



Mästaren Mattson måste mättas för att mästra mattan

Bastubad och dieter är vardagsmat när brottare förbereder sig inför ett VM.

Men inte för Sofia Mattsson.

Hon ska helst äta så mycket det bara går.

- Det är svårt att få i sig mängden, säger hon.

En stekhet bastu är skön att kliva in i en kall vinterdag.

Men tänk då att göra det med regnstället på och samtidigt trampa på en testcykel.

Det är inte ett helt ovanligt scenario för en brottare som slipar formen inför ett stort mästerskap.

Det gäller ju att klara invägningen - och då kan en sista vätskeförlust få vågpinnen att stanna på rätt sida om viktklasstrecket.

När Gällivaretjejen Sofia Mattsson, 21, nu laddar upp inför VM i Istanbul i september använder hon en annan sorts diet: äta så mycket hon bara orkar.

Massor av mat

På lite drygt ett år har hon tagit steget upp från 51- till 59-kilosklassen och nu gäller det att bli så tung som möjligt.

Det låter både skönt och enkelt. Eller?

- Om du ska gå upp i bara ren muskelmassa är det svårare att gå upp än ner. Som nu när vi tränar två gånger om dagen och om jag dessutom ska försöka bygga på mig lite muskler blir det jättemycket kolhydrater, säger Sofia Mattsson till NSD och tillägger:

- Det är svårt att få i sig mängden.

Att gå upp åtta kilo i en viktklass på drygt ett år är anmärkningsvärt. Men den första ökningen, till 55-kilosklassen, var helt och hållet hennes eget beslut.

Det här bytet är frukten av att Ida-Theres Nerell brottats fantastiskt bra under den senaste tiden.

Och att Nerell får den enda platsen som Sverige tilldelats i den klassen är logiskt enligt Mattsson.

- Hon har gått jättebra och tog EM-guld. Så det är inget att klaga på. Är man bäst så ska man få åka. Men sen hoppas jag så klart att det är jag som ska vara bäst inom en snar framtid.

Landslaget är nere i Klippan och slipar på VM-formen och det är vid träningscentret i Ljungbyhed som passen genomförs.

Starkare och bättre

När NSD når Sofia Mattsson sent på onsdagskvällen har de precis avslutat dagens träning och ska passande nog äta middag.

Och det är en avslappnad 21-åring som ser fram mot VM.

- Det är första gången på länge som jag inte känner någon speciell press men man vill så klart alltid göra bra i från sig.

Utan bantning och ökat matintag.

Då går hon också in starkare än någonsin i turneringen.

- Det tror jag nog att jag är. Men samtidigt kommer jag möta konkurrenter som är starkare än alla de jag mött tidigare.



