

## ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СНОУБОРДА 2022-2026

### I. Обосновка

През последните няколко години се запази тенденцията за развитие на сноуборда в България. Осезаемо се увеличи и броят на състезателите. Вече имаме между 80 и 100 участника до 21 години, нещо което до преди 10 годни беше немислимо. С броя на състезателите расте и броя на провежданите състезания, като през последният сезон сме провели над 20 старта във всички дисциплини. Все повече клубове започнаха да работят активно, да организират състезания да привличат все повече клубна маса, което е основата за развитието на нашият спорт. На международната сцена след отказването на Александра Жекова, Радослав Янков въпреки дългогодишните си физически проблеми и борбата с контузията на гърба продължава да ни представя изключително успешно в световния елит. След операцията която претърпя в средата на 2021 година, той успя да се завърне и да направи няколко отлични класирания и да постигне най-доброто си класиране на ОИ. Най-хубавото е че след него идва един изключително силен юношески отбор, който показва с бронзовият медал на Тервел Замфиров и класиране на четрима състезатели в топ 12 на СП за юноши, че ние имаме големи перспективи за бъдещето в паралелните дисциплини. Последната година няколко курорта, изявиха желание за изграждане на специализирани трасета за бордъркрос и свободен стил, което ни дава надежда, че скоро може да очакваме и подобряване на нивото и в тези дисциплини.

В международен план сноуборда е един от най-атрактивните и гледаеми спортове с голямото разнообразие на дисциплини. Признание за това е и гласуването на последният конгрес на FIS решение за смяна името на международната федерация под чиято егида е сноуборда, като тя вече ще се казва“ International Ski and Snowboard Federation“.

### II. Основни и конкретни цели

Основна задача през следващият Олимпийски цикъл, според мен е намирането и обучаването на треньорски кадри. Нашият спорт както и много други в България страда от липса на добри треньорски кадри. На този етап разполагаме с едно ядро от хора работещи в клубовете, но за развитието на спорта на клубно и най-вече в националните нива са необходими специалисти които на този етап липсват . Според мен трябва да се работи и върху изграждане на по-стабилна организационна структура, която да подпомага работата на клубовете, организацията на вътрешните и международните стартове както и развитието на спорта като цяло. Имаме липса на кадри не само при треньорите, липсват и съдиите, техническите делегати и като цяло хора които искат да развият нашият спорт на професионално ниво.

На този етап разполагаме с един отлично развиващ се отбор в алпийският сноуборд. Целта през следващите години е да доразвием този отбор, като основна цел е неговото разширяване, най-вече с привличането на девойки в отбора и разбира се подбор на перспективни момчета и момичета, с които да работим в бъдеще. Също така трябва да изградим и екип от поне двама треньори и един помощник, които да работят с тези състезатели.

Треньорите, ангажирани в програмата трябва да са наясно с мотивацията, здравословното състояние и физическия потенциал на състезателите си за съответната дисциплина.

Преценката за способността на състезателите за покриване на посочените по долу конкретни цели е много важна и трябва да се носи отговорност. В тази връзка е необходимо треньорите да имат ясна представа за развитието на сноуборда и конкурентната среда в международен план.

Ползването на съвременни тренировъчни средства, полигони и съоръжения, добра състезателна екипировка, инструменти и технологии за тунинг на бордовете, видео анализ, функционални изследвания е задължително да съпътстват работата на ангажираните в програмата треньори и състезатели.

Критерии за подбор на участниците в програмата и основните показатели на които е базирана системата за селекция на проекто-олимпийският отбор са следните:

- ниво на тренираност, умения и потенциални възможности;
- конкурентноспособност;
- мотивация за целенасочена работа, необходима за постигане на предварително заложените високи цели, способност за справяне със задачите, възникващи по пътя за постигането им;
- талант;
- здравен статус и антропометрични данни на състезателите;

Състезателите на съответната възраст трябва да постигнат следните конкретни цели (за дисциплината слоупстайл-две години по-рано!):

- ❖ 15г.-класиране сред първите 50% от завършилите в поне 2 FIS състезания;
- ❖ 16г.- класиране сред първите 50% от завършилите в поне 2 FIS състезания, сред първите 30% от завършилите в поне 1 FIS

- ❖ 17г.- класиране сред първите 50% от завършилите в 1 ЕС, класиране сред първите 30% от завършилите в 1 ЕС, класиране сред първите 20 на Световното първенство за юноши (JWC), класиране спечелени минимум 50 FIS точки;
- ❖ 18г.- класиране сред първите 20 от завършилите в 1 ЕС, класиране в поне една Световна купа (WC) , класиране сред първите 15на Световното първенство за юноши (JWC);
- ❖ 19г.- класиране сред първите 10 от завършилите в 1 ЕС, класиране сред първите 8 на Световното първенство за юноши (JWC);
- ❖ 20 и над 20г. - класиране сред първите 3 от завършилите в 1 ЕС, квалифициране за финали на поне едно състезание от най-висок ранг-WC, WSC или OWG.

Постигайки тези цели в съответната възраст състезателите имат реална възможност за класиране сред най- добрите на предстоящите Олимпийски игри 2026, Световните първенства 2023, 2025. Тази целева схема е базирана на реален практически опит.

Забележка: Направил съм някои корекции на целите от предишният план, спрямо развитието на спорта. За мен участието на СК в юношеска възраст е ненужно, освен ако не е съчетано с участие на ЕК или домакинство на България на кръг от СК .

Състезателите трябва да трупат опит в стартове от ФИС и ЕК, където имат реални шансове за постигане на добри резултати. Практиката от последните два сезона показва, че за юношите е много по-важно поне до (17-18 г.) да се наблегне на обема и качеството на тренировките, защото да се пътува хиляди километри и да се взима участие в даден старт при наличието на 10-15 тренировки е несериозно. Ако успеем да запазим практиката за организация на международни стартове в България, смятам че ще постигнем отлични резултати не само с националният отбор, а и с подрастващите, които ще имат възможност на родна земя да мерят сили с по-добри и качествени състезатели, което ще вдигне нивото и на клубния спорт.

Организацията на състезания от ранга на ФИС, ЕК ,СК и СЮП трябва да бъде основна цел през следващите сезони.

### III. Очаквани резултати

„А“ отбор

Радослав Янков

Пред Радослав стои поредният олимпийски цикъл. Той е най-опитният и успешен състезател на БФСКИ към този момент и се надяваме физическото му състояние да му позволи да се състезава до ОИ в Милано-Кортина 2026г. които ще са негова основна цел. Цели през годините:

1.Сезон 2022/23-СК-класиране в топ 3 в поне един старт и 3 пъти в топ 8. Топ 16 в крайното класиране.

СП-Бакуряни 2023 – топ 10

2.Сезон 2023/24- СК-класиране в топ 3 в поне един старт и 3 пъти в топ 8. Топ 16 в крайното класиране.

3.Сезон 2024/25- СК-класиране в топ 3 в поне един старт и 3 пъти в топ 8. Топ 16 в крайното класиране.

СП-Топ 8

4.Сезон 25/26- СК-класиране в топ 3 в поне един старт и 3 пъти в топ 8. Топ 16 в крайното класиране.

ОИ- Топ 8

„Б“ Отбор

Тервел Замфиров

Кристиан Георгиев

Александър Кръшняк

Петър Гергьовкси

1.Сезон 2022/2023

**АЛЕКСАНДЪР КРЪШНЯК**

1. Класиране в ТОП 16 (влизание във финали) на 1 ЕК
2. Класиране в ТОП 8 на Световното първенство за юноши
3. Спечелени минимум 100 ФИС точки
4. Преминаване по трасето на квалификацията на СК с време до 8% от времето на първия

**КРИСТИАН ГЕОРГИЕВ**

1. Класиране в ТОП 16 (влизание във финали) на 1 ЕК

2. Класиране в ТОП 8 на Световното първенство за юноши
3. Спечелени минимум 100 ФИС точки
4. Преминаване по трасето на квалификацията на СК с време до 8% от времето на първия

#### ПЕТЪР ГЕОРГИЕВСКИ

1. Класиране в първите 40% на една ЕК
2. Класиране в ТОП 10 на световното за юноши
3. Спечелени минимум 100 ФИС точки
4. Подиум от Младежки Олимпийски фестивал

#### ТЕРВЕЛ ЗАМФИРОВ

1. Класиране в първите 40% на една ЕК
2. Класиране в ТОП 10 на световното за юноши
3. Спечелени минимум 100 ФИС точки
4. Подиум от Младежки Олимпийски фестивал

#### 2.Сезон 2023/2024

За този сезон основните цели на целият отбор ще са:

ЕК- топ 8 в поне един старт и топ 16 в поне 3 старта.

ФИС-достигане на поне 150 ФИС точки

СПЮ-топ 3

#### 3.Сезон 2024/2025

Това е сезона в който започва квалификацията за ОИ 2026, и затова тук целите пред отбора ще са следните:

СК-участие във всички СК + СП с цел покриване на изискванията за участие на ОИ (топ 30 в един старт, топ 32 в ранглистата, минимум 120 Фис точки )

ЕК-при възможност (тъй като календара е на правен, така че ЕК и СК са по едно и също време)-топ 3 в определен кръг

СПЮ- Тревел Замфиров и Петър Гергьовки- топ 3

#### 4.Сезон 2025/2026

СК-участие във всички СК с цел покриване на изискванията за участие на ОИ (топ 30 в един старт, топ 32 в ранглистата, минимум 120 Фис точки )

ЕК-при възможност (тъй като календара е направен така че ЕК и СК са по едно и също време)-топ 3 в определен кръг

ОИ-класиране

!!!Постигането на тези резултати и покриване на поставените цели, разбира се не биха били постижими без адекватното финансиране.

#### IV. Описание на дейностите, етапи и срокове

4.1. Изключително належащо и неотложно е изграждането на територията на България снежни тренировъчни полигони, съдържащи всички видове конфигурации на състезателно трасе с възможност за подобрене и развитие.

Изпълнение - сезон 2022-2023, поддръжка и развитие през следващите години.

4.2. Подсигуряване възможност за ползване на тренировъчни трасета в България , Австрия, Швейцария и др. – ежегодно през целия период.

4.3. Подсигуряване възможност за ползване на тренировъчна база Белмекен- ежегодно през целия период.

4.4. Подсигуряване възможност за ползване на компютри, времеизмервателни уредби, камери, полеви тестер и станози, вакси, инструменти, маркери, автомобил, тренировъчно оборудване ежегодно през целия период.

4.5. Ежегодно изготвяне на индивидуални целенасочени годишни тренировъчно- състезателни програми

4.6. Ежегодно през целия период – извършване на медицински и КФИ в края на възстановителния, подготвителния, състезателния периоди. Сравнение и анализ на резултатите при необходимост-индивидуална корекция на тренировъчните планове.

4.7. Ежегодно през целия период – перманентно следене състоянието на опорно двигателния апарат на спортистите и своевременно въздействие от страна на физиотерапевт и лекар, при необходимост.

4.8. Ежегодно, през целия период – регулярно контролиране на кръвните параметри на спортистите и оптимизиране тренировъчните им програми, съобразно получените данни.

4.9. Ежегодно през целия период – изготвяне на индивидуални хранителни режими след съответните изследвания, с цел максимална ефективност на процеса - хранене.

4.10. Ежегодно през целия период – изготвяне на персонални възстановителни пакети със съответните хранителни добавки и медикаменти при прецизен лекарски контрол на възникналия дефицит в организма на състезателя.

4.11. Ежегодно през целия период – контрол и анализ на тренировъчния процес по възможност и на самите състезания ползване на апаратура за измерване на време и скорост, видео камери и радио връзка, компютър (база данни).

#### **Национални отбори по нива:**

**I ниво** - Р.Янков - Европейски купи, Световни купи, Световни първенства, Олимпиада-

**II ниво** - Т.Замфиров ,А.Кръшняк ,К.Георгиев,П.Гергьовки- ФИС, Европейски купи, Олимпийски фестивал

#### **Списък на треньори и длъжностните лица**

<b>№</b>	<b>Име на длъжностно лице</b>	<b>Функция на длъжностното лице</b>	<b>Ниво, Дисциплини</b>
1.	Георги Атанасов	Главен треньор	Световна купа; PGS,PSL
2.	Анатолий Замфиров	Ваксмайстор	ЕК,ФИС PGS,PSL

3.	Мирослав Пандуров	Ваксмайстор	СК :PGS,PSL
4.	Паскал Дичев	Кондиционен треньор	
5.	Мартин Еремиев	Кинезитерапевт	
6.	Иван Иванов	Доктор	
7.			

### **ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА ПРЕСПЕКТИВНИ МЛАДИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО СНОУБОРД НА КЛУБНО НИВО**

Основна цел на Програмата е подпомагане създаването и развитието на клубни състезатели по сноуборд в Олимпийските дисциплини, така че с уменията си да станат съпоставими с най-добрите в света. Това, разбира се, не би било възможно без адекватно финансиране, целенасочена усилена работа на треньори и състезатели, както и сериозна дейност по клубовете. Те са основното ядро, където се изграждат базовите физически и технически умения на спортистите. Наличието на ефективно работещи клубове ще бъде предпоставка за формиране на съвременна спортна структура, в която качествата и уменията на младите спортисти да бъдат доразвити и реализирани - националният отбор, изпълнен със силни, перспективни състезатели, постигащи успехи на международната сцена, с оправдано финансиране, представящи добре страната си пред света.

Необходимо условие е развитието на клубове в основните големи зимни центрове в България, а именно:

София (Витоша, Боровец, Мальовица, Осогово) - СК "Бордрайдър"; СК "Мотен"; СК "Блейд";

СК "Спортекстрийм", СК "НСА"

Самоков (Боровец, Мальовица) - СК "Бороборд", СК "ОТП"

Чепеларе, Смолян (Пампорово) - СК "Аммерспортс"; СК "Свободно европейско общество"; СК "Пампорово"

Банско (ски зона Банско) – СК „Юлен“



Изграждането и поддръжката на тренировъчни полигони (сноупаркове, пъмптракове, ролер-бенк секции, слаломни трасета) в горепосочените центрове е от голямо значение за развитието на уменията и способностите на спортуващите в детско-юношеска възраст, както и за поддръжане нивото на националните ни състезатели в паузите между стартовете от МСК през периода декември-март. На този етап имаме възможност да развиваме единствено паралелните дисциплини и то не във всички курорти, липсата на полигони за останалите дисциплини значително забавя развитието ни в тях е резултатите в монета го показват красноречиво. Наличието на горепосочените полигони значително би облекчило организацията и провеждането на по-голям брой състезания от ДСК , от което следват множество положителни ефекти.

№	име на спортиста	година на раждане	спортен стаж	дисциплина на категория	спортен клуб
1	Ивайло Ерменков	2008		сноуборд	Блейд
2	Андреа Коцинова	2006		сноуборд	Блейд
3	Георги Караджинов	2008		сноуборд	ОТП
4	Стоян Пепеланов	2007		сноуборд	Амерспорт
5	Александър Георгов	2010		сноуборд	Амерспорт
6	Малена Замфирова	2009		сноуборд	Юлен
7	Аглика Георгиева	2008		сноуборд	Юлен
8	Димитър Василев	2008		сноуборд	Амерспорт
9	Иван Иванов	2006		сноуборд	Мотен
10	Тодор Шумков	2008		сноуборд	Амерспорт
11	Васил Илчевски	2008		сноуборд	Амерспорт

**Треньори:** Васил Милчев, Петър Гьошарков , Георги Полежанов, Виктор Жеков

## ПЛАНИРАНЕ НА ТЕКУЩИЯ И ЕТАПЕН КОНТРОЛ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ

Дата и място	Пол и възрастова група	Ниво	Етап от подготовката	Вид тест, контрола или състезание
Май	всички по групи, пол и ниво тренираност	всички нива	Възстановителен	КФИ и тестове
Септември	всички по групи, пол и ниво тренираност	всички нива	подготвителен	КФИ и тестове
Ноември	всички по групи, пол и ниво тренираност	всички нива	контролносъстезателен	КФИ и тестове
Декември	всички по групи, пол	всички нива	състезателен	контролно на сняг

### ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2022-2026

1. Особености на централизираната подготовка в четири годишния цикъл, както следва:

- ❖ индивидуална работа с всеки състезател по предварително изготвената тренировъчна програма съобразена със заложените в системата от критерий цели.
- ❖ динамика на основните и специфични тренировъчни показатели.
- ❖ адекватен на целите състезателен календар.
- ❖ адекватно на целите финансиране
- ❖ договорни отношения между състезател и съответна институция (федерация, спортно министерство), обезпечващи финансово нормалното му съществуване по време на изпълнение на тренировъчно -състезателните програми.
- ❖ обезпечаване на оптимален режим на обучение в случай, че състезателят е ученик или студент.

Тренировъчни показатели	2022	2023	2024	2025	2026
-------------------------	------	------	------	------	------

Бр. тренировъчни дни	239	241	242	241	239
Бр. състезателни дни	23	23	22	23	23
Брой трен. часове	980	980	1000	980	980
Брой тренировки	470	470	470	460	460
Обща подготовка (ОФП) часове	390/490*	970/890*	970/890*	970/970*	970/970*
Специална подготовка – часове на снежен полигон – 130/150 дни	590/490*	590/490*	590/490*	590/490*	590/490*
<b>Специфични трен. показатели</b>					
Свободни завой (км)	800/920*	800/920*	800/920*	800/920*	800/920*
Врати GS,SL (бр)	16000/12000*	16000/12000*	16000/12000*	16000/12000*	16000/12000*
Ролери, кикъри, виражи SBX (бр)	4890/3000*	4890/3250*	4890/3400*	4890/4890*	4890/4890*
Кикъри, рейлове, боксове ВА,SBS (бр)	4800/3000*	4800/3200*	4800/3350*	4800/4800*	4800/4800*

2. Тренировъчни показатели и по години

\* Общи и специфични тренировъчни показатели за състезатели, които са второ и трето ниво в съответните дисциплини.

### 3. Материална база

3.1. Необходимо е осигуряването на висококачествена спортна екипировка.

3.2. Както вече споменах задължително условие за развитието на сноуборда е изграждането на територията на България на изкуствен тренировъчен полигон, циментов или дървен съдържащ различни конфигурации на стартова секция, предполагаща движение с относително ниска скорост и възможност за целогодишно ползване.

### 4. Научно-медицинско осигуряване

4.1 Възстановяването на високо разрядните спортисти в съвременния спорт се осъществява под наблюдението на екипи от специалисти в областта. Изготвят се схеми индивидуално за всеки спортист съобразно периодизацията и моментното му състояние.

В последните няколко сезона поради световната пандемия и специфичните условия в България, основната дисциплина в която се развива сноуборда у нас са паралелните дисциплини, което се вижда от резултатите и от заложените перспективни състезатели. Надявам се тази тенденция да се запази и да успеем да развием и останалите дисциплини, в които сме имали отлични резултат в не толкова далечното минало. Това е един процес, в който се надявам клубовете и курортите да се включат активно и разбира се БФСки да помага с каквото може. Както вече казах, трябва да се обърне и внимание и на треньорските кадри, защото без тях е немислимо развитието на един спорт. Трябва да се намери начин за мотивация на младите специалисти, да се занимават с треньорска работа, защото на този етап пред тях перспективата да станат сноуборд учители е много по-добра и финансово обезпечена. Сноуборда е дисциплина, в която сме се доказали вече на световната сцена и се надявам да продължаваме да го правим и за бъдеще.

06.06.2022

Изготвил  
Георги Атанасов  
Старши треньор сноуборд