



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ СКИ
София 1404, бул. „България“ № 81 В, тел. ++ 359 2 980 60 82
факс ++ 359 2 854 81 26, secretary@bfski.com



ТРЕНЬОРСКИ СЪВЕТ

Днес 10.05.2016 (вторник) от 10:30 часа се проведе, заседание на тренинорски съвет по ски бягане.

Присъстваха следните членове:

Г-н Мано Кетенлиев, Председател ТС, г-н Петър Панков, г-н Костадин Митков- АСК „Александър Логистикс“, г-н Иван Бирников- СК „НСА“, г-жа Лиляна Кръстева- СК „Рилски скиор“, г-жа Даниела Минкова- Машова- Организатор направление „Ски бягане“, г-н Пламен Недяков- Старши тренинор национален отбор ски бягане и г-н Симеон Калчев- Консултативен съвет към БФ Ски

Участник в заседанието беше: г-н Петко Минковски, член на УС на БФСки и г-жа Пепа Мицева- Генерален секретар, БФ Ски;

Не присъства: г-н Добромир Добрев- СК „Узана 2007“ ; г-н Парашкев Костадинов- СК „Ком“;

Дневен ред:

Преди да започне заседанието на г-н Мано Кетенлиев информира членовете на ТС, че има постъпила оставка на секретаря на ТС г-н Иван Бирников. Постъпилото предложение се прие и беше освободен.

Даниела Машова предложи Петър Панков за секретар на ТС.

Предложението беше гласувано и прието.

Петър Панков- не е необходимо протокола да бъде толкова подробен. Трудно е човек да води протокол и да участва в дискусиите.

Даниела Машова предложи да има смислени и добре формулирани предложения

По т.1 Представяне на тренировъчна план- програма за сезон 2016-2017 на състезателите от националния отбор по ски бягане (гарнитури).

г-н Пламен Недяков- представи кратко тренировъчната план програма и каза, че е изпратена и всички трябва да са се запознали с нея.

Обсъждане на програмата за сезон 2016- 2017 ,

М.Кетенлиев прочете становището изпратено от г-н Парашкев Костадинов, тъй като той няма възможност да присъства.

Иван Бирников – направи предложения за корекция в планирането на тренировъчната план-програма, започва с преходен период . Смята, че трябва да се работи и за гъвкавост и





сигурно е техническа грешка изписването на термина „силова ловкост”. Контрол трябва да се извършва с лактат и пулсометрия, периодичен контрол са КФИ и тест.

В един микроцикъл не може да се увеличи VO2 max. Значение има VO2 max но и белодробната вентилация- която може да се увеличи повече.

- Да се помисли подготовката да се насочи към крос имитация и класически стил (70%) и свободен стил 30% . Използват се по-голям брой мускулни групи и така се подобрява VO2 max.
- Колоездене-да се внимава, защото се развиват се мускули антагонисти, които пречат на класическия стил.
- Да има повече сила на горни крайници.

Симеон Калчев Да се преразгледа съотношението обема и интензивността при всички, а за юноши и девойки да се внимава.

Петър Панков-присъединявам се към казаното от Бирников, за толкова кратко време програмата не може да се разгледа.

- Няма конкретни задачи за резултатите
- Графата за експертни обсъждания е празна; предлагам да има такива обсъждания от няколко експерта.
- Да има периодични отчети, а не един път в годината.
- Относно контрола, не само отчет на състезателите, а трябва, пулсометрия и биохимия.
- Програмата е само в километри, това е руската система, но в днешно време хората работят в часове. Пламен Недялков внесе корекция, че има и часове.
- Ще се спра на обема, Цинзов е минал, миналия сезон 9000 км, юноши и девойки 7300 км. сега са планирани 8300 км. Има чувствително завишаване, ще могат ли да бъдат изпълнени.
- VO2 max –стойностите изглеждат занижени 55 ml/kg за девойки и 65 ml/kg юноши.

Лиляна Кръстева- ще започна обратно, като се върна на въпроса „Кой ще работи с юноши и девойки?” Ще има ли разделение на отбора. Нека Пламен си носи отговорността, но всяка възрастова група да има треньор. Нека състезателите знаят, кои за кого отговаря. Завишени са километрите (9000 км е много. Подкрепям, някои от нещата споменати от колегите.

Даниела Машова- ще се спра на точки.

- Записаните препоръчителни стойности за VO2 от КФИ са съгласувани с лекари специалисти от Дианабад и са съпоставени към нашите условия, те не са измислени от мен и от Пламен.
- Поставени са индивидуални цели на състезателите които ще участват в най-важните за сезона прояви. Няма цел, няма участие.
- Относно таблицата за периодизация, всички сте запознати, че приемаме „Преходния период „ да остане в предишния сезон. Започваме от месец май- с „Общо



подготвителен” Не е проблем да се направят тези корекции, ако смятате за необходимо.

- Има ли възможност някои от тренировъчните лагери за юноши и девойки да бъдат определени за „Кемп”.

Мано Кетенлиев- предлага отново

- да се организират съвместни тренировъчни лагери „Кемп”; срещу заплащане от клубовете (лете и зимен), за подготовка на състезателите и развитие на треньорите.
- тренировъчната план-програма на състезателите да бъде индивидуална и да се обсъжда с личните треньори по клубове;
- да има експертно обсъждане, то ще е в помощ на националните треньори.

Подкрепям Петър Панков за това.

Петър Панков- пропуснах съществен нещо , структурата една и съща. Практиката показва, че няма добър резултат. Пламен трябва да направи промени, личните треньори да бъдат съпричастни. Искам да чувам и Коцето.

Костадин Митков- не може да има разделение на отборите. Тази форма работи .

Пламен Недялков- насажда се мнение, че юношите и девойките са слаби. Те са на едно прилично ниво. Този тежък спорт не ни предлага нищо хубаво на тези 18 годишни спортисти.

- Аз нося отговорността, но щом искате разделение, ще го направим
- Ние се стремим към един обем от работа, които да изпълним.
- Кой са клубовете, които се занимават с високо спортно майсторство при мъже и жени.
- 30% разлика, след Весели няма да има никой. Връщам се към плана, моето мнение е да може да се изпълни.
- Чучуганов от 12 години е на подготовката на Веселин, не случайно постига тези резултати. За съжаление от една травма на друга. Не се оправдавам, такива са фактите.Смятам, че трябва да се тренира, да има подготовка, вместо да купим ски и пак да няма класиране.
- Относно показателите ,девойките са с по ниски резултати, ясно е че в един мезоцикъл не може да се повиши.

Петко Минковски- разговарял съм с Каневчев, „Как да остане състезател след юношеска възраст.” Трябва да му се предложи заплата, средства за елитни състезатели. Трябва преди активния състезателен сезон , да се анализира кои до къде е стигнал с подготовката и да се направят корекции в бюджета.

Даниела Машова- една равностметка за сезон 2015-2016 има картотекирани 274 състезатели, в ДСК участват около 150. Картотекирани мъже 42 ма, участвали в ДСК 12. Жени 34 картотекирани, а участвали в ДСК 16????

Петко Минковски- Трябва нещо да се случи!

Симеон Калчев – от години отглеждаме мъжете и жените „парниково”, и то е във всички спортове.!



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ СКИ
София 1404, бул. „България” № 81 В, тел. ++ 359 2 980 60 82
факс ++ 359 2 854 81 26, secretary@bfski.com



Лиляна Кръстева- предлагам да се внесе предложение за изграждане на оръдия за изкуствен сняг.

Не съм съгласна с изказването на Коцето- работа в екип, но кой с кого работи, за кой отговаря. Юношите и девойките да имат отделни тренировъчни планове.

Мано Кетенлиев, подкрепям Кръстева в изготвянето на индивидуални тренировъчни планове.

Пламен Недялков- ще се съберем треньорите и ще си разпределим отборите.

Решение по т.1

Тренировъчна план- програма за сезон 2016-2017 на състезателите от националния отбор по ски бягане и състав се приема с направени допълнения и препоръки от ТС.

По 2. Държавен спортен календар.

- ❖ предложения и обсъждане за домакинства на ДЛП 23-25.09.2016/ 30.09-02.10.32016
- ❖ други състезания за календар 2016-2017
 - Купа „Сивен” – 06-07.08.2016 или 13-14.08.2016
 - Купа „Сапарева баня” 10-11.09.2016
 - Купа „Ком”
 - Купа „Асеновград” 17-18.09.2016
 - Купа „НСА”-

По 3. Разни

Предложения от ТС

- Организиране и провеждане на Балканска купа през сезон 2016-2017 и къде да бъде проведена: Банско; „Узана“-Габрово; Боровец и Витоша.
- Среща с ръководни органи на зимните курорти, относно изграждане и поддържане на писти, трасета, поставяне на система за изкуствен сняг и обособяване на спортна база за ски бягане.
- Петър Панков- предлага пътните разходи на участниците в треньорския съвет да се поемат от БФ Ски.

Мано Кетенлиев
Председател Треньорски съвет
направление „Ски бягане”

