

ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СКИ БЯГАНЕ 2022-2026

1. Основни принципи за подбор и селекция на състезателите участници в програмата за подбор на състезатели до 2026 година:

Социален ефект и значимост на ски бягането

Широкият социален, здравен и приложен ефект на ски бягането се покрива с изключителното въздействие върху човешкия организъм, начин на живот и култура.

Липсата на каквито и да е било ограничения свързани с възраст и пол, достъпните и плавни движения, каляването на организма, изграждането на редица качества, както и самоконтрола при дозиране на натоварването определят ски бягането като мощно оздравително средство с широко функционално въздействие. Това обяснява факта, че в наши дни ски бягането се практикува от над 16 милиона души по целия свят. Преодоляването на значителни разстояния по хълмисти терени, най-често сред сурови зимни условия и планински местности са истинско изпитание за човешката сила, воля и дух. Ски бягането е носител на уникален оздравителен ефект и въздействие върху имунната система и го нареждат сред спортовете с изключително физиологическо въздействие върху човешкия организъм.

Натоварванията на различните системи в организма и мускулните групи изискват хармонично развитие на спортиста и стимулират изграждането на морално-волеви качества в съответствие с желаните норми за развитие на личността.

В особено голяма степен това се отнася за подрастващите.

Настоящата програма ще подпомогне за възстановяване и развитие на ски бягането в България като спорт с национално значение и забележителни успехи подплатени с отличия от Олимпийски игри, Световни първенства, Световни купи и Универсиади.

Ниво на тренираност и достигане на планирана спортна форма

Популяризиране и изграждане на по-широка основа за практикуване, подбор и развитие на дисциплината ски бягане в детска и юношеска възраст 12-16 години.

Една от основните задачи на учебно тренировъчния процес е изграждане на модел, структура и планиране на многогодишна и целенасочена спортна подготовка. Изграждане и усъвършенстване на качества, умения и навици допринасящи за реализация и постигане на висок спортен резултат.

- Генотипна (наследствена), която се характеризира се с трайни приспособителни промени.
- Фенотипна (индивидуално придобита), която се характеризира с значителна динамика.

В дисциплината ски бягане е необходимо дългосрочна и много годишната работа с подрастващите скиори бегачи. Относно средствата, методите и принципите вниманието е насочено към използването на специфичните за организма на подрастващите, тренировки за издръжливост, сила и бързина, характерни от гледна точка на общото и специфично състояние на състезателите в тренировъчния процес. Специално внимание трябва да се отделели на тактическата подготовка на малките спортисти с оглед изграждането им като бъдещи скиори, търсещи и намиращи успешно развитие

в спорта. Целта е за правилното изграждане на физическите качества и функции на организма на подрастващите скиори. Тренировъчният процес с подрастващи спортисти има сложна взаимовръзка между множество компоненти. От гледна точка на теория и методика на спортната подготовка при многогодишна работа с подрастващи, вниманието е насочено към натоварване, умора, възстановяване, тренираност, спортна форма, като всяка отделна част е съобразена със спецификата от гледна точка на зададената задача.

Състезатели

Мъже		
Име, Фамилия	Година на раждане	Спортен клуб
Симеон Любомиров Деянов	1994	СК „Узана 2007”
Юноши и девойки 17-21 г.		
Годор Иванов Малчов	2001	СК „Банско”
Александър Недялков Огнянов	2002	АСК „Александър Логистикс”
Даниел Бориславов Пешков	2002	СК „Банско”
Кристиян Мирославов Божилов	2003	СК „Паничище 2009”
Марио Иванов Матиканов	2004	АСК „Александър Логистикс”
Даниела Петрова Йорданова	2005	СК „Рилски скиор”
Ивайла Константинова Василева	2005	АСК „Александър Логистикс”
Селекция и подбор на млади състезатели юноши и девойки 14- 16г.		
Дани Евгениев Чолаков	2006	СК „Рилски скиор”
Петър Любославов Милев	2008	АСК „Александър Логистикс”
Елена Георгиева Христова	2007	СК „Тритон Екстрийм”
Никол Павлова Кленовска	2008	СК „Банско”

Структура на тренировъчния процес

Подготовка

Годишен тренировъчен цикъл с изява на един или два върха на спортна форма. Достигането на спортната форма и постиженията през зимните месеци са базирани в изграден едноциклов годишен план на подготовка, състоящ се от подготвителен и състезателен период.

Подготвителен период – 15 април- 15 ноември

Първи етап – общо подготвителен (пролетно летен)

Задачи на етапа

Етапа на обща физическа подготовка има за цел да осигури създаване на основа за общата и специална физическа подготовка, както и предпоставки за изграждане на спортна форма.

Задачите на подготвителния период в своята цялост трябва да осигурят стабилно ниво на тренираност, като база за достигане на максимално високи спортни резултати в състезателния период. Това е най-продължителния период, който трае в рамките на 5-6 месеца.

Адаптиране на организма към предстоящата работа в годишния цикъл. Усъвършенстване на техниката, развитие на обща работоспособност (аеробна база) и способността за адаптивност и икономизация.

Втори етап – специално подготвителен (есенен)

Задачи на етапа

Специалноподготвителният етап е характерен с незначително увеличаване на обема на физическите упражнения насочени към развитие на издръжливостта, увеличаване на специалната подготовка и интензивността. Усилията са насочени към решаване на следните задачи:

- а) развитие на специалната силова издръжливост с помощта на циклични упражнения (бягане, имитационно придвижване, ролкови ски и кьнки, гребане, колоездене и др.) с подбор на терени на силно пресечена местност;
- б) повишаване на нивото на общото функционално състояние на базата на специална подготовка;
- в) възстановяване и поддържане на двигателния навик и повишаване на техническото ниво (глечерна подготовка и ски-тунели).

Състезателен период- 15 ноември-15 април

Състезателният период изпълнява основната цел за достигане и задържане на спортна форма за времето от средата на ноември до средата на месец април.

Поддържането на обща физическа подготвеност, усъвършенстване на техническото майсторство на трасета отговарящи на състезателните изисквания, високо ниво на морално-волевите качества са основните задачи поставени пред състезатели и треньори. В основата на планирането на тренировъчния и възстановителен процес стоят индивидуалните възможности и подготовка на всеки един състезател съобразени с целите поставени пред него в предстоящите състезания.

Първи етап – средата на ноември-средата на януари (етап на ранните състезания)

Задачи на етапа:

Усъвършенстване на способността за активно и ефективно използване на енергийния потенциал на организма в условията на специфична нервно-мускулна дейност.

Повишаване на скоростната подготовка на състезателите.

Реализиране на планираните резултати в състезанията.

Втори етап – средата на януари- март (етап на основните и късни състезания)

Задачи на етапа

Запазване и повишаване на високи нива на специфичните бегови възможности.

Усъвършенстване максималните енергетични възможности.

Постигане на високо ниво на психологическа подготовка предопределяща надеждността на висок спортен резултат.

Реализиране на достигнатата степен на спортно – техническа подготовка в основни състезания.

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

Тренировъчни показатели	2022	2023	2024	2025	2026
Бр. тренировъчни дни	260	270	270	270	270
Бр. състезателни дни	46	40	38	38	40
Брой часове	967	1050	1000	1100	960
Общ обем км./интензивност	5100/510	7000/680	7500/750	7500/750	6400/580
Обща подготовка (ОФП) час.	110	120	140	140	110
Специална подготовка -сняг в км.	3700	3500	4000	4000	3000

Очаквани резултати и конкретни цели

2022

1. ЗОИ Китай - покриване на максимален брой квоти при мъже; класиране на един състезател до 50-то място
2. СК -1 състезател до 30-то място
3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- един състезател до 15-то място
4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място
5. ЗМЕОФ 20–25 март 2022г. Вуокати, Финландия -1 състезател до 20-то място
6. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки – 60 мъже/80 жени; до 90 за юноши и 100 за девойки
7. Купа „Тополино” (Skiry Trofi), ITA за деца до 16 год. 1-8 място

2023

1. Световно първенство (м/ж) 21.02- 05.03.2023 Планица, Словения- класиране на един състезател до 40 то място
2. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство 27.01-05.02.2022г. Канада- 40-то място

3. СК -1 състезател до 40-то място
4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки
6. ЗМЕОФ 21-28.01.2023г. Тарвизио, Италия -класиране на 1 състезател и 1 състезателка до 20 място

2024

1. ЗМОИ - класиране на един състезател до 15-то място
2. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- 35-то място
3. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място
4. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки – под 100
5. Купа „Тополино” (Skiry Trofi), ИТА за деца до 16 год.

2025

1. Световно първенство (м/ж) един състезател до 35-то/40-то място
2. Световно юношеско първенство- 35-то място
3. ЗМЕОФ класиране на 1 състезател и 1 състезателка до 15-то място
4. КОК(Балкански купи) - 3-15-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки - 70/90 (за мъже и жени); до 90/100 за юноши и девойки;
6. Купа „Тополино” (Skiry Trofi), ИТА за деца до 16 год.- състезател и състезателка до 6-то/20-то място

2026

1. ЗОИ - покриване на максимален брой квоти при мъже; класиране на един състезател до 32-ро място
2. СК -1 състезател до 35-то място
3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- един състезател до 20-то място
4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място
5. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки – 60 мъже/80 жени; до 80 за юноши и 90 за девойки
6. Купа „Тополино” (Skiry Trofi), ИТА за деца до 16 год. 1-8 място

Научно осигуряване, контрол и оценка на тренировъчното натоварване и въздействие.

- Периодично провеждани комплексни функционално-диагностични изследвания.
- Антропометрични показатели(тегло, ТМ%, ММ%, МОМ чиста мускулна обиколка мишница и МОБ чиста мускулна обиколка бедро).
- Електрокардиография(пулсова честота и артериално кръвно налягане).
- Спириергометрия, VO max, VO max/kg, VE минутен дихателен обем, ЕПЗ).
- Теренни изследвания на лекоатлетическа писта (спириергометрия, пулсометрия и лактат).
- Лабораторни изследвания (тест ръце,,ски Ергометър, пулсометрия и лактат).

- Личните дневници на състезателите и треньорите.
- Месечни отчетни формуляри за проведена тренировъчна дейност.
- Състезания по ски бягане, тестове на ски ролери и крос.

Тренировъчни бази

Необходимостта от създаване на модерни многофункционални планински спортни обекти с отговарящи на международните изисквания ски писти, съоръжения и прилежащите към тях сервизни помещения е сред приоритетите за развитието на ски спорта. Изграждането на такива центрове за ски бягане на територията на водещите планински курорти ще допринесе за по добра селекция на състезатели и ще има положителен ефект върху туризма в зимните ни курорти, като се разшири пакета от предлагани услуги. Това може да се случи с подкрепата на МС, БФ по ски, Международната ски федерация (ФИС), ски клубове, местни структури и спонсори. Ски бягането е достъпен спорт за всички възрасти. Екипировката и подготовката на писти (трасета за ски бягане) сравнено с другите ски дисциплини са на сравнително по ниски цени.

Необходимо е:

- Изграждане на широка основа за практикуване и изява в дисциплината ски бягане.
- Създаване на условия и възможности за използване на ски бягането в планински и градски условия.
- Изграждане на Национални центрове за развитие на ски бягането .
- Поддържане и обработка на вече изградените писти и съоръжения на скиорите бегачи. Създаване на условия за целогодишно практикуване на дисциплината както се създават повече трасета за ролкови ски през лятото.
- Изграждане на материално-техническа база обезпечаваша подготовката, участието и организацията на състезания, подържани на необходимата база и екипировка за нуждите на дисциплината.
- Разширяване на спортния календар, провеждане на масови прояви и стимулиране на медийна подкрепа.
- Увеличаване броя на детските състезания и използване наличните условия за международно участие в тях.
- Организация и оптимизация на участие в национални и международни състезания.

Изготвил:
Даниела Машова
Координатор направление „Ски бягане”