**ПРОГРАМА**

**За развитието на Направление „Ски бягане” за периода 2026/2030**

1. Основни принципи за подбор и селекция на състезателите участници в програмата за подбор на състезатели до 2030 година:

**Социална значимост и обществен ефект на ски бягането**

Ски бягането е спорт с висока обществена, здравна и възпитателна стойност, който оказва цялостно положително влияние върху физическото и психическото развитие на човека. Благодарение на своята достъпност и липсата на ограничения, свързани с възраст и пол, дисциплината предоставя възможност за практикуване както на любителско, така и на състезателно ниво.
Спецификата на ски бягането – продължителна двигателна дейност в природна и планинска среда – допринася за укрепване на организма, повишаване на функционалните възможности и изграждане на устойчивост към натоварване. Спортът оказва благоприятно въздействие върху сърдечно-съдовата, дихателната и мускулната система, като същевременно подпомага развитието на координация, издръжливост и психическа устойчивост.
Наред с физическите качества, ски бягането изгражда дисциплина, самоконтрол, воля и отговорност – качества с особено значение при работата с подрастващи състезатели. Участието в тренировъчния и състезателния процес създава навици за активен начин на живот и формира положително отношение към спорта и здравето.
В световен мащаб ски бягането е сред най-популярните зимни спортове и се практикува от милиони хора. Това потвърждава неговото значение както като средство за масов спорт и здравословен начин на живот, така и като спорт с високи постижения.
Развитието на дисциплината в България би допринесло както за популяризирането на зимните спортове сред младите хора, така и за възстановяване на традициите и успехите на българското ски бягане, свързани с участия и отличия от Олимпийски игри, Световни първенства, Световни купи и Универсиади.

**Ниво на тренираност и достигане на планирана спортна форма**

Една от основните цели на учебно-тренировъчния процес е изграждането на дългосрочен модел за развитие на състезателите чрез целенасочена и последователна спортна подготовка. Основен акцент се поставя върху усъвършенстването на физическите качества, техническите умения и двигателните навици, необходими за постигане на високи спортни резултати.
Особено важно значение за развитието на дисциплината има популяризирането и разширяването на основата за практикуване на ски бягане сред деца и юноши на възраст 12–16 години. Именно в тази възраст се изграждат основните двигателни и функционални качества, които са в основата на бъдещото спортно развитие.
В процеса на подготовка съществено значение имат както наследствените предпоставки, свързани с трайни адаптационни възможности на организма, така и индивидуално придобитите качества, които се развиват динамично под влияние на тренировъчния процес. Поради тази причина в ски бягането е необходима дългосрочна и системна работа с подрастващите състезатели.

Тренировъчният процес е насочен към развитие на издръжливост, сила, бързина и координация, съобразени с възрастовите особености и моментното функционално състояние на спортистите. Важно място заема и техническата и тактическата подготовка, която подпомага изграждането на състезатели с устойчиво развитие и възможности за реализация в спорта.
От гледна точка на теорията и методиката на спортната подготовка, тренировъчният процес при подрастващи изисква прецизно управление на натоварването, умората, възстановяването и спортната форма, като всеки компонент трябва да бъде съобразен с конкретните цели и етапа на развитие на състезателите.

**Състезатели, треньори и длъжностни лица**

| **Мъже** | | |
|---|---|---|
| Име, Фамилия | Година на раждане | Спортен клуб |
| Марио Иванов Матиканов | 2004 | АСК „Александър Логистикс” |
| **Юноши и девойки** | | |
| Христина Радостинова Димчева | 2011 | СК „Тритон Екстрийм“ |
| Николета Георгиева Джелепова | 2010 | СК „Александър Логистикс” |
| Кристиян Костадинов Митков | 2008 | СК „Александър Логистикс” |
| Боримир Станимиров Николов | 2008 | СК „Александър Логистикс” |
| **Селекция и подбор на млади състезатели юноши и девойки 14- 16г.** | | |
| | | |
| **Длъжностни лица** | | |
| Костадин Иванов Митков | Треньор | |
| Иван Георгиев Баряков | Треньор | |
| Иван Димитров Бирников | НПЛ /Треньор | |
| д-р Айча Заралиева | Лекар | |
| Красимир Иванов Матиканов | Треньор | |
| Веселин Божидаров Цинзов | Треньор | |
| Александра-Ан Атанасова Влахова | Треньор | |
| Христо Стоянов Янчовичин | Треньор | |
| Божидар Димитров Казанджиев | Треньор | |
| Божидар Емилов Димитров | Пом. треньор | |

**Структура на тренировъчния процес**

Подготовката е изградена на базата на едноциклов годишен тренировъчен модел с планирано достигане на един основен връх на спортна форма в рамките на състезателния сезон. Годишният цикъл включва подготвителен и състезателен период, като тренировъчният процес е съобразен със спецификата на дисциплината ски бягане и индивидуалните особености на състезателите.

- Подготвителен период (Продължителност – от 02.05. до 25.11.– бр. седмици 28)

Общоподготвителен етап 02.05. – 10.10.
Основната цел на етапа е изграждане на стабилна функционална и физическа основа за последващата специализирана подготовка. В този период акцентът е насочен към развитие на общата работоспособност, аеробната издръжливост и адаптацията на организма към предстоящите тренировъчни натоварвания.
Основни задачи:

- адаптиране на организма към тренировъчния процес;
- развитие на обща и специална издръжливост;
- усъвършенстване на техниката;
- изграждане на аеробна база и икономизация на движенията;
- създаване на предпоставки за достигане на спортна форма.

Този период е най-продължителен и има ключово значение за стабилността на спортната подготовка през сезона.

Специалноподготвителен етап 11.10. – 25.11.

През етапа постепенно се увеличава специфичната тренировъчна работа и интензивността на натоварванията. Основен акцент се поставя върху развитието на специалната силова издръжливост и адаптацията към специфичната работа на ски и ролкови ски.

Основни задачи:

- развитие на специална силова издръжливост;
- повишаване нивото на функционална подготовка;
- работа с циклични упражнения – бягане, имитации, ролкови ски, колоездене и други;
- усъвършенстване и стабилизиране на техническите умения;
- адаптация към работа на сняг чрез глетчерна подготовка и тренировки в ски тунели.

- Състезателен период (Продължителност – от 26.11. до 02.04.– бр. седмици 20)

Основната цел на състезателния период е достигане и поддържане на оптимална спортна форма за участие в основните състезания от календара. Тренировъчният и възстановителният процес се планират индивидуално спрямо моментното състояние и целите на всеки състезател.
Основни задачи:

- поддържане на високо ниво на физическа и функционална подготовка;
- усъвършенстване на техническото майсторство;
- развитие на психологическа устойчивост и морално-волеви качества;
- реализиране на планираните спортни резултати.

Първи етап – ранни състезания 26.11. - 31.12.
Акцентът е поставен върху адаптацията към състезателна дейност и повишаване на скоростната подготовка.
Основни задачи:

- ефективно използване на енергийния потенциал на организма;
- повишаване на скоростните възможности;
- участие и реализация в ранните състезания от сезона.

Втори етап – основни състезания 01.01. - 10.03.
Този етап е насочен към поддържане на оптимална спортна форма и постигане на максимална реализация в най-важните стартове за сезона.
Основни задачи:

- поддържане на високо ниво на специфична издръжливост;
- усъвършенстване на енергетичните възможности;
- поддържане на високо ниво на психологическа подготовка;
- реализиране на спортно-техническата подготовка в основните състезания.

Трети етап - късни състезания (продължителност) 11.03. - 02.04.

Оптимизиране на физическата и психическата подготовка с цел постигане на по-високи спортни резултати в заключителните състезания и удължаване на способността за ефективна работа върху ските.

Преходен период (Продължителност – от 03.04. до 01.05.- бр. седмици 4)

Таблично изражение на основните фактори за ясна представа на тяхната динамика в 6-годишния цикъл.

| Тренировъчни показатели | 2026 | 2027 | 2028 | 2029 | 2030 |
|---|---|---|---|---|---|
| Бр. тренировъчни дни | 265 | 265 | 270 | 270 | 270 |
| Бр. състезателни дни | 35 | 35 | 37 | 40 | 40 |
| Брой часове | 980 | 980 | 1080 | 1170 | 1230 |
| Общ обем км./интензивност | 9950/995 | 9950/995 | 10200/1200 | 10300/1030 | 10700/1070 |
| Обща подготовка (ОФП) час. | 120 | 120 | 130 | 145 | 145 |
| Специална подготовка -сняг в км. | 3800 | 3800 | 3900 | 4100 | 4100 |

**Очаквани резултати и конкретни цели**

**2027**

1. Световно първенство (мъже/жени) класиране на един състезател до 40 то място
2. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство до 21 год. - класиране на един състезател до 20-то място
3. СК -1 състезател до 40-то място
4. КОК( Балкански купи) - до 3-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки
6. ЗМЕОФ - до 30 място

**2028**

1. ЗМОИ **-** класиране на един състезател до 30-то място
2. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- 30-то място
3. СК -1 състезател до 40-то място
4. КОК( Балкански купи) до 3-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки
6. Купа „Тополино” (Skiry Trofi ), ITA за деца до 16 год.

**2029**

1. Световно първенство (мъже/жени) един състезател до 30-то място
2. СК -1 състезател до 30-то място
3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство до 21 год - 20-то място
4. ЗМЕОФ класиране на 1 състезател и 1 състезателка до 30-то място

5. КОК( Балкански купи) - до 3-то място
6. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки
7. Купа „Тополино” (Skiry Trofi ), ITA за деца до 16 год.

**2030**

1. ЗОИ **-** покриване на максимален брой квоти; класиране на един състезател до 30-то място
2. СК -1 състезател до 30-то място
3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство до 21 год - 20-то място
4. КОК( Балкански купи) - до 3-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки
6. Купа „Тополино” (Skiry Trofi ), ITA за деца до 16 год.

**Научно осигуряване, контрол и оценка на тренировъчното натоварване**

Контролът и управлението на тренировъчния процес се осъществяваха чрез система от функционални, лабораторни и теренни изследвания, насочени към проследяване на моментното състояние на състезателите, адаптацията към натоварванията и ефективността на подготовката.

В рамките на подготовката бяха провеждани периодични комплексни функционално-диагностични изследвания, включващи оценка на основните показатели за физическо и функционално състояние на спортистите.

Използваните методи за контрол включваха:

- антропометрични измервания – телесно тегло, процент телесни мазнини, мускулна маса, чиста мускулна обиколка на мишница и бедро;
- електрокардиографски изследвания – пулсова честота и артериално кръвно налягане;
- спироергометрични тестове за определяне на $VO_2max$, $VO_2max/kg$, минутен дихателен обем и енергийни показатели;
- теренни тестове на лекоатлетическа писта със спироергометрия, пулсометрия и лактатен контрол;
- лабораторни изследвания чрез тестове на ски ергометър, комбинирани с пулсометрия и лактатен анализ;
- текущ анализ на личните тренировъчни дневници на състезатели и треньори;
- месечни отчетни формуляри за извършената тренировъчна дейност;
- контролни тестове и участие в състезания по ски бягане, ролкови ски и кросови дисциплини.

Системният контрол върху тренировъчния процес позволи по-прецизно дозиране на натоварванията, проследяване на възстановителните процеси и оптимизиране на спортната форма през различните етапи на подготовката.

**Тренировъчни бази**

Развитието на ски бягането е пряко свързано с наличието на съвременна материална база, отговаряща на международните изисквания за провеждане на тренировъчна и състезателна дейност. Изграждането и поддържането на модерни многофункционални центрове със специализирани трасета, съоръжения и сервизни помещения е сред основните приоритети за развитието на дисциплината в България.

Създаването на такива бази във водещите планински курорти би осигурило по-добри условия за подготовка на състезателите, по-качествен подбор и развитие на млади таланти, както и възможности за организиране на международни състезания и тренировъчни лагери. Наред със спортния ефект, подобни съоръжения биха допринесли и за развитието на зимния туризъм чрез разширяване на предлаганите спортни и туристически услуги.
През последните години условията за подготовка в България остават ограничени по отношение на специализирани трасета и бази за ски бягане. Липсата на достатъчно подготвени писти и все по-краткият период с естествен сняг затрудняват провеждането на пълноценен тренировъчен процес както през зимния, така и през летния период. Част от подготовката през лятото се осъществява по пътната мрежа с ролкови ски, което създава сериозни предпоставки за риск и затруднява качествената тренировъчна дейност при липса на специализирани ролбан трасета.
Въпреки ограниченията, през последните години България успешно организира международни състезания по ски бягане както през зимния, така и през летния сезон. Към момента основният център за провеждане на подобни прояви остава Банско, където трасетата се използват съвместно с отборите по биатлон.
Ски бягането остава един от най-достъпните зимни спортове за практикуване от различни възрастови групи. В сравнение с останалите ски дисциплини, разходите за екипировка и поддръжка на трасета са значително по-ниски, което създава добри предпоставки за по-широкото му развитие в страната при наличие на подходяща инфраструктура и институционална подкрепа.

**Необходимо е:**

- Изграждане на по-широка основа за практикуване и развитие на дисциплината ски бягане сред деца, юноши и любители на спорта.
- Създаване на условия за практикуване на ски бягане както в планински, така и в градски условия чрез изграждане и поддържане на достъпни трасета.
- Изграждане и развитие на национални центрове за подготовка по ски бягане, отговарящи на съвременните международни изисквания.
- Поддръжка и модернизация на съществуващите трасета и съоръжения, както и създаване на условия за целогодишна подготовка чрез изграждане на повече трасета за ролкови ски през летния период.
- Подобряване на материално-техническата база, необходима за качествен тренировъчен процес, участие в състезания и организация на спортни прояви.
- Осигуряване на необходимата екипировка и техническо оборудване за нуждите на дисциплината и националните отбори.
- Разширяване на спортния календар чрез организиране на повече национални и международни състезания, както и масови спортни инициативи за популяризиране на ски бягането.
- Увеличаване броя на детските и юношеските състезания с цел ранно изграждане и развитие на състезатели.
- Създаване на по-добра организация и оптимизация на участията в национални и международни състезания.
- Засилване на медийната подкрепа и популяризирането на дисциплината ски бягане като спорт с висока обществена и здравословна стойност.

Веселин Цинзов
Координатор направление „Ски бягане”