

## Sportporträttet

## ▶ NILS VAN DER POEL

# Skridsko-bohemen som vägrar anpassa sig

Det inrutade livet med bara skola och träning fick Nils van der Poel – världens bästa junior – att tappa sugen. Så han la av, bara 18 år gammal. Nio månader senare gjorde han comeback, med en helt ny inställning till både idrotten och livet.

**N**ils van der Poel sjunker ner på en bänk intill isen. Han har just avverkat ett krävande pass där han pressat sig runt ovalen i Slättbergshallen i Trollhättan i sugande fyraminutersintervaller. Jag ställer den något korkade frågan om han är trött och svaret jag får visar att det här är en idrottare som gillar att reflektera över sakernas tillstånd.

– Det finns ju olika sätt att vara trött på, liksom. Du har väl tränat en del själv misstänker jag och det är ju en sak att vara, du vet, stressigt trött. Att man jäktar och flåsar och stressar och får jaga det. Det är en annan trötthet när det är kontrollerat. När man är i hyfsad form och van vid det man gör, då kan man vara väldigt trött och det kan vara jobbigt, men det blir en helt annan trötthet om man kan slappna av i tröttheten. Förstår du vad jag menar då? Att man kan jobba med den känslan. Det var en sådan dag i dag, det var kontrollerat men ändå jobbigt.

**UNDER TRÄNINGSPASSET HAR** tränare Mattias Hadders försökt förklara för mig vad som gör Nils van der Poel till en speciell idrottsman. Hadders lyfter fram 21-åringens vilja att träna hårt, förmågan att ta ut sig och inte vara rädd för att bli just trött. Det är det som har gjort honom till en skrinne i världsklass, menar coachen.


– Ja, men det där är så jävla re-



”Det är ju smärta det handlar om, men ju mer rutinerad man blir desto mer användbara blir de här indikationerna, och då kanske man inte identifierar det som något negativt. Då kan man kanske se det som ett verktyg.”

NILS VAN DER POEL, skridskoåkare

## OS I PYEONGCHANG

4 dagar kvar 

lativt, svarar van der Poel och utvecklar:

– Det är ganska abstrakt. När man var yngre försökte man kanske utmana sig själv mer, i dag är utmaningen mer att känna sin kropp så pass väl att man lär sig hantera de här indikationerna på att man är trött. Det är ju smärta det handlar om, men ju mer rutinerad man blir desto mer användbara blir de här indikationerna, och då kanske man inte identifierar det som något negativt. Då kan man kanske se det som ett verktyg, något som hjälper en. Information som kan antyda hur man ska göra sitt lopp. Det är klart att det är jobbigt att åka skridskor, men när man kan använda de här indikationerna man får, det är då det blir roligt.

**FÖRTE ÅR** sedan var det interoligt. Nils van der Poel var dubbel juniorvärldsmästare och spåddes en lysande framtid, men själv hade han redan tröttnat. Livet hade i årtal bara bestått av skola och träning, och van der Poel började undra om det verkligen var så han ville leva. Han kom fram till att han inte ville det och la av, 18 år gammal.

– Då var det tre säsonger kvar till OS och jag var inte supermotiverad. Jag hade vunnit junior-VM



två gånger och jag hade misslyckats att slå juniorvärldskoretet som jag siktar på. Alla år fram till dess hade det varit fokus på de här VM-gulden och jag hade väl inga nya mål som lockade mig tillräckligt mycket. Så då tog jag beslutet att jag var klar. Och det är nog det bästa jag har gjort i hela mitt liv.

Nils van der Poel klev ut ur ishallen och beslöt sig för att se vad livet utanför hade att erbjuda. Han genomförde bland annat en militär grundutbildning på tre månader, umgicks med vänner och funderade på vad som egentligen krävs för att vara en – lycklig – elitidrottare. Efter nio månader, i november

2015, hade han grubblat klart, och var redo att satsa igen.

Men den här gången skulle det vara på hans villkor.

– En av fördelarna med att kunna åka skridskor på heltid är att man har mycket tid över. De flesta jobbar ju åtta timmar om dagen, men det gör man inte som skridskoåkare. Man tränar sina pass, och det är sällan mer än fyra timmar. Och från mars till augusti handlar det mest om att bli stark och få en bra kondition. Och det kan man ju göra var som helst. Man kan cykla och springa i de norrländska skogarna eller i Spanien, det är ju skit samma egentligen. Och jag hade funderat