 minuter innan start
- Segla en full kryss och skriva ned kompasskurser för både styrbord och babord



- Gå igenom aktuellt trim och komma överens om att allt är bra
- Diskutera vad man tror kommer vara bäst på första kryssen
- Ta landmärke vid startlinjen
- Kolla fördelen på linjen och sätta i relation till den kompasskurs som råder
- Bestämna ungefär var på linjen man vill starta

Ovan är bara ett exempel på en relativt enkel rutin som är mycket bättre än ingen rutin alls. Dock finns många exempel på framgångsrika team som har en betydligt mycket mer detaljerad rutin med avsevärt fler punkter. Oavsett så skriv ner den rutin som ni enats om och följ den slaviskt. Sannolikt kommer ni under er utveckling ändra i rutinen och sannolikt kommer den bli alltmer detaljerad och komplex över tid.

När man följt sin rutin och är överens om vem som fattar besluten är det bara för var och en att fokusera på sin uppgift i båten och inte blanda sig i vad den andra gör. Båda vet att man gör allt för att Båten skall nå mållinjen så snabbt som möjligt!

Tack till Marcus Westerlind för framtagande av guiden

Text