

ДОБРЕ ДОШЛИ В ПРОГРАМАТА ФУТБОЛНА УВЕРЕНОСТ.

Съдържание на информационната брошура.

1. Описание на програмата;
2. Технически изисквания;
3. Финансова информация.



1. ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМАТА.

Тази програма е специално направена за футболисти, които искат да подобрят своята увереност, спокойствие и своята обща психическа издръжливост.

Ако сте сериозни относно изкачването на вашата игра на следващото ниво, вие сте дошли на правилното място.

Футболните треньори също могат да използват тази програма за да помогнат на техните играчи да подобрят психическата им издръжливост.

Вие може да сте физически най-талантливият спортист във вашия отбор, но да не използвате своя пълен потенциал в мачовете.

Ако сте като повечето играчи, вие може би прекарвате 99% от тренировъчното време подобрявайки вашите пасове, шутове, сила и скорост... и може би 1% използвате за вашата психична игра.

Колко важна е психическата издръжливост за успех във футбола? Мисля, че психичната игра във футбола е основна за вашият успех и се радвам, че сте се ангажирали с психичната подготовка за футбол.

КАК ДА ИЗПОЛЗВАТЕ ФУТБОЛНАТА УВЕРЕНОСТ

Предлагам ви 8 сесии в тази програма. Всяка от тези 8 сесии са разделени в следващите 5 сектора:

1. Въвеждащо видео - главният предмет на конкретната тема;
2. Какво трябва да знаете - въведение и контекст на умениято;
3. Упражнения - специфични психически упражнения;
4. Предигрови съвети за психическа подготовка - съвети, които да имате в съзнанието си преди състезание;
5. След игрова оценка на футболната увереност - някои въпроси, които да зададете на себе си относно вашата психична игра и представянето ви след състезание.

Ето какво ви предлагам да направим, за да извлечем максимално ползи от тази програма. Използвайте файла и извършете упражненията.

Минаваме през сесиите последователно. Нямаме ограничение във времето. Вие определяте с каква скорост ще преминете. От практиката ще ви кажа, че най-рационално е по една сесия на седмица, в която да имате възможност да тренирате и приложите даденото психическо умение.

На финала, използвайте предигровите стратегии за психическа подготовка, които да преглеждате преди тренировка или мач.

Не забравяйте да отговорите на въпросите в секцията озаглавена: “Следигрова оценка на футболната увереност” след всеки мач. Това ще помогне да настроите психичната си игра след всяко състезание.

Не забравяйте, че футбола е проста игра за умни хора.

ЕТО СЪДЪРЖАНИЕТО НА ПРОГРАМАТА: ФУТБОЛНА УВЕРЕНОСТ

СЕСИЯ 1: ПРЕДСТАВЯНЕ СЪС СВОБОДА

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Тук вие ще научите как да преодолявате напрежението, което е скрито под формата на очаквания, които подкопават вашата увереност в футбола и замяната му с цели на процеса, които ще ви помогнат да се фокусирате върху представянето си вместо върху последствията от него.

СЕСИЯ 2: НАВЛЕЗНИ В ЗОНАТА

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Вие ще научите как да се фокусирате върху процеса първо чрез разбиране какво е фокус върху процеса и второ как до рефокусираш своето съзнание когато се разсееш от задачите.

СЕСИЯ 3: ДОМИНИРАЙТЕ С УВЕРЕНОСТ

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Ще научите как да бъдете проактивни с вашата увереност по време на състезание и ще развиете стабилни нива на вътрешна увереност чрез разбирането на това какво подкопава вярванията във вашите способности.

СЕСИЯ 4: ДОВЕРЕТЕ СЕ НА ВАШАТА ИГРА

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

За да разберете разликата между проактивната психическа настройка и представянето или игровата настройка и напълно да се доверите на вашите футболни умения когато се състезавате.

СЕСИЯ 5: ИГРАЙТЕ С ХЛАДНОКРЪВИЕ

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Да научите как да се справяте с грешките и да продължете след тях бързо, така че да можете да се представите с хладнокръвие на тренировката и мача.

СЕСИЯ 6: НАПРАВЕТЕ ВАШИЯТ УМ НАЙ-ЦЕННИЯТ СИ АКТИВ

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Вие ще научите предимствата и недостатъците на това да бъдете спортисти перфекционисти и ще научите как можете да се представяте по-добре преодолявайки предизвикателствата, които и идват с перфекционизма във футбола.

СЕСИЯ 7: СЪСТЕЗАВАЙТЕ СЕ БЕЗ СТРАХ

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Вие ще научите как да идентифицирате и преодолявате страха от неуспех, така че да можете да се представяте свободно в игрите и състезанията.

СЕСИЯ 8: ОСТАНЕТЕ ФОКУСИРАНИ ЗА ИГРА

ПРЕДМЕТ НА СЕСИЯТА

Вие ще научите как да използвате предигрови навици, които да ви помогнат психически да се подготвите за тренировка и мач

2. ТЕХНИЧЕСКИ ИЗИСКВАНИЯ.

За да можете да се възползвате оптимално от програмата ще ви е нужен компютър с интернет и профил в gmail.com, с който ще можете да имате достъп до въвеждащото видео в youtube.com.

При затруднения моля пишете ми на doburc@gmail.com



*Здравейте, Аз Съм Стамен Бояджиев
Футболист и Вратар.*

*В спорта, футбола и особено
вратарството психиката е от огромно
значение. Това да бъдеш постоянно
концентриран, да бъдеш Уверен и Спокоен,
дори когато нещата не ти се получават и
да знаеш как да реагираш, за да*

*демонстрираш своите най-прекрасни качества, с които
разполагаш е от решаващо значение да постигаш резултатите,
които желаеш. За жалост в България тази фундаментална
подготовка и това психическо изграждане е оставено на заден
план, а то е основополагащо и понякога много по-необходимо и
водещо към успеха.*

*Затова подканвам всеки спортист, клуб или заинтересован, които
има тази възможност да инвестира в себе си, чрез тази програма,
да го направи, Защото тя си заслужава и ще допренесе за своето
надграждане и реализиране. Защото страховете, съмненията и
ограниченията, които ни спират не съществуват никъде другаде
освен в нашия разум. Затова нека ги премахнем и се наслаждаваме
на това, което правим и постигнем това, което желаем !!!*

Благодаря Ви

3. ФИНАНСОВА ИНФОРМАЦИЯ.

Общата стойност на инвестицията в програмата за футболна увереност е 320,00 лв. Плащането се осъществява на две вноски от по 160,00 лв.

Тук идва моята гаранция за удовлетворение. Ако по някаква причина, след като сме минали сесии от 1 до 4, вие не харесвате програмата, нямате усещане за подобрение в представянето или каквото и да е друго без да ми дължите обяснение за това ви връщам първата вноска и оставаме с най-добри чувства едни към други.

В случай, че тази програма ви носи удовлетворение и усещате подобрения в представянето си продължаваме с втората вноска от 160,00 лв.

Плащането на таксата може да направите на:

Титуляр: СТОЙЧО КОДЖАБАШЕВ

IBAN:BG87FINV91501015680904

BIC: FINVBGSF

Банка: Първа Инвестиционна Банка (ПИБ)

Основание: Такса по програма "Футболна увереност"



В случай, че ви е необходима фактура или разходооправдателен документ, моля да изпратите данните си на doburc@gmail.com или да зададете въпросите, които имате.