



Leistungssportförderung Baselland

**Informationen zum Förderangebot
MENTALTRAINING**

Allgemeine Informationen

Der Erfolg beginnt im Kopf, denn mentale Stärke ist eine unverzichtbare Voraussetzung für jeglichen Erfolg.

An einem Informationsabend lernen die Athletinnen und Athleten die Partner der LSF BL im Bereich Mentaltraining kennen. Anschliessend können sie im individuellen Coaching ihr Wissen vertiefen und erweitern.

Ziele

- Mentale Stärke in Sport, Schule und Beruf selbständig anwenden
- Förderung der Leistungsentfaltung in Sport, Schule und Beruf
- Stärkung der Persönlichkeit, des Selbstvertrauens, der Einstellung und der Haltung
- Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck
- Motivation, Ehrgeiz, Leistungsbereitschaft stärken
- Niederlagen und Misserfolge verarbeiten
- Optimierung und Perfektion der Technik
- Regeneration und Erholung vor und nach dem Training

Partner der LSF BL

Sidonie Gugler

Mobil. 079 501 71 53

info@mentaltraining-basel.com

Andrea Binggeli

Mobil. 079 310 98 00

andreabinggeli@gmx.ch

Informationsabend Mentaltraining

Inhalt:	Die Teilnehmenden lernen unsere Partner im Bereich Mentaltraining kennen und können in einem zweiten Teil in persönlichen Gesprächen erste Fragen stellen.
Teilnehmende:	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren, Eltern, Sportverantwortliche, Schulvertretungen, Berufsbildende.
Sportpsychologen:	Andrea Binggeli Sidonie Gugler
Zeitumfang:	1 Abend, ca. 1.5 Stunde (1x pro Jahr)
Anmeldung:	Die Einladung für den Informationsabend wird durch den Fachbereich Leistungssport verschickt.
Kursort:	Gemäss Einladung
Kurskosten:	Werden vom Sportamt/Fachbereich Leistungssport übernommen.

Erstgespräch Mentaltraining

Inhalt:	Um das Mentaltraining auf die persönlichen Bedürfnisse auszurichten, haben die Sportlerinnen und Sportler die Möglichkeit, zuerst ein Erstgespräch mit der gewünschten Mentaltrainerin/dem gewünschten Mentaltrainer zu absolvieren.
Teilnehmende:	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren.
Sportpsychologen:	Andrea Binggeli Sidonie Gugler
Zeitumfang:	1 – 1.5 Stunden
Anmeldung:	Nachwuchstalente, welche von diesem Angebot profitieren möchten, melden sich beim Fachbereich Leistungssport (Tel. 061 552 14 16). Anschliessend können sie direkt einen Termin vereinbaren.
Kursort:	Gemäss Vereinbarung mit der Mentaltrainerin/dem Mentaltrainer
Kurskosten:	Werden vom Sportamt/Fachbereich Leistungssport übernommen.