



## **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 Repond

Mobil. 079 501 71 53

[s.repond@mentaltraining-basel.com](mailto:s.repond@mentaltraining-basel.com)

### Andrea Binggeli

Mobil. 079 310 98 00

[andreabinggeli@gmx.ch](mailto:andreabinggeli@gmx.ch)

### Alain Meyer

Mobil. 076 373 05 14

[beratung@alainmeyer.ch](mailto:beratung@alainmeyer.ch)

## Informationsabend Mentaltraining

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

## Erstgespräch Mentaltraining

<b>Inhalt:</b>	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.
<b>Teilnehmende:</b>	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren.
<b>Sportpsychologen:</b>	Andrea Binggeli Sidonie Repond Alain Meyer
<b>Zeitungfang:</b>	1 – 1.5 Stunden
<b>Anmeldung:</b>	Nachwuchstalente, welche von diesem Angebot profitieren möchten, melden sich beim Fachbereich Leistungssport (Tel. 061 552 14 16). Anschliessend können sie direkt einen Termin vereinbaren.
<b>Kursort:</b>	Gemäss Vereinbarung mit der Mentaltrainerin/dem Mentaltrainer
<b>Kurskosten:</b>	Werden vom Sportamt/Fachbereich Leistungssport übernommen.

## Einzelcoaching für Nachwuchstalente

<b>Inhalt:</b>	Individuelles Coaching, 1:1
<b>Teilnehmende:</b>	Nachwuchstalente, welche eine Sportklasse besuchen oder eine Berufslehre in Kombination mit Leistungssport absolvieren
<b>Sportpsychologen:</b>	Andrea Binggeli Sidonie Repond Alain Meyer
<b>Zeitungsfang:</b>	Individuell, wird zwischen Sportler/in und Mentaltrainer/in abgemacht
<b>Anmeldung:</b>	Nachwuchstalente, welche das Mentaltraining-Einzelcoaching absolvieren möchten, melden sich beim Fachbereich Leistungssport (Tel. 061 552 14 16). Anschliessend können sie direkt einen Termin vereinbaren.
<b>Kursort:</b>	Nach Vereinbarung (allfällige Spesen werden der Sportlerin/dem Sportler in Rechnung gestellt)
<b>Kurskosten:</b>	Fr. 180.- pro Stunden (max. 8 Stunden) <i>Fr. 100.- übernimmt der Fachbereich Leistungssport</i> <b>Fr. 80.- zu Lasten der Sportlerinnen und Sportler</b>

## Weitere Informationen

Sportamt Baselland  
Fachbereich Leistungssport  
Rheinstrasse 44  
4410 Liestal  
Tel. 061 552 14 16