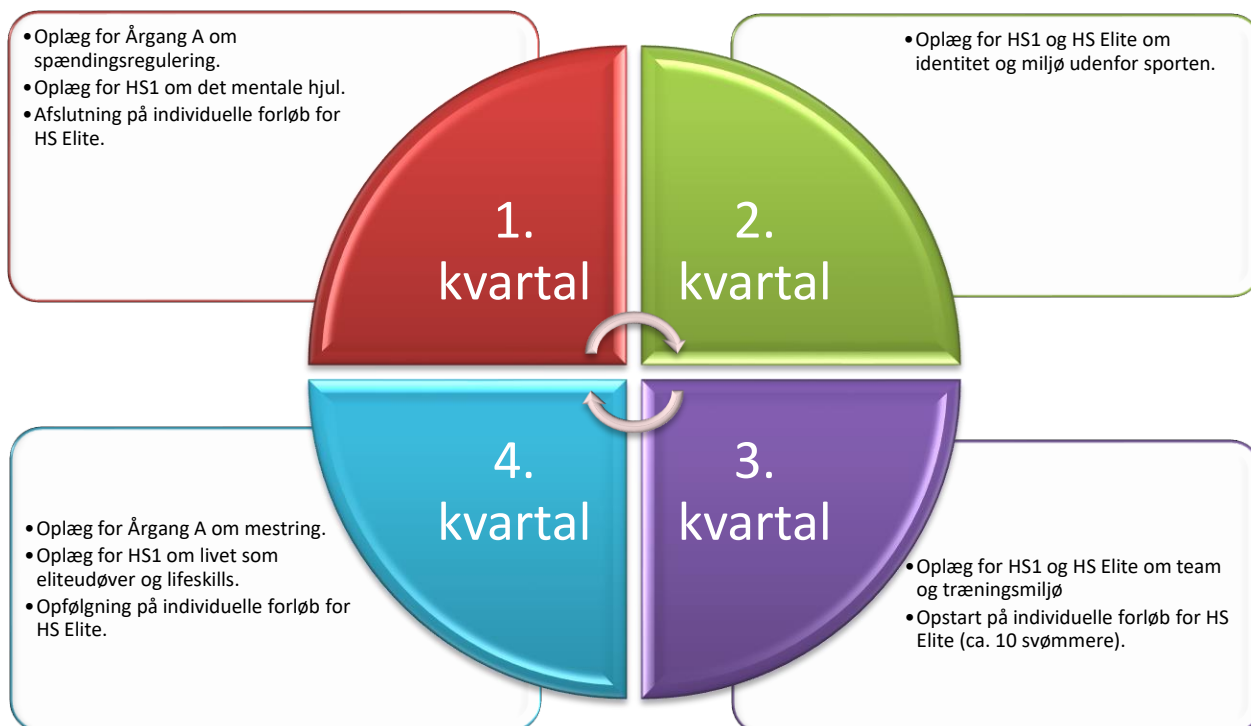


## ÅRSHJUL FOR SPORTSPSYKOLOGISKFORLØB I KONKURRENCEAFDELINGEN

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 kvartalerne. Det er illustreret i nedenstående figur.



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

Måned	Deadline	Aktivitet/opgave	Ansvarlig
Januar	Primo	Oplæg for Årgang A om spændingsregulering (inden DÅM). 1 time og 15 minutter.	
Februar	Primo	Oplæg for HS1 om det mentale hjul. 1 time og 15 minutter.	
	Primo	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om coaching og værdier. 1 time og 15 min.	
Marts	Ultimo	Afslutning på individuelle forløb for HS Elite (inden Danish Open). 45min pr svømmer/gruppe.	
April			
Maj	Ultimo	Oplæg for HS1 og HS Elite om identitet og miljø udenfor sporten. Forældre deltager. Svømmere og 1 time og 15 minutter.	
Juni			

Måned	Deadline	Aktivitet/opgave	Ansvarlig
Juli			
August	Primo	Oplæg for HS1 og HS Elite om team og træningsmiljø (inden opstartstur). Oplæg til at arbejde videre med på opstartsturen. Alle K-trænere deltager. 1 time og 15 min.	
	Primo	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om trænerrollen, langsigtet udvikling og trivsel. 1 time og 15 min.	
September	Ultimo	Opstart på individuelle forløb for HS Elite (ca. 10 svømmere evt. i mindre grupper af 2-3 svømmere). 45min pr svømmer/gruppe.	
Oktober	Primo	Oplæg for Årgang A om mestring (inden træningslejr). 1 time og 15 minutter.	
	Primo	Oplæg for HS1 om livet som eliteudøver og lifeskills (inden træningslejr) Forældre deltager. Svømmere og forældre adskilt. 1 time og 15 minutter.	
November	Ultimo	Opfølgning på individuelle forløb for HS Elite (inden DM) 45min pr svømmer/gruppe.	
December	Medio	Opfølgning på individuelle forløb for HS Elite (efter DM) 45min pr svømmer/gruppe.	

#### Overvejelser:

- Trænerne på det pågældende hold skal deltage på holdets aktiviteter.
- 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 HS1 er det mere overordnede temaer. På HS Elite er det på det mere personlige plan.
- Forældre deltager 2 gange om året på HS1 og 1 gang på HS Elite.
- De individuelle forløb på HS Elite er valgfrie ellers er der en forventning om at man deltager i alle andre aktiviteter.