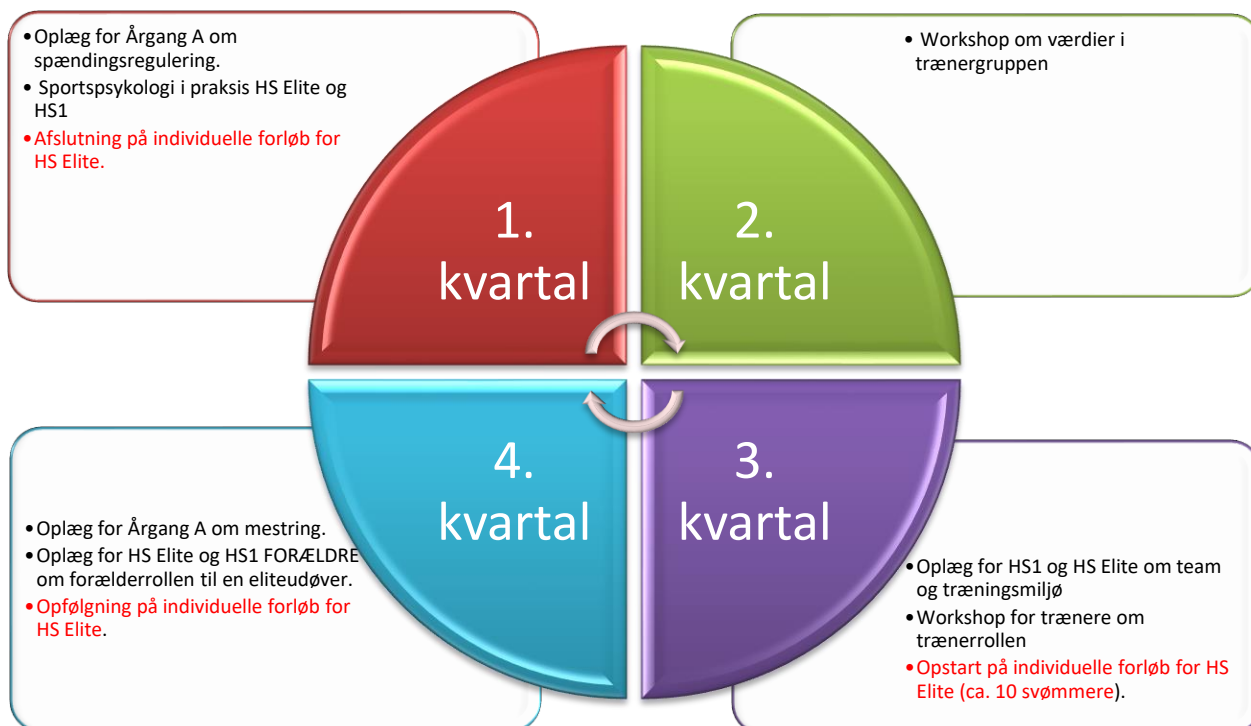


ÅRSHJUL FOR SPORTSPSYKOLOGISKFORLØB I KONKURRENCEAFDELINGEN

Årshjulet for sportspsykologi skal tydeliggøre arbejdsområder i klubben fordelt på hovedaktiviteter i året. Årshjulet skal med andre ord illustrere takten i årets arbejde, der følger kvartalene. Det er illustreret i nedenstående figur.



Årshjulet alene omfatter tilbagevendende opgaver, og det kan opstilles i en struktur, som vist nedenfor.

Måned	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
Januar	Årgang A	Oplæg for Årgang A om spændingsregulering (inden DÅM). 1 time og 15 minutter.	15.15-16.30 mandag 16/1
Februar	HS Elite HS1	Sportspsykologi i praksis med HS Elite og HS1. 3timer og 30 minutter	15.30-19.00 mandag 7/2
Marts	HS Elite HS1	Sportspsykologi i praksis med HS Elite og HS1. 3timer og 30 minutter	15.30-19.00 mandag 6/3
	HS Elite	Afslutning på individuelle forløb for HS Elite (inden Danish Open). 45min pr svømmer/gruppe.	
April			

Måned	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
Maj	Trænergruppen	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om værdier. 1 time og 15 min.	15.30-16.45 Onsdag 10/5
Juni			
Juli			
August	HS Elite HS1	Oplæg for HS1 og HS Elite om team og træningsmiljø (inden opstartstur). Oplæg til at arbejde videre med på opstartsturen. Alle K-trænere deltager. Uden forældre. 1 time og 15 min.	15.15-16.30 mandag 15/8
	Trænergruppen	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om trænerrollen, langsigtet udvikling og trivsel og brugen af 3R-modellen 1 time og 15 min.	15.30-16.45 onsdag 31/8
September		Opstart på individuelle forløb for HS Elite (ca. 10 svømmere evt. i mindre grupper af 2-3 svømmere). 45min pr svømmer/gruppe.	
Oktober	Årgang A	Oplæg for Årgang A om mestring og målsætning (inden træningslejr). Uden forældre. 1 time og 15 minutter.	Ons 10/10 15.15-16.30
	Forældre	Oplæg for HS1 og HS Elite FORÆLDRE om forælderrollen til en ung der dyrker meget sport. 1 time og 15 minutter.	Ons 10/10 16.40-17.55
November	HS Elite	Opfølgning på individuelle forløb for HS Elite (inden DM) 45min pr svømmer/gruppe.	
December	HS Elite	Opfølgning på individuelle forløb for HS Elite (efter DM) 45min pr svømmer/gruppe.	

Overvejelser:

- Trænerne på det pågældende hold skal deltage på holdets aktiviteter.
- Trænerne arbejde med sig selv som trænere og med det gode arbejdsmiljø i trænergruppen.
- På Årgang A er det nogle helt håndfaste emner som kan påvirke dem til stævner, samtidig med at de arbejder med talentvejen i talentidrætsklasserne. På HS Elite og HS1 er det på det mere personlige plan.
- Forældre på HS Elite og HS1 har 1 oplæg om året.
- De individuelle forløb på HS Elite er valgfrie ellers er der en forventning om at man deltager i alle andre aktiviteter. (afventer ansøgning ved Insero)