

Utvikling av prestasjonskultur

- Visjon NSF 2001: Bli den mest fremgangsrike idretten i Norge
 - Tilstand 2000: Ingen svømmere OL i Sydney.
 - Tilstand 2004: 1 svømmer i Aten (21.plass).
 - Tilstand 2008: 4 svømmere i Beijing OL: 12 Norske rekorder, 6 Nordiske rekorder, 4 Europeiske rekorder , 2 Olympiske rekorder og 2 medaljer.
 - Tilstand 1910 – 2000: totalt 17 internasjonale seniormedaljer i EM, VM og OL
 - Tilstand perioden 2006 - 2012: totalt 29 internasjonale seniormedaljer i EM, VM og OL



Utvikling av prestasjonskultur

- Utvikling av internasjonal trenings- og konkurransekultur
 - Gradvis økning av treningsmengde på land og i vann
 - Høy grad av kvalitet, kunnskap, nøyaktighet og fokus
 - Forståelse og motivasjon for den treningsmengde som kreves for å bli best, både hos trenere og svømmere
 - Sterk fokus på utvikling
 - Bygge lagfølelse både blant trenere, støtteapparat og svømmere
 - Bevissthet rundt alle faktorer som kan påvirke prestasjonen
 - Konkurransesamling



Utvikling av prestasjonskultur

Tiltak:

- Økning av antall internasjonale konkurranser
- Økning av antall samlingsdøgn
- Brederer landslag gjennom egenandeler
- Invitere internasjonale svømmere med på samlinger
- Sende svømmere ut i internasjonalt gode treningsmiljø
- Nordiske fellessamlinger



Utvikling av prestasjonskultur

- Integrering av funksjonshemmede
- Samarbeid med idretter som har en god prestasjonskultur
- Coach med internasjonal erfaring på høyeste nivå



Utvikling av prestasjonskultur

- Involvere klubbene og klubbtrenerne i satsingen
- Kompetanseutvikling av trenerne gjennom internasjonale oppgaver, reisestipend til internasjonale treningsmiljø, utdanning og internasjonale trenerklinikker
- Klare utviklingsmål både for trenere og svømmere
- Fra resultatfokus til utviklingsfokus
- Tett samarbeid med Olympiatoppen og deres ressurspersoner



Utvikling av prestasjonskultur

- Viktige suksesskriterier for prestasjonsutviklingen
 - Involvering av klubbtrenerne og klubbene i landslagssatsingen, lojalitet
 - Kommunikasjon og trygghet
 - Kompetanseutvikling av klubbtrenerne
 - Prestasjonsutvikling er en følge av treningsutvikling
 - Felles målsettinger og sesongplaner svømmer – klubb – landslag, alle jobber etter samme røde tråd
 - Internasjonalt trenings- og konkurransefokus
 - Høy faglig kvalitet på OLT`s ressurspersoner som benyttes
 - Verdensklasse på landtrening for svømmere (styrke, basis, bevegelighet, løping, rulleski, ski, turn, slynger med terapimaster, padling)



Prestasjonsutvikling Alex D. Oen

- Fokus på internasjonale konkurranser, men presterer på et høyt nivå i alle konkurranser.
- Var i finale på 100 meter bryst i alle internasjonale mesterskap fra og med 2005. Ikke VM 2009



Alexander Dale Oen

■ Utvikling på 100 bryst

kortbane	Langbane
■ 1996: 1.39.11	
■ 1997: 1.37.18	
■ 1998: 1.23.00	- 1.31.89
■ 1999: 1.11.42	- 1.17.12
■ 2000: 1.07.04	- 1.11.59
■ 2001: 1.04.20	- 1.07.46
■ 2002: 1.02.66	- 1.05.95
■ 2003: 1.01.31	- 1.02.53
■ 2004: 1.00.70	- 1.02.13
■ 2005: 58.99	- 1.01.28
■ 2006: 58.70	- 1.00.63
■ 2007: 58.82	- 1.00.34
■ 2008: 58.14	- 59.16
■ 2009: 58.75	- 59.90
■ 2010: 58.29	- 59.20
■ 2011: 57.05	- 58.71

Alexander Dale Oen

■ Utvikling på 200 bryst

Kortbane

- 1996: 3.31.24
- 1997: 3.28.06
- 1998: 3.05.70
- 1999: 2.35.54
- 2000: 2.24.43
- 2001: 2.19.14
- 2002: 2.18.36
- 2003: 2.15.54
- 2004: 2.16.10
- 2005: 2.12.96
- 2006: 2.09.79
- 2007: 2.11.07
- 2008: 2.08.28
- 2009: 2.11.51
- 2010: 2.06.26
- 2011: 2.06.15

Langbane

- 2.37.25
- 2.36.17
- 2.36.55
- 2.21.99
- 2.19.27
- 2.21.87
- 2.16.38
- 2.15.32
- 2.11.98
- 2.09.74
- 2.17.24
- 2.09.68
- 2.12.76

Alexander Dale Oen

■ 2004-2005

- 1607 km svømt
- 364 svømmeøkter
- 77 styrkeøkter
- 104 alternative økter
- Totalt 545 tr. økter

■ 2006-2007

- 1920 km svømt
- 440 svømmeøkter
- 122 styrkeøkter
- 228 alternative økter
- Totalt 790 tr. økter

■ 2005-2006

- 1810 km svømt
- 417 svømmeøkter
- 107 styrkeøkter
- 181 alternative økter
- Totalt 705 tr. økter

■ 2007-2008

- 2020 km svømt
- 465 svømmeøkter
- 130 styrkeøkter
- 245 alternative økter
- Totalt 840 tr. økter

Alexander Dale Oen

- Bronse VM-kort 2006
- Sølv EM-lang 2006
- Bronse EM-kort 2006
- Gull EM-lang 2008
- 2 sølv EM-lang 2008
- Sølv OL Beijing 2008
- Gull EM-lang 2010
- Sølv EM-lang 2010
- Bronse EM-kort 2011
- Gull EM-kort 2011
- Gull VM-lang 2011



Landslagsstruktur i NSF

- Trenerne for de beste svømmerne får mulighet til å følge svømmerne på samlinger, stevner og mesterskap
- Tett dialog og involvering ved utforming av sesongplaner, utviklingstrapper og treningsprogrammer

