

2133



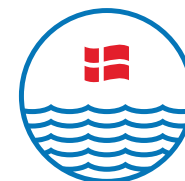
SVØM
DANMARK

29-09-2026

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Et kig ind i svømmeverdenen

Workshop med SVØM Danmark
og H2Odense



SVØM
DANMARK



Program for aftenen



SVØM
DANMARK



Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

En samtale om svømning



SVØM
DANMARK

1. Hvad siger man ja til? Hvad betyder det reelt for en 14-, 16- og 18-årig at ville international svømning?
2. Hvad skal ske tidligt, og hvad kan vente? Hvad er du sikker på, vi skal udvikle tidligt? Og hvad gør vi måske bare tidligt, fordi traditionen siger det?
3. Hvornår bliver prisen høj?Hvornår begynder sport for alvor at konkurrere med søvn, skole, venner, familie og andre muligheder?
4. Hvad har du ændret mening om?Hvad troede du på om talentudvikling for ti år siden, som du er mindre sikker på i dag?

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

En samtale om svømning



SVØM
DANMARK

1. Hvad siger man egentlig ja til?

Hvis en 13-14-årig vælger konkurrencesvømning med internationale ambitioner, hvad kommer de og familien så ind i?

2. Hvad skal ske tidligt?

Hvad er du ret sikker på, at vi skal udvikle tidligt, og hvad gør vi måske tidligt, fordi traditionen siger det?

3. Hvornår begynder prisen at blive høj?

Hvornår begynder svømning at konkurrere reelt med skole, søvn, venner og et almindeligt ungdomsliv?

4. Hvad har du ændret mening om?

Hvad troede du på for 10 år siden om talentudvikling, som du er mindre sikker på i dag?

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)

Telefon: 20438633

E-mail: kd@svoem.dk

instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

DILEMMAER

(Vi kommer tilbage til temaet senere)



Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Case 1: Hvem vælger vi?



SVØM
DANMARK

- "Forestil dig, at vi kun har plads til to ud af tre unge atleter. Den ene er bedst nu, den anden udvikler sig hurtigst, og den tredje har måske de stærkeste forudsætninger, men er mere usikker på sin satsning.
- Hvem ville du vælge, og hvad ville du være mest bange for at tage fejl af?"

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Case 2: Hvornår skruer vi op?



SVØM
DANMARK

“Vi har en 16-årig, der ligger på en rigtig interessant udviklingskurve.

Mere træning vil sandsynligvis gøre atleten bedre, og atleten vil selv gerne, men skole, søvn og hverdagsliv er allerede presset.

Hvornår siger du: Nu er det rigtige tidspunkt at skrue op?”

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Case 3: Drømmen, potentialet og prisen



"Vi har to atleter. Den ene drømmer om OL og vil gøre alt, men ligger ikke umiddelbart på en udviklingskurve, der peger den vej. Den anden ser mere lovende ud, men vil ikke bygge hele sit liv op omkring sporten.

Hvem investerer du mest i, og hvad skal veje tungest: drømmen, potentialet eller villigheden til betale prisen?"

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

2133



SVØM
DANMARK



29-09-2026

Brisbane 2032



SVØM
DANMARK

De atleter, vi udvikler i dag, er dem, der skal præstere om seks år.

- **Fra: Hvem er bedst i dag?**

Til: Hvad skal være udviklet, når det virkelig gælder?

- **Talentudvikling handler ikke om at optimere hvert enkelt år.**
- **Det handler om at bygge en udviklingsvej, der stadig virker på lang sigt.**
- **Men husk at alt har en pris... hvad koster det?**

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Hvad siger forskningen Kan vi bade kigge frem og tilbage?

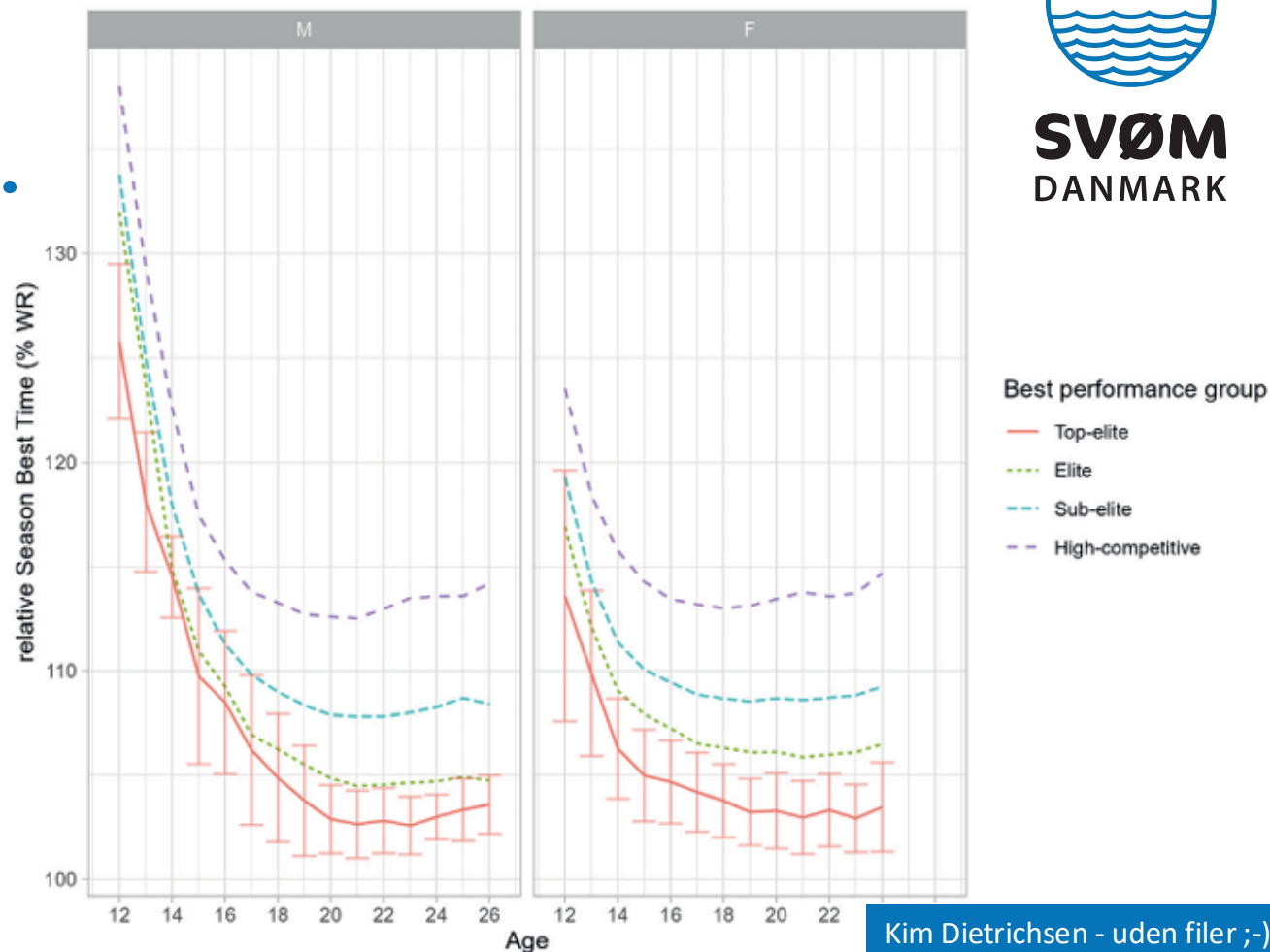


SVØM
DANMARK



Vi kan se signaler. Vi kan ikke sikkert identificere fremtiden.

- Når vi kigger tilbage er det ikke så svært de bedste har altid været blandt de bedste.
- Men kigger vi frem kan det kan være svært at kende forskel tidligt
- Hvis kurven flader mere end 1 år er sandsynligheden for verdensklasse relativ lav
- Tidligt niveau er samtidig lav sammenhæng med verdensklasse
- Junior niveau har stor sammenhæng med senior niveau



SVØM
DANMARK

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Det, der skaber den bedste junior, er ikke nødvendigvis det, der skaber den bedste senior.



Sen specialisering betyder ikke, at børn altid skal dyrke mange sportsgrene så længe som muligt.

Det betyder, at barnet får tid og reelle erfaringer nok til at vælge sin sport, før systemet vælger den for barnet

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Tidligt udvikler vi muligheder.



SVØM
DANMARK

Før puberteten

- Svømning må gerne være hovedsport, men bør ikke kræve eksklusivitet.
- Giv plads til andre sportsgrene og bevægelsesmiljøer.
- Udvikl en bred svømmefaglig base med alle stilarter.
- Træn starter, vendinger, undervandsarbejde, fart, rytme og generel bevægelseskompetence.
- Undgå tidlig specialisering i stilart og distance.
- Se tidlig præstation som et punkt på en udviklingskurve, ikke som et endeligt billede af potentialet.

Omkring 13-15 år

- Svømmeren begynder selv at prioritere mere.
- For nogle bliver svømning klart vigtigst, mens andre fortsat dyrker en anden sport.
- Multisport er ikke det samme som manglende commitment.
- Træningen bliver mere svømmespecifik.
- Hold stadig eventprofilen relativt åben.
- Følg især progressionen over tid, ikke kun det aktuelle præstationsniveau.
- Undgå at låse svømmeren for tidligt som fx sprinter, brystsvømmer eller distancesvømmer.

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Senere opdager vi profilen. Først derefter specialiserer



SVØM
DANMARK

Fra ca. 15-17+

- Investeringen i svømning kan gradvist blive større.
- Ambition, lyst, udvikling og hverdag skal pege samme vej.
- Performanceprofilen bliver mere informativ.
- Mere målrettet fysiologisk træning bliver relevant.
- Eventspecialisering kan gradvist øges.
- Brug udviklingskorridorer og benchmarks som pejlemærker, ikke som talent-cutoffs.
- Specialisering bør være et resultat af udvikling og valg, ikke noget vi beslutter for tidligt.

Fra ca. 17-19+ år

- Vi har væsentligt bedre information om svømmerens langsigtede profil.
- Event, distance og fysiologiske styrker kan få større betydning for træningen.
- Specialisering bliver mere meningsfuld og mere individuelt begrundet.
- Fokus flyttes gradvist fra at **udvikle muligheder** til at **udnytte en tydelig profil**.

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Drenge og piger skal ikke det samme men træner sammen?



SVØM
DANMARK

	Tidlige juniorer (12-13 år)	Mellemjuniorer (14-15 år)	Sene juniorer (16-17 år)	Tidlige seniorer (18-19 år)
Svømmepræstation				
Fremgang i sæsonen				
Starter				
Vendinger				
Maksimal svømmehastighed				
Stroke index				
Pacing-adfærd				
Power i underkroppen				
Kropshøjde				
Selvregulering af læring				
Modning				
Træning				

Figur 1. Atletisk profil for mandlige svømmere på vej mod eliteniveau.

Bemærk: Pokal angiver vurdering af færdighedsniveau; grafikon angiver vurdering af progression; grønne symboler angiver signifikant bedre scorer ($p < 0,05$) for svømmere på vej mod eliteniveau sammenlignet med dem uden for sporet, ledsaget af effektstørrelser fra moderate til ekstremt store; blå og orange symboler antyder en tendens til henholdsvis højere og lavere scorer med moderate til store effekter for svømmere på vej mod eliteniveau sammenlignet med dem uden for sporet, selv om disse forskelle ikke når statistisk signifikans; grå symboler angiver ingen signifikante forskelle mellem grupperne ledsaget af ubetydelige effektstørrelser.

	Tidlige juniorer (11-12 år)	Mellemjuniorer (13-14 år)	Sene juniorer (15-16 år)	Tidlige seniorer (17-18 år)
Svømmepræstation				
Fremgang i sæsonen				
Starter				
Vendinger				
Maksimal svømmehastighed				
Stroke index				
Pacing-adfærd				
Power i underkroppen				
Kropshøjde				
Selvregulering af læring				
Modning				
Træning				

Figur 2. Atletisk profil for kvindelige svømmere på vej mod eliteniveau.

Bemærk: Pokal angiver vurdering af færdighedsniveau; grafikon angiver vurdering af progression; grønne symboler angiver signifikant bedre scorer ($p < 0,05$) for svømmere på vej mod eliteniveau sammenlignet med dem uden for sporet, ledsaget af effektstørrelser fra moderate til ekstremt store; blå og orange symboler antyder en tendens til henholdsvis højere og lavere scorer med moderate til store effekter for svømmere på vej mod eliteniveau sammenlignet med dem uden for sporet, selv om disse forskelle ikke når statistisk signifikans; grå symboler angiver ingen signifikante forskelle mellem grupperne ledsaget af ubetydelige effektstørrelser.

Lidt DATA

Danmark, 470 svømmere

Damer: **19,0** år

Herrer: **20,3** år

Herrer topper ca. **1,3** år senere

Stilart forklarer kun lidt af variationen

International top-20

Kvinder: ca. **19-22** år

Mænd: ca. **22-23** år

Peak varierer med stilart og distance

Nyere verdensklasse-svømmere topper tidligere end tidligere generationer

Men niveau betyder noget

≥800 point: **20,9** år damer / **21,2** år herrer

≥900 point: **23,5** år damer / **22,0** år herrer

De bedste danske præstationer ligger altså markant senere



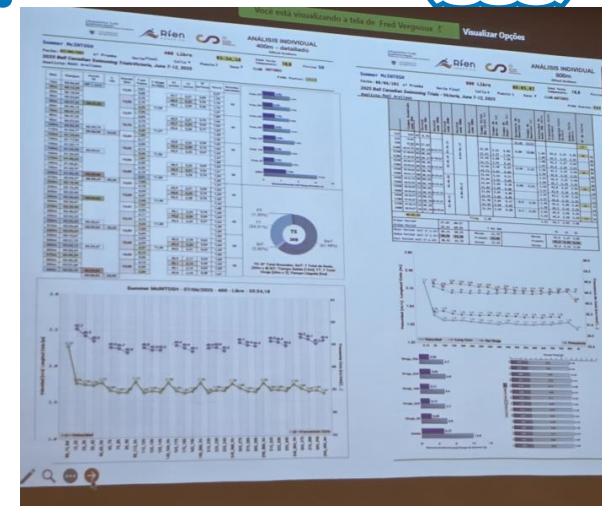
SVØM
DANMARK

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Hvad er vi faktisk oppe mod?



- En Verden med eksperter, nørdet viden og krav om mange ressourcer.
- Hvor fx vægt er et parameter men vi ikke "må" snakke om det.
- Hvor at være god i high school er livsændrende med en plads på collage
- Dansk svømning udvikler sig hele tiden, men Verden udvikler sig hurtigere
- De bedste I Verden
 - Er på højdetræningsleje 4 x 4 uger om
 - Peak performance alder i snit ca. 22år



Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Hvilke knapper skal vi dreje på?



SVØM
DANMARK



Talent, desværre ikke en vej?



SVØM
DANMARK

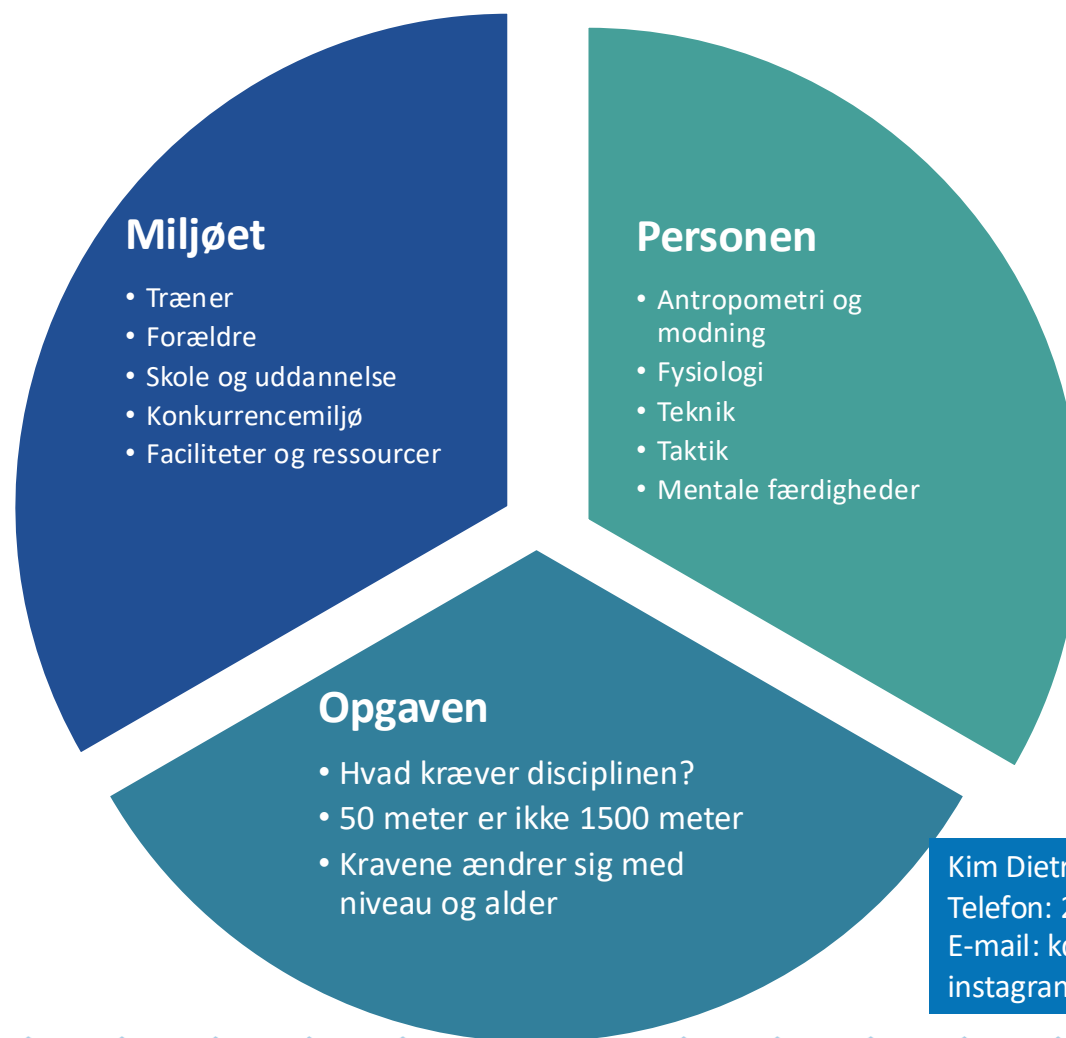
- En naturlig evne til at være god til noget?
- Men i sport ser vi først og fremmest præstationen her og nu.
- **Men hvem har mulighed for at blive rigtig god senere, og hvad skal der til?**

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Talent er ikke én egenskab



SVØM
DANMARK



Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Hvad kendetegner svømmere på vej mod eliten?



SVØM
DANMARK

Performance De mest stabile markører på tværs af køn og alder er:

- Svømmeperformance
- Progression inden for sæsonen
- Maksimal svømmehastighed
- Selvregulering i læring

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Se ud over svømmetiden?



SVØM
DANMARK

- En tid er et resultat.
 - Den fortæller ikke alene, hvorfor svømmeren er god.
- Følg udviklingen gennem systematisk test af de egenskaber, der ligger bag præstationen:
 - Fart og fysiologi
 - Teknik og effektivitet
 - Starter og vendinger
 - Læring og udvikling over tid

Mål udviklingen, ikke kun resultatet.

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Selvregulering og evnen til at lære skal trænes



SVØM
DANMARK

- **Under træningen**
 - Hvad fungerer?
 - Hvad skal ændres?
- **Før og under opgaven**
 - Hvad er det vigtigste fokus lige nu?
- **Efter træningen**
 - Hvad prøvede jeg på?
 - Hvad skete der?
 - Hvad gør jeg næste gang?

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Atleten skal gradvist lære at forstå, vurdere og justere sin egen udvikling.

Følg svømmeren, ikke kun stopuret



SVØM
DANMARK

1. Forstå præstationen

Gå ud over resultater og personlige rekorder.

Forstå hvorfor svømmeren præsterer, som vedkommende gør.

2. Forstå målet

Kend kravene på det niveau, atleten skal kunne præstere på.

3. Udvikl atletens evne til at lære

Skab en atlet, der kan reflektere, prioritere og justere sin egen udvikling

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram: [kim_dietrichsen](https://www.instagram.com/kim_dietrichsen)

Dilemma 1: Hvem vælger I?

I har kun **to pladser** i jeres talentprogram. Programmet giver adgang til bedre træningsmiljø, eksperthjælp, økonomisk støtte og ekstra konkurrencer.

Atlet A er klart bedst lige nu. Har vundet nationale mesterskaber og ligger højt internationalt i sin aldersgruppe. Atleten er tidligt fysisk udviklet og har allerede trænet meget målrettet og sports-specifikt gennem flere år. Progressionen det seneste år har været mere moderat.

Atlet B ligger lidt bagefter resultatmæssigt, men udvikler sig hurtigt. Lærer nye færdigheder hurtigt, arbejder selvstændigt og har fortsat tydelig progression. Den fysiske udvikling ser ud til at være senere end hos A.

Atlet C har nogle af de stærkeste fysiske og tekniske forudsætninger i gruppen, men præstationerne svinger. Atleten er mindre stabil i træningen og er endnu ikke sikker på, hvor meget sporten skal fylde de næste år.

To skal vælges. Én skal ikke.

- **Hvem vælger I, og hvad er jeres vigtigste argument?**
- **Hvilken type information vægter I mest: niveau nu, udviklingshastighed, læringsevne, potentiale eller commitment?**
- **Hvilken fejl er I mest villige til at leve med: at investere i en atlet, der ikke når så langt som forventet, eller at fravælge en atlet, der senere kunne være blevet rigtig god?**



SVØM
DANMARK

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Dilemma 2: Hvornår skruer vi op?



SVØM
DANMARK

En **16-årig atlet ligger på en internationalt interessant udviklingskurve**. Træneren vurderer, at atleten har mulighed for at nå et højt seniorniveau.

Atleten træner allerede meget, men trænerteamet vurderer, at cirka **25 % mere træning og større specialisering** sandsynligvis vil forbedre præstationen de kommende år.

Atleten vil gerne og siger selv:

"Hvis det er dét, der skal til, så gør jeg det."

Men hverdagen er allerede presset. Søvn er ikke optimal, skolearbejdet fylder mere, og atleten begynder at vælge venner og andre aktiviteter fra. Forældrene bakker op, men er usikre på, hvor meget sporten bør fylde.

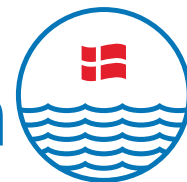
Samtidig ved I, at konkurrenter internationalt allerede træner mere.

- **Skruer I op nu, venter I, eller forsøger I at finde udviklingen et andet sted først?**
- **Hvor sikker skal man være på gevinsten, før man øger prisen?**
- **Hvilke tegn hos atleten skal være til stede, før mere træning giver mening: performance, progression, restitution, motivation, selvregulering eller noget andet?**
- **Hvis atleten selv siger ja, er det så nok?**

Det sidste åbner noget spændende omkring autonomi. Et autonomt valg kræver ikke bare et "ja", men også at atleten forstår konsekvenserne og reelt oplever alternativer.

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen

Dilemma 3: Drømmen, potentialet og prisen



SVØM
DANMARK

I har ressourcer til **én ekstra elitesatsning**. Det kan være adgang til eksperter, internationale konkurrencer, økonomisk støtte og mere individuel træneropmærksomhed.

Atlet A

Siger: "Jeg vil til OL. Det er det, jeg vil med min sport. Jeg gør hvad som helst." Atleten træner ekstremt målrettet, møder altid op og efterspørger mere træning og flere muligheder. Men når I sammenholder nuværende performance, progression og relevante internationale referencepunkter, ligger atleten **ikke umiddelbart på en udviklingskurve, der peger mod OL-niveau**. Det betyder ikke, at det er umuligt. Men afstanden er betydelig, og der skal ske en markant udvikling.

Atlet B

Har en væsentligt stærkere performance- og udviklingsprofil og ligger tættere på det niveau, hvor en international seniorkarriere virker realistisk. Men siger: "Jeg vil rigtig gerne se, hvor god jeg kan blive. Men jeg vil ikke flytte hjemmefra endnu. Jeg vil færdiggøre min uddannelse, og jeg vil ikke have, at hele mit liv handler om sport."

Atleten vil gerne træne seriøst, men ikke nødvendigvis på de præmisser, som systemet normalt forbinder med en fuld elitesatsning.

- **Hvem investerer I mest i?**
- **Skal støtte følge drømmen, potentialet eller atletens aktuelle villighed til at betale prisen?**
- **Hvor ærlige skal vi være over for Atlet A om sandsynligheden uden at tage ejerskab over drømmen?**
- **Er Atlet B mindre ambitiøs, eller har vedkommende bare valgt en anden pris?**
- **Er vores opgave at finde mennesker, der allerede vil alt, eller at skabe et miljø, hvor atleter gradvist kan vælge mere, efterhånden som både potentiale og ambition bliver tydeligere?**

Kim Dietrichsen - uden filer ;-)
Telefon: 20438633
E-mail: kd@svoem.dk
instagram:kim_dietrichsen