

Die Aufgaben der Eltern von Athleten, die nicht gleichzeitig auch Trainer sind, beziehen sich normalerweise auf alle Dinge, die nichts Spezifisches mit der Sportart zu tun haben. Sobald sie sich in fachliche Gebiete wie Technik oder Taktik einmischen, kann es zu Konfliktsituationen mit den Trainern oder den Kindern kommen. Eine sehr wichtige Rolle, die den Eltern zufällt, ist die emotionale Unterstützung ihrer Kinder und eine leistungsfördernde Atmosphäre zu schaffen. Denn niemand kennt die Gefühle, Stimmungen und was in den Kindern und Jugendlichen vorgeht besser als die Eltern. Die Unterstützung sollte außerdem darin liegen, die Kinder zu selbständigem Denken und Handeln zu motivieren. Nur die Athleten, die selbständig denken und handeln können, werden in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für ihre Entscheidungen übernehmen und auf diese Weise erfolgreich Höchstleistungen erbringen können. My-Pocket-Coach kann Eltern dabei unterstützen, zusammen mit ihren Kindern an deren mentaler Leistungsfähigkeit zu arbeiten und sich mit Problemgebieten auseinanderzusetzen.

Als Eltern können Sie My-Pocket-Coach auf folgende Weise anwenden:

- ▶ Als erstes sollten Sie mit Ihrem Kind reden, ob es bereit ist, mit Ihnen und den Karten zu arbeiten.
- ▶ Dann sollten sie gemeinsam eine Vorgehensweise aussuchen, wie Sie mit den Karten arbeiten werden.
- ▶ Es gibt Karten mit Informationen, Tipps zu Themen aus dem mentalen Training und Übungen zur Verbesserung mentaler Faktoren.
- ▶ Sie können zum Beispiel mit Ihrem Kind zusammen die Karten aussuchen, bei denen die größten Probleme auftauchen.
- ▶ Sie können zusammen mit Ihrem Kind gezielt Übungen zu Schwachpunkten durchführen.
- ▶ Sie können aber auch systematisch alle Karten durchgehen, und die wichtigsten herausnehmen und ans Schlüsselband hängen.
- ▶ Wenn Sie bei Ihrem Kind im Training oder bei Wettkämpfen bestimmte Probleme sehen, können Sie sich mit Hilfe der Karten schnell das Hintergrundwissen und Tipps zu dem Thema aneignen.
- ▶ Sie können die Karten als Hilfestellung benutzen, wenn Sie einmal nicht wissen, wie Sie mit Ihrem Kind über bestimmte Themen oder zum Beispiel nach einem verlorenen Wettkampf reden sollen.
- ▶ Sie können Ihrem Kind die Angst nehmen über bestimmte Themen zu reden und eine Vertrauensbasis aufbauen.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß und Erfolg beim Training mit My-Pocket-Coach!

