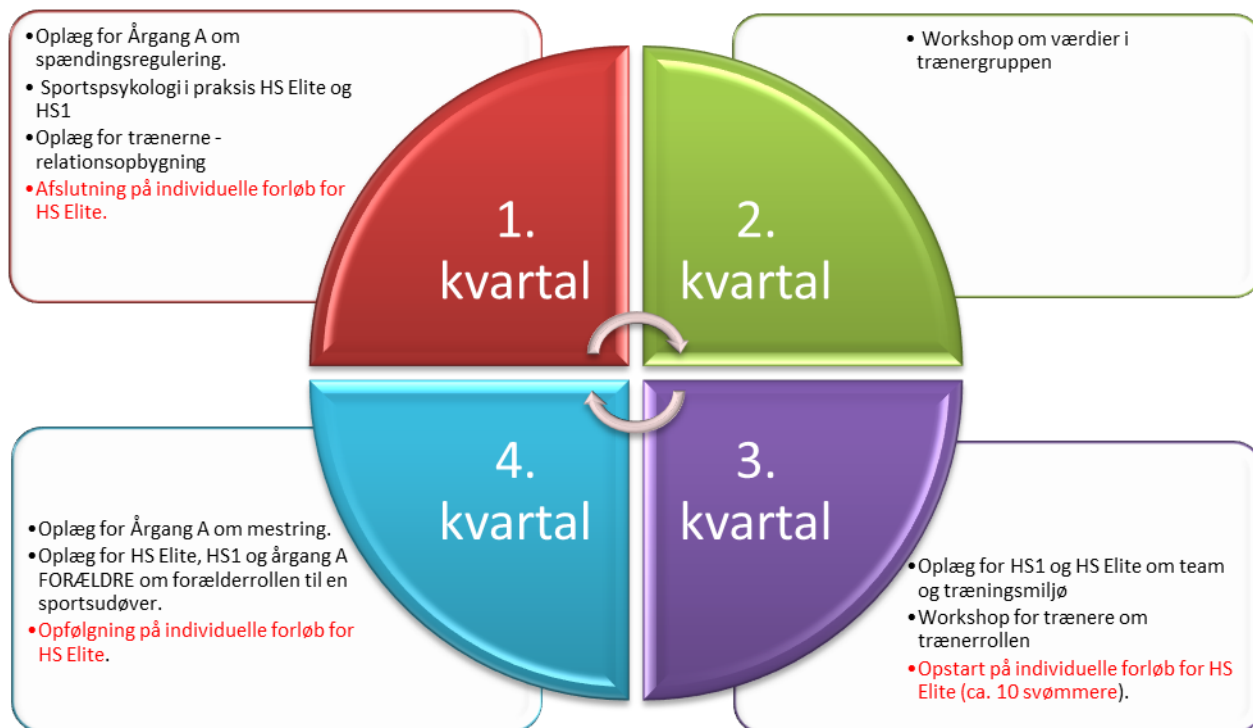


ÅRSHJUL FOR SPORTSPSYKOLOGISKFORLØB I KONKURRENCEAFDELINGEN

Årshjulet for sportpsykologi 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	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
Januar	Årgang A	Oplæg for Årgang A om spændingsregulering (inden DÅM). 1 time og 15 minutter.	17.15-18.30 tirsdag 16/1
Januar	Trænergruppen	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om relationsopbygning. 1 time og 15 min.	18.30-19.45 tirsdag 16/1
Februar	HS Elite	Sportpsykologi for HS Elite. 3timer og 30 minutter (dem der har behov)	16.30-20.00 tirsdag 6/2
Marts	HS1	Sportpsykologi for HS1. 3timer og 30 minutter (dem der har behov)	15.45-19.15 mandag 5/3
	HS Elite	Afslutning på individuelle forløb for HS Elite (inden Danish Open). 45min pr svømmer/gruppe.	
April			
Maj	Trænergruppen	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om værdier. 1 time og 15 min.	17.30-18.45 tirsdag 7/5

Måned	Hold	Aktivitet/opgave	Dato
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.	17.30-18.45 tirsdag 15/8
	Trænergruppen	Oplæg for alle trænerne i konkurrenceafdelingen om trænerrollen, langsigtet udvikling og trivsel og konceptet Ikigai time og 15 min.	17.30-18.45 torsdag 24/8
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.	17.00-18.15 tirsdag 3/10
	Forældre	Oplæg for Årgang A, HS1 og HS Elite FORÆLDRE om forælderrollen til en ung der dyrker meget sport. 1 time og 15 minutter.	18.15-19.30 tirsdag 3/10
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 arbejder 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, HS1 og Årgang A 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)