

Svømming er livet

Han er selv tidligere toppsvømmer. Nå trener han de beste jentene i Moss. Det tar all fritid. Men hva skal han ellers bruke tiden til?

Spør Fredrikstad-tannlegen Øystein J. Andresen, som har tilbragt mesteparten av livet i et basseng. Siden han begynte i Kongstensvømmerne som 7-åring, og fortsatte med konkurransesvømming på høyt internasjonalt nivå til han var 29.

Det begynte med at han hevdet seg i ungdomsmesterskap, før han ble tatt ut til både junior- og etter hvert seniorlandslaget. Han var veldig nær VM-deltakelse i Madrid i 1986 og OL-deltakelse i Barcelona i 1992.

Da han var på høyden, tilbragte han tre år i USA, ved West Virginia University. På fullt scholarship. Det vil si at de dekker alt fra skolepenger og bøker til husleie og mat. Sånn som de gjør det der borte, for de mest lovende idrettsutøverne. Samtidig tok han forberedende medisin, med tanke på tannlegestudier i USA, der systemet er fire år med forberedende medisin, etterfulgt av fire år med tannlegestudier.

– Men jeg reiste hjem etter tre år. Og det ble til at jeg tok noen fag på BI, før jeg dro til Göteborg og studerte odontologi der. Og fortsatte å svømme. Men da var den karrieren på hell, og jeg begynte å spore meg inn på trenerrollen. Det var fint å ha

noe annet å drive med enn odontologistudiene.

I 1999 var han ferdig tannlege, og nå har han overtatt farens praksis i gamlebyen i Fredrikstad. Der er de tre tannleger og to sekretærer.

Hver dag etter jobb drar Øystein Andresen bare hjemom en tur og spiser, før han setter seg i bilen og kjører til Moss for å trene elitelaget på jentesiden i Moss svømmeklubb. Sent på kveld er han hjemme igjen, og da er det bare å gå og legge seg, for å være utvilt til neste arbeids- og treningsdag. Jentene hans trener fra kl. 19.45 til 22.00 fra mandag til fredag. I tillegg til at de har en treningsøkt på lørdag morgen. Søndager har de fri – med mindre det er konkurranse. Og det er det rett som det er. Programmet er tettpakket med stevner hele våren. Han nevner den ene helgen i Göteborg, før den neste i Moss, og så den i Oslo, før de skal til Hamar. I juni og juli er det tre ukers trenings-samling i Danmark. Det blir Andresens sommerferie i år, i tillegg til at han får med seg norgesmesterskapet i Namsos i juli.

– Du får vel godt betalt for dette, da. Siden du synes det er verdt å bruke så mye tid på det?

– For meg er dette meningsfull fritid, så det er ikke for pengenes skyld jeg gjør det. Da ville jeg nok ha måttet finne på noe annet. Jeg får kjøregodtgjørelse og tusen kroner i måneden.

– Er du den eneste treneren til disse jentene?

– Ja. Men noen av dem går på toppidrettslinjen på Wang i Moss, så de får noen morgenøkter der, etter mitt opplegg. Noen er også kommet i gang med styrketrening en gang i uken, og det



Hver eneste dag, utenom søndag, møtes elitesvømmerne på jentesiden i Moss svømmeklubb og deres trener Øystein J. Andresen. Det er noe alle synes å trives med.



Hver enkelt svømmer får flere ganger i løpet av en treningsøkt beskjed om hvordan de ligger an i forhold til tid på ulike distanser, og hvilke svakheter de skal jobbe videre med.

skal etter hvert bli to. Ideelt sett bør de trene 16 timer svømming i uken, slik jeg ser det. Nå er de fleste oppe i 14, mens de to eldste trener 17-18 timer i uken.

- Trener du noe sammen med dem, eller går du bare og ser på?

- Det hender jeg er i bassenget jeg også, og blir med på innsvømmingen. Men de er i så god form at de svømmer rundt meg. Bortsett fra på korte sprinter. Da kan jeg fortsatt ta dem. Men jeg går for det meste og ser.

Og han vet alt om dem, virker det som. Hvor de har sine styrker og svakheter, hvilken teknikk de behersker best og hvilken distanse. Han vet hvilke plager de har og hvilke muskler som gjør vondt. Det er en del slitasjeskader blant svømmere også, som i andre idrettsgrener. Og jentene sliter med badedrakter som gnager. Akkurat det slipper gutta.

- Er det mye konkurranse jentene imellom?

- Det er litt konkurranse på bryst, der er det tre av mine som kjemper om plass. Men det er egentlig veldig lite konkurranse internt hos oss, og det er ikke noe negativt ennå. De er såpass forskjellige alle sammen. Men det er en knallhard jenteside innen norsk svømming for tiden. Det er mer bredde blant dem enn blant guttene. Hos guttene er det noen helt i toppen som er veldig gode, men så er det et stort drop nedover. Mens det på jentesiden er flere gode svømmere hele veien.

Og han har tro på alle sine, og nevner hva de har oppnådd og hva de er gode på, og hvor de har potensialet sitt. Det er ikke få detaljer han har inne om 92- og 93-modeller, frisvømming, medley, butterfly, rygg og bryst. Og vi lytter og lærer.

- Har du noe fellesskap eller erfaringsutveksling med andre svømmetrenerne, eller holder dere opplegget deres hemmelig for hverandre?

- Noe er litt hemmelig. Vi har litt ulike nedkjøringsmodeller for eksempel. Og noe fellesskap har jeg egentlig ikke tid til. Det er i grunnen ikke noe savn. Men det er hyggelig å møte de andre trenerne på stevner. Noen av dem har jeg kjent i mange år, og flere er tidligere konkurrenter. Det er et godt og koselig miljø innen svømmesporten, og jeg synes det gir en fin avveksling fra tannlegeyrket, som kan være litt slitende, avslutter Øystein J. Andresen.

Tekst og foto: Ellen Beate Dyvi