

- Gjør det enkelt, mener Trond Nystad

Landslagstrener i langrenn, Trond Nystad, har alltid hatt stor glede av å drive idrett, og denne gleden prøver han også å formidle til dem han er trener for.

Av Runar Gilberg

45-åringen som opprinnelig kommer fra Fauske, har siden 2011 vært trener for Norges herrelandslag i langrenn. Det har resultert i mange seire og sjølsagt også noen skuffelser, som en må regne med når en tar på seg en jobb der forventningene er så høye.

Mitt første møte med Trond Nystad var som Vidar-løper for 10-15 år siden. Da stilte Vidar lag i St Olavsloppet, og Trond og tvillingbror Knut kom gjerne i bil fra Tyskland og møtte oss som kom fra Oslo i Trondheim eller Østersund, alt etter hvilken vei Loppet gikk. De var begge friske i replikken og kjappe til beins, og duoen var viktige bidragsyttere til Vidars seire.

Ikke så rart, for de hadde en stayer som passa perfekt for en flerdagersstafett med lange etapper som St Olavsloppet. Trond løp maraton på 2.25-tallet to ganger på 1990-tallet med 2.25.26 i 1997 som best.

Skistipend

Like sprek var han som skiløper. Som junior hevdet han seg godt i Nord-Norge, og han fikk

Profil Trond Nystad

Alder: 45 år

Bosted: Ramsau am Dachstein

Yrke: Trener i Norges Skiforbund

Idrett: Langrenn

Utøvere jeg har trent:

Mange i USA, Tyskland,

Sveits og Norge

Utøvere jeg trener nå:

Herrer allround NSF

Høydepunkt egen karriere: «Mange herlige minner fra konkurranser og trening i inn og utland. Føler meg privilegert som har fått være med i idretten som utøver og trener. Resultatene var aldri bra, men opplevelsene var helt på topp.»



Foto: NTB Scampix



Landlagstreneren: Trond Nystad har siden 2011 vært med på å høste mange triumfer som trener for det norske herrelandslaget i langrenn. (Foto: Arne Brunnes)

skistipend ved Vermont-universitetet der det ble seier i det nasjonale studentmesterskapet (NCAA).

Det var også i langrennsmiljøet Nystad skulle gjøre trenerkarriere. Fra 2002 fram til i dag har han hatt landslagsoppgaver for USA, Tyskland, Sveits og Norge.

– Jeg begynte som trener fordi jeg alltid har likt idrett og miljøet rundt idretten. Det har bestandig vært inspirerende å jobbe med motiverte mennesker. Jeg starta som trener på Northern Michigan University rett etter at jeg var ferdig med utdanninga mi i Vermont.

– *Hva er dine beste minner fra trenergjeringene?*

– Det er vanskelig å peke ut ett øyeblikk. Jeg synes jeg har vært heldig og privilegert som har fått lov til å jobbe med masse motiverte, unge mennesker. Det er utrolig hyggelig når utøverne når sitt potensial, men for meg er veien til målet den viktigste. Hver dag byr på positive erfaringer som jeg setter stor pris på.

Treningskultur

– *Hva vil du si er hovedinnholdet i treningsfilosofien din?*

– Alt med trening er lett; det eneste som kan være vanskelig for noen er å gjennomføre treningen. Jeg har stor tro på «The KISS principle» (Keep it simple Stupid). For å bli god så må en trene mye over lang tid. Det er viktig

at en følger utviklingstrappa og er tålmodig. De beste løperne trener over 1000 timer i året, men de har brukt lang tid til å tåle så mye trening. Et godt miljø, god treningskultur og masse moro er også viktig for å lykkes.

– *Hvem har du lært mest av?*

– Jeg har lært utrolig mye fra utøverne som jeg har trent, og jeg er heldig som får lov til å lære noe nytt hver dag, fra utøverne og fra kollegaene mine.

– *Er det treneren som gjør utøveren god eller utøveren som gjør treneren god?*

– Utøveren er alltid i sentrum og har det overordnede ansvar for at han/hun blir god. En trener er en mentor som skal hjelpe utøveren til å nå sine mål. Trenerens rolle er nok overvurdert i de fleste sammenhenger.

– *Hvor viktig er talent kontra trening? Går det an å lage gull av gråstein?*

– Det er meget vanskelig å definere talent. Før mente en at talent var lik det at en kunne prestere på et høyt nivå med lite trening, eventuelt at en presterte i ung alder.

For meg er talent vanskelig å definere. Det viktigste for meg er at en jobber med en langsiktig plan som gjør at en kan prestere på sitt høyeste nivå over lang tid. Noen må trene mer og noen mindre. Det tar tid å finne ut hva som fungerer for hver person. Alle kan med rett trening nå sitt eget potensial, men ikke alle kan bli best i verden.



Treningsvilje: Martin Johnsrud Sundby er en av landslagsutøverne som har vist at en kan komme langt med mye og riktig trening. (Foto: Arne Brunnes)

Trenerens tanker om

Intensitet kontra mengde

80-85 prosent av vår trening er mengde. Det er viktig at en bygger progresjon inn i all trening. På intervallsiden må en begynne med en intensitet som er roligere og der øktene er kortere og mindrespesifikke. Etter hvert i treningsåret blir intervallene hardere, lengre og mer spesifikke. Vårt mål er å løpe minst 30 timer per måned. Løping, både rolig og intensivt, er for en langrennsløper meget vesentlig.

Periodisering

Dette er meget viktig. Det må ikke nødvendigvis være «lett, middels, hard uke», men hardere perioder må følges av roligere perioder.

Formtopping

Formtopping som konsept er bra, men jeg ser at mange lager det litt vanskeligere enn det må være. Derfor blir det av og til vanskelig å treffe med formen. Jeg tror at det er viktig at en holder tunga rett i munnen og stoler på at trening gjør en god, og at når en reduserer treningen riktig, så kommer formtoppen av seg selv. Jeg har selv mest tro på en hard periode etterfulgt av ei rolig uke med redusert trening og belastning den neste siste uka før konkurransen, og så lar en siste uke være ei medium uke. En må ikke trene for hardt og mye inn mot viktige konkurranser, men, for lite trening med ligging på sofaen er heller ikke bra. Det viktigste for meg er at utøverne er godt forberedt til konkur-

ransene og at de er friske og glade.

Mental trening

Dette er også meget viktig. Noen bruker profesjonelle rådgivere, mens andre bruker familie/venner/trener for å jobbe med det mentale. Dette er nok et felt som flere kunne gjøre en bedre jobb på.

Motivasjon

For å prestere så må en være lykkelig og glad og del av et givende og delende miljø. Hvis alt rundt treningen og treningen fungerer, så er det lett å motivere seg til å gjøre jobben som må gjøres for å bli best. Uten motivasjon går ingenting.

Teknikktrening

«If it is worth doing, it is worth doing it right.» En effektiv teknikk er viktig for å nå sitt potensial. Alle må jobbe hardt hver dag for å perfektionere teknikken slik at den blir mest mulig effektiv. Ingen er like, så det gjelder å finne sin vei. Utøverne er eksperter på teknikk, så det er viktig å involvere dem i utviklingen av teknikken.

Utstyr

Uten bra utstyr kan man ikke vinne internasjonale renn. Selv om utstyr er viktig for de «voksne», så synes jeg at utstyrshysteriet er for stort blant mange unge. Vi bør lære unge

utøvere å ta vare på utstyret og finne glede i treningen. Foreldre og trenere for barn og unge bør ikke «kjøpe» seg resultater gjennom utstyr. Suksess som voksen blir ikke mer sannsynlig av at en kjøper masse ski og smurning for barna.

Kosthold

I Norge har vi et meget bra kosthold. For at vi skal fungere så trenger vi nok mat og drikke. Et variert norsk kosthold med mye frukt, grønnsaker, brød og fisk er en del av oppskriften for å bli god.

Ei treningsuke for en av landslagsutøverne

2 x intervall i intensitetssone 3 (45-60 min - for eksempel 2 x 30 min eller 7 x 8 min, 2 min pauser)

2 x styrke (60 min)

2 x hurtighet (6-10 x 12 sek med 3 min pauser)

1 x 3 timer løp rolig

1 x 2 timer løp rolig

2-3 x rulleski klassisk 2-3 timer

2-3 x rulleski fristil 2-3 timer

+ oppvarming og kortere turer

20-30 timer totalt