

Die Aufgabe von Trainern bezieht sich darauf, ihre Athleten in Trainingsphasen technisch, taktisch, konditionell und mental auf die Anforderungen des Wettkampfes vorzubereiten. Ein Coach wird eher als Berater und Begleiter bei Wettkämpfen betrachtet. Sein Ziel ist die Verbesserung der sportlichen und mentalen Leistungsfähigkeit der Athleten unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen und die Schaffung bzw. Erhaltung einer leistungsfördernden Atmosphäre. My-Pocket-Coach kann Trainern und Coaches helfen, die mentale Betreuung von Athleten in Trainings- und Wettkampfphasen zu optimieren.

### Als Trainer oder Coach können Sie die Karten von My-Pocket-Coach auf folgende Weise anwenden:

- ▶ Es gibt Karten mit Informationen, Tipps zu Themen aus dem mentalen Training und Übungen zur Verbesserung mentaler Faktoren.
- ▶ Mit den Karten können Sie bei Trainingseinheiten gezielt Themen erläutern.
- ▶ Sie können den Athleten Fragen zu Themen stellen oder sie diskutieren.
- ▶ Sie können die Karten als Hilfestellung zu Themen oder als Erinnerung an die Spieler verteilen, die diese an ihrem Schlüsselband in die Tasche tun können, damit sie sie immer dabei haben.
- ▶ Sie können Karten mit Übungen als Hausaufgaben verteilen.
- ▶ Sie können Spielern Karten mitgeben, die nach individuellen Schwachpunkten oder Problembereichen zusammengestellt sind.
- ▶ Falls Sie in bestimmten Situationen einmal nicht wissen, was Sie einem Spieler sagen sollen, können Sie die Karte mit dem entsprechenden Thema als Hilfestellung oder „roten Faden“ für die Besprechung zu Hilfe nehmen.
- ▶ Bestimmte Karten können als Grundlage dienen, um mit einem Athleten über ein für ihn heikles Thema zu reden. Dem Spieler kann so die Angst genommen werden, über dieses Thema zu reden und eine Vertrauensbasis zu Ihnen als Trainer/Coach aufbauen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Schülern viel Spaß und Erfolg beim Training mit My-Pocket-Coach!

