

ОТЧЕТ НА ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ 2018-2020 СКИ-БЯГАНЕ

I. Социален ефект и значимост

Ски бягането има изключително въздействие върху човешката дейност, социално значим спорт и има безспорен здравен ефект върху занимаващите се. Практикуването му в планински условия, предполага изграждане на навици за природо съобразен начин на живот. Дава възможност на хиляди хора за укрепване на здравето през зимните месеци, обхождайки снежните простори с „писалки” на краката. Достъпен е и няма възрастови ограничения. Движенията му дават възможност за самоконтрол при дозирането на натоварването, имат оздравителен ефект и въздействат положително върху имунната система човека. Всичко това нарежда ски бягането сред спортовете с изключително физиологическо въздействие върху човешкия организъм. Също така, тези фактори спомагат за формиране на личността, поведението на децата под влияние на спорта, който ги учи на трудолюбие, активност, развива мисълта, поддържа физическия тонус. Натоварванията на различните системи в организма и мускулните групи изисква хармонично равновесие в развитието на спортиста и стимулира изграждането на морално-волеви качества в съответствие с желаните норми за развитие на личността. В особено голяма степен това се отнася за подрастващите.

II. Ниво на тренираното и достигане на планирана спортна форма

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

Една от основните задачи на учебно-тренировъчния дейност при занимаващите е модел и планирането на многогодишна целенасочена спортна подготовка. Изграждане и усъвършенстване на качества, умения и навици допринасящи за реализация 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. Тренировъчния 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.

III. Тенденции в световния и българския спорт

По отношение на спортните резултати през последните четири години ски бягането се характеризира с бурно развитие. Наблюдава се увеличаване броя на елитните скиори бегачи, оформяне и запазване на компактна група с изравнени възможности. Също така в резултат на подобренията материална база, подготовката на трасетата и повишените функционални възможности на спортистите се повиши скоростта на придвижване. Във

връзка с големия брой стартове по време на сравнително късата зима и сгъстената програма, важен елемент влияещ на спортния резултат е бързото възстановяване на спортистите. Тенденцията за скъсяване на разликите между победителите и останалите състезатели се запазва, а в много случаи въпреки дългите дистанции победителите се определят с фотофиниш. Все повече състезатели са с изравнени възможности и се борят за призовите места. Повишената конкуренция в международните състезания, доведе до чувствително понижаване на ФИС точките на активно участващите състезатели. Все още се забелязва профилирани спринтьори и дистанционни бегачи в свободен или класически стил, но с промените в правилата се дава възможност за изява на комплексните бегачи.

Въпреки трудните квалификационни изисквания за ЗОИ 2018 в Пионг Чанг, за ски бягане спечелени бяха три олимпийски квоти (една индивидуална на Веселин Цинзов и две национални- мъжка и женска). Също така, разполагаме и с отбор от млади, талантиливи юноши и девойки до 20 години, за които смятахме, че през следващия олимпийски цикъл до Пекин 2022, ще се развият и реализират своите големи възможности. За съжаление младите 20 годишни юноши и девойки прекратиха състезателна дейност до края на 2019г.. Спешно беше направена селекция и подбор от подрастващи състезатели на възраст между 15- 16 годишни, които бяха включени към отбора.

През новия олимпийски цикъл от ЗОИ 2018 ПионгЧанг до ЗОИ 2022 в Пекин, беше запазен добре познатия метод на работа, и не беше променено нищо в тренировъчната дейност на състезателите от националния отбор по ски бягане! *В дългосрочен план за постигане на по-високи спортни резултати е необходимо промяна в тренировъчната програма и правилно подбрани състезания от МСК, едва тогава ще може да разчитаме в бъдеще младите състезатели да реализират своите възможности, да запазим тяхната мотивация и желание за постигане на добри спортни в дългосрочен план.*

Състезатели (до 2019г.) и треньори длъжностни лица :

Име, Фамилия	Година на раждане	Ски клуб
Мъже		
Веселин Цинзов	1986	АСК „Ал. Логистикс“
Йордан Чучуганов	1996	АСК „Ал.Логистикс“
Юноши и девойки 17-21г.		
Николай Вячев	1998	СК при НСА
Симеон Огнянов	1999	СК „Рилски скиор“
Мартин Пенчев	1998	СК „Узана 2007“
Нански Окоро	1999	АСК „Ал. Логистикс“
Ванеса Емилова	2000	СК „Паничище 2009“
Треньори и длъжностни лица		
Пламен Недялков	Старши треньор	
Костадин Митков	ваксмайстор	
Йорданка Гювийска	Треньор	

Д-р Първан Първанов	Лекар
Иван Бургов	Вакс майстор/треньор
Красимир Георгиев	Вакс майстор
Мано Кетенлиев	НПЛ/треньор

Състезатели (след 2019г.) и треньори длъжностни лица :

Име, Фамилия	Година на раждане	Спортен клуб
Мъже		
Симеон Деянов	1994	СК „Узана 2007”
Юноши и девойки до 20 г.		
Тодор Малчов	2001	СК „Банско”
Калина Недялкова	2001	СК „Ал. Логистикс”
Александър Огнянов	2002	СК „Рилски скиор”
Даниел Пешков	2002	СК „Паничище 2009”
Красимир Божилов	2003	СК „Паничище 2009”
Димитър Ранков	2004	СК „Тритон Екстийм”
Иван Ранков	2004	СК „Тритон Екстийм”
Марио Матиканов	2004	СК „Рилски скиор”
Треньори и длъжностни лица		
Пламен Недялков	Старши треньор	
Иван Бирников	Треньор	
Красимир Георгиев	Пом. треньор	
д-р Георги Константинов Илиев	Лекар	
Иван Бургов	Вакс майстор	
Мано Кетенлиев	НПЛ	

ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2018-2022

Динамика на основните тренировъчни показатели

Подготовка- Годишен тренировъчен цикъл с изява на един подчертан връх. Развитието на спортната форма и постиженията през зимните месеци- едноциклово годишен план на подготовка се състои от подготвителен , състезателен и преходен период.

Подготвителен период – 15 април май-15 ноември

Първи етап – общо подготвителен (пролет-лято)

Задачи на етапа

- Адаптиране на организма към предстоящата работа в годишния цикъл. Усъвършенстване на техниката, развитие на обща работоспособност (аеробна база) и способността за тяхното икономичност.
- Усъвършенстване на аеробните възможности и на тази база да се развият аеробно-анаеробните, за да се осъществи прехода към специфична работа.
- Ски техниката с ролкови ски, отстраняване на грешките.

Втори етап – специално подготвителен (есен)

Задачи на етапа

- Поддържане на общата функционална подготовка и адаптация към ски бегова издръжливост.
- Усъвършенстване на специалната подготовка, базираща се на повишаване на скоростно силовите възможности (специфична издръжливост).
- Усъвършенстване на ски техниката и изграждане на навици за нейното прилагане.

Състезателен период – 15 ноември- 15 април

Първи етап – средата на ноември-средата на януари

Задачи на етапа

- Усъвършенстване на способността за активно и ефективно използване на енергийния потенциал на организма в условията на специфична нервно- мускулна дейност.
- Усъвършенстване ски техниката– повишаване на скоростната подготовка на състезателите.
- Реализиране на планираните резултати в състезанията.

Втори етап – средата на януари- март

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 отговорни състезания.

В. Преходен период април

Задачи на етапа

- **активно възстановяване на изразходваната нервно – физическа енергия.**
- запазване на добро функционално и физическо състояние.

- поддържане и засилване мотивацията на състезателите.

Таблично изражение на основните **тренировъчни показатели** в 4-годишен олимпийски цикъл.

Тренировъчни показатели	2018		2019		2020		2021		2022
	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.	План	Изп.	План
Бр. тренировъчни дни	265	265	260	251	256	250	265	240	266
Бр. състезателни дни	40	38	38	21	40	32	57	52	40
Брой часове	900	839	750	656	780	718	850	769	1050
Общ обем км.	6400	5060	6800	5578	6060	6134	4040	3887	6800
Обща подготовка (ОФП) час.	110		120		140		120		120
Специална подготовка – снежна в км.	3000	3630	3500	3225	3500	2734	3740	3450	3500

Резултати и конкретни цели

2018 ЗОИ ПионгЧанг, Корея 10-25.02.2018г.- покриване на максимален брой квоти при мъже и жени; класиране на един състезател до 32-ро място

Участваме с двама състезатели Веселин Цинзов, Йордан Чучуганов

Състезатели	Sp. C		15 km F		15/15km F/C		TSp.F		50km C Mst.	
	място	участвали	място	участвали	място	участвали	място	участвали		
ЗОИ ПионгЧанг, Корея										
Веселин Цинзов	56	80	34	119	DNS		20	25	DNF	69
Йордан Чучуганов	65		91		DNS				DNF	
Състезатели	Sp. C		15 km F							
Антония Григорова	66	68	66	90						

Основната цел беше покриване на максимален брой олимпийски квоти за ПионгЧанг,Корея. При мъжете това беше по-лесна задача, тъй като водещият ни състезател Веселин Цинзов извоюва лична /основна квота, класирайки се в първите 300 мъже в света. При жените беше по трудно постижимо, тъй като състезателката Нанси Огоро е млада едва 18 годишна и нямаше необходимия опит.

Сравнявайки резултатите от участието в три олимпиади Ванкувър 2010, Сочи 2014 и ПьонгЧанг 2018 прави впечатление, че няма съществено подобрение в резултатите на състезателите. Класирането на 15 км свободен стил е по-предно, но минутната разликата от победителя се запазва. И въпреки, че не изпълнихме поставените цели за класиране в първите 30 на 15 км. свободен стил, специалистите твърдят, че 36-тото място на Веселин Цинзов, е най- достойно след бронзовия медал на Иван Лебанов.

Чучуганов, реално постигна целта с покриване на олимпийска квота, но класирането му в дисциплината 15 км свободен стил на разлика почти 7 минути от победителя е огромна. Класирането на Григорова е очаквано, тя беше прекратила състезателна дейност, но и това са реално нейните възможности.

Причините за не постигане на целите са много и от различно естество. Основните са не добра ски екипировка, подготовка и обработка на ски, ограничен екип за обезпечаване състезателите по време на олимпийските игри. Беше оказана професионална помощ от българските ваксмайстори по биатлон при подготовка на скиите за свободен стил.

СК 2018- 1 състезател до 30-то място

Състезатели	Sp. C		15 km F	
	място	участвали	място	участвали
Веселин Цинзов			74	95
Мартин Пенчев			93	
Николай Виячев	89	93		

СЮП и СП до 23 год. в Гомс, Швейцария 28.01-03.02.2018г.- класиране – до 32-ро място

Състезатели	Sp. F		15 km C		15/15km F/C	
	място	участвали	място	участвали	място	участвали
U23						
Йордан Чучуганов	DNS		41	67	DNS	
Състезатели	Sp. F		10 km C		10/10km F/C	
	място	участвали	място	участвали	място	участвали
U16-20						
Мартин Пенчев	83	98	69	97	53	85
Симеон Огнянов	71		55		70	
Николай Виячев	58		86		DNF	
Състезатели	Sp. F		5 km C		10/10km F/C	
	място	участвали	място	участвали	място	участвали
U16-20						
Ванеса Емилова	71	81	63	84	DNF	70
Нанси Окоро	57		46		50	

КОК(Балкански купи) - 1-5-то място /ФИС състезания - подобряване на ФИС точки –под 100

2019 СК -1 състезател до 30-то място -няма участие

Световно първенство (м/ж) 19.02-03.03.2019 Зеефелд, Австрия - един състезател до 30-то място

Състезатели	10 km F (квалификация)		Sp. F		15 km C	
Мъже	място	участват	място	участват	място	участвали
Веселин Цинзов					40	87
Тодор Малчов	7	57	107	142	85	
Александър Огнянов	23				Не се класира	
Мартин Пенчев					73	87
Състезатели	5 km F (квалификация)		Sp. F		10 km C	
Жени	място	участват	място	участват	място	участват
Нанси Окоро			76	110	72	97

СП за юноши и девойки и СП до 23 год. 19-27.01.2019г. Лахти, Финландия – класиране на един състезател до 25-то място

Състезатели	Sp. 1.6 km C		15 km F	
U23	място	участвали	място	участвали
Николай Виячев	66	71	69	79
Мартин Пенчев			63	
Състезатели	Sp. 1.6 km C		10 km F	
U16-20	място	участвали	място	участвали
Александър Огнянов	89	103	79	102
Тодор Малчов	98		88	

ЗМЕОФ- 11-15.02.2019г. Сараево, Босна и Херцеговина 1 състезател до 20-то място

Участваме с две момичета Калина Недялкова и Лидия Нанова, и три момчета: Тодор Малчов, Александър Огнянов и Красимир Атанасов

Състезатели	10 km C		Sp. F		7.5 km F	
U18	място	участвали	място	участвали	място	участват

Красимир Атанасов	77	91	79	92	70	94
Тодор Малчов	55		82		42	
Александър Огнянов	72		76		49	
Състезатели						
	7.5 km C		Sp. F		5 km F	
U18	място	участвали	място	участвали	място	участват
Калина Недялкова	75	79	70	83	73	82
Лидия Нанова	73		75		77	

Зимни студентски университетски игри: 03-12.03.2019г. Красноярск, Русия -1 състезател до 15-то място- Няма участие! (Мартин Пенчев участва на ски ориентиране)

КОК(Балкански купи) - 1-5-то място; ФИС състезания - подобряване на ФИС точки - 100/120

2020 СК -1 състезател до 50-то място

Състезатели	Sp. F		15 km	
СК	място	участвали	място	участвали
Симеон Деянов	68	80	70	77
Даниел Пешков	77		74	
	15 km F Mst.		15 km F	
Симеон Деянов	69	82	70	81

СП за юноши и девойки и СП до 23 год. 28.02-08.03.2020г. Обервизентал, Германия

Състезатели	30 km F Mst.		Sp. F		10 km C	
U16-20	място	участвали	място	участвали	място	участвали
Александър Огнянов			78	97	66	99
Тодор Малчов	52	73	87		63	
Даниел Пешков			84		72	
Кристиян Божилов			90			
Марио Матиканов					87	99

Участвахме с 5 състезатели юноши до 20 години - Тодор Малчов, Александър Огнянов, Даниел Пешков, Кристиян Божилов и Марио Матиканов. Треньори за СП бяха Пламен Недялков, Костадин Митков, а Иван Бургов ваксмайстор.

За втори сезон в СЮП нямаше представителка от женски пол. По мнение на треньорското ръководство девойките не са подготвени за такъв форум. Не участието на девойки на СЮП през 2019 ни лиши и от женска квота за участие в ЗМОИ в Лозана и ЗОИ в Китай.

МОИ-18-22.01.2020г. Лозана, Швейцария- Възможност за квалификация имаха Александър Огнянов и Даниел Пешков.

Състезатели	Sp. 1.2 km C		10 km C		Cross Country Cross Qualification	
	място	участват	място	участват	място	участват
Александър Огнянов	59	86	46	82	62	85

Исклучително късият период за покриване на квота и не достатъчния брой участия в състезания, не позволиха на състезателя Даниел Пешков да спечели такава. Участвахме само с един представител -Александър Огнянов. Той разполагаше с по - добра позиция в началото на сезон 2019-2020 и с вече спечелените ФИС точки от участието му през 2019 в СЮП, ЗМЕОФ. По време на това важно състезание по решение на старши треньора Недялков, Огнянов беше придружен от ваксмайстор Иван Бургов.

КОК(Балкански купи) - 1-5-то място

Купа „Тополино” за деца до 16 год.- 18-19.01.2020 г., “Skiri Trophy” или познатото ни състезание купа Тополино, неофициално световно първенство за подрастващи.

За поредна година Вал ди Фиеме, Италия беше домакин на състезание по ски бягане за деца от 10 до 16 години. Организатор на проявата е Олимпийският шампион на 30 км от Гренобъл 1968 год., Франко Нонес. Традиционно това състезание събира за участие около 1000 деца в отделните възрастови групи. Всяка година изпращаме най-добрите, най-амбициозните и талантиви състезатели. Участвахме с 11 деца в двата пола на възраст 14-16 години. От тях най-успешно се представиха на 5 км класически стил Ивайло Ковачев от клуб „Амбарица Ски” класирал се 25-ти и Илиян Тодоров от СК „Рилски скиор“ 30-ти, а на 7 км класически стил Иван Ранков от СК „Тритон Екстрийм“ зае 35-то място. Другите ни състезатели бяха след 40-то място.

И тази година имаше участие на състезатели от клубове. Най-добре от тях се представи Микаел Митков от АСК Александър Логистикс, класирал се 29-ти.

2021 Световно първенство (м/ж) – 23.02-07.03.2021 Оберстдорф, Германия

Състезатели	10 km F (квалификация)		Sp. C		15 km F	
	място	участват	място	участват	място	участват
Симеон Деянов					70	182
Александър Огнянов					86	
Тодор Малчов			112	157	89	
Даниел Пешков			102		92	
Марио Матиканов	30	86	117		123	

Димитър Ранков	51				144	
Иван Ранков	41				134	
Кристиян Божилов	60		103	157	153	
Състезатели						
	5 km F (квалификация)		Sp. C		10 km F	
Жени	място	участват	място	участват	място	участват
Кална Недялкова	22	43	93	111	101	122

TSр. (Отборен спринт) - Симеон Деянов и Тодор Малчов-се клсираха 29-ти от 36 отбора

СП започна непосредствено след СЮП, от Швеция пътува Симеон Деянов и се присъедини към младите 16-20 год. състезатели от юношеският отбор. Той участва в три старта Преследване 15км кл. стил/15 км. св. стил, отборен спринт с Даниел Пешков и 15 км. св. стил. Класирането на Деянов на СП не беше убедително, но през сезона той стартира в 25 старта от МСК и показва стабилни резултати. Значително подобри дистанционните (74.11) и спринтови (106.52) ФИС точки. За него можем да кажем, че успешно реализира планираната състезателна програма и се намира се в добро здравословно състояние. Той от години живее в Швеция и самостоятелно води тренировъчна и състезателна дейност.

Александър Огнянов след падане в последния старт, получава контузия на лявото коляно. Това му попречи да участва в състезанията от МСК до края на сезона.

При жените в два старта участва Калина Недялкова. На квалификацията тя зае 101 място от 122 състезателки, а в дисциплината спринт се класира 93-та от 109.

По поставените критерии на ст. треньора състезатели не са изпълнили поставените цели и задачи. Резултатите им през сезона не бяха постоянни, независимо от добрата мотивация която имат и конкуренция в отбора. Добри класирания направиха състезателите А. Огнянов в началото на сезона, а Д. Пешков в края.

СП за юноши и девойки и СП до 23 год. 08-14.02.2021г. Вуокати, Финландия- 40/50-то място

Състезатели	Sp. 1.6 km C		10 km F	
U16-20	място	участват	място	участват
Александър Огнянов	79	97	52	96
Даниел Пешков	84		65	

Въпреки пандемията в световен мащаб, състезателите по ски бягане имаха богат международен спортен календар. Най-важно състезание за юношеския нац. отбор беше СЮП и ЕМОФ.

По програма СЮП трябваше да се проведе от 31.01 до 07.02.2021г. в Закопане, Полша, но през месец декември 2020г. беше преместено във Вуокати, Финландия от 08-14.02.2021г.. По решение на ст. треньора за заминаха двама състезатели: Александър Огнянов и Даниел Пешков, с ваксмайстор

Иван Бургов. Те стартираха в два старта, спринт и 10 км. свободен стил. И двамата не изпълниха поставената цел за класиране, 40-то за Огнянов и 50-то място за Пешков. След последния старт PCR теста на Даниел Пешков е положителен и отборът на път към летището е карантинен в Хелзинки до 22 и 23.02.2021г., след което пътуваха за СП за мъже и жени в Германия.

Състезателите Малчов и единствената ни девойка Недялкова, не участваха в СЮП, въпреки, че за тях това беше последната възможност да премерят сили със своите връстници до 20г., и на практика не може да анализираме.

За трети сезон в Световното първенство нямахме представителка от женски пол.

КОК(Балкански купи) - 1-5-то място; /ФИС състезания - подобряване на ФИС точки -80/100

Поради Ковид пандемията в последните две години **2021 и 2022 не участваме в “Skiri Trophy”** или познатото ни състезание купа Тополино, неофициално световно първенство за подрастващи до 16 год.

2022 ЗОИ Пекин, Китай - покриване на максимален брой квоти при мъже и жени; класиране на един състезател до 50-то място

Определен за участие в ЗОИ с национална квота беше Симеон Деянов. С цел по-добра подготовка за ЗОИ в Пекин 2022г, в периода 01.05-01.11.2021г. бяха планирани и проведени два високо планински лагера. Първият на Белмекен, 2 седмици, а вторият в Ливиньо - 10 дни на 1816 метра и после 10 дни във Вал Сеналес, глетчер – на 3212метра. От лагера на Белмекен през месец септември, трудно може да направим анализ, тъй като по средата на лагера Симеон се разболя - температура, болки в тялото и мускулите. Това наложи да се направят леки промени в тренировъчната програма.

Вторият високопланински лагер е преминал при добра организация и никакви здравословни проблеми. След първият микро цикъл, беше направена съпоставка спрямо лагера на Белмекен, тъй като тренировките бяха сходни. Също проведени бяха и няколко по-тежки интервални тренировки, като например 14 км. в изкачване на класически стил. (пример: В Пекин 15 км интервален старт в класически стил е 700 метра денивелация). Тази тренировка бяха с насоченост, състезателя да усети скоростта и правилно да разпредели силите по време на състезанието, тъй като олимпийските трасета са на около 1700 метра надморска височина.

Преди заминаване за ЗОИ Пекин 2022г., състезателят направи още един 14 дневен високопланински тренировъчен лагер на ВСК „Белмекен“. За съжаление, последните тренировъчни дни от подготовката на състезателя, преминаха при изключително трудни, сурови зимни условия. Поради падналата голяма снежна покривка и лошите метеорологични условия, през повечето дни, е било невъзможно да се подготви трасе, което е нарушило провеждането на нормален тренировъчен процес. Друг не маловажен момент по време на лагера ВСК „Белмекен“ е и пика на Ковид пандемия. Публична тайна е че по това време базата е била пълна със спортисти, които са крили своите здравословни проблеми. Спазвайки процедурите за Ковид тест, състезателят Симеон Деянов дава положителна Ковид проба. Тъй като времето и условията за пътуване до Китай бяха сложни, беше невъзможно за кратките срокове да се изпрати друг състезател. Това наложи не участие на състезател по ски бягане в ЗОИ в Пекин.

2022 СК -1 състезател до 50-то място

Състезатели	Sp. F	15 km		
СК Давос	място	участвали	място	участвали

Симеон Деянов	84	108	82	104
Даниел Пешков	102		92	
СК Фалун	Sp. C		15 km F	
Симеон Деянов	64	68	67	75

СП за юноши и девойки и СП до 23 год. 22-27.02.2022г. Лугна, Норвегия 40-то място

Състезатели	Sp. 1.2 km C		15 km C			
U23	място	участват	място	участват		
Тодор Малчов	68	69	57	62		
Състезатели	Sp. 1.2 km C		10 km C		30 km F Mst.	
U16-20	място	у участват	място	участват	място	участват
Александър Огнянов	77	100	82	101		
Даниел Пешков	86		72		39	74
Марио Матиканов	96		67			
Кристиян Божилов	83		96			

В Световното юношеско първенство участвахме с щафета до 20 години в състав Огнянов, Пешков, Малчов и Божилов, които се класираха 15-ти от 15 щафети.

ЕМОФ Вуокати, състезанието планирано за януари 2021г., беше преместено за 12-17 декември 2021г., и проведено на 20–25 март 2022г.

Решението за не провеждане на състезанието е мотивирано от необходимостта за защита безопасността на участниците и гарантиране на възможността, че всички спортисти ще бъдат в състояние да се състезават следствие от продължаващата Ковид пандемия, обхванала Европа.

European Youth Olympic Festival, 20-25.03. 2022 Vuokatti, FIN						
Състезатели	SP 1.1 km F Final		10 km F		7.5 km C	
U18	място	у участват	място	участват	място	участват
Марио Матиканов	45	74	15	77	41	73
Кристиян Божилов	36		58		59	

Марио Матиканов, зае 15-то място на 10 км. свободен стил, в конкуренцията на състезатели в неговата възраст. Представянето на Кристиян Божилов можем да определим като задоволително с класирането му на 36-то място в спринта.

Сезон 2021-2022 от традиционните за нас кръгове от **Балканска купа**, победител в общото класиране и носител на купата е Даниел Пешков.

Има много какво да се желае в научно и медицинско осигуряване, контрол и оценка на тренировъчното натоварване.

В Дианабад, под контрол на служителите от Дирекция "Координация и контрол на спортната подготовка", периодично се провеждат комплексни функционално-диагностични изследвания. Правят се замервания на антропометрични показатели (тегло, ТМ%, ММ%, МОМ чиста мускулна обиколка мишница и МОБ чиста мускулна обиколка бедро).; електрокардиография (пулсова честота и артериално кръвно налягане); Спироергометрия, VO max, VO max/kg, VE минутен дихателен обем, ЕПЗ).

Състезателите минават на тест за ръце на Ски Ергометър с пулсометрия и лактат в лабораторни условия, а на терен тестове с ролкови ски с газ анализатор.

Възобновихме теренните изследвания на лекоатлетическа писта с пулсометрия и лактат;

Изводи и препоръки

Въпреки трудностите през изминалия четири годишен период, тренировъчната дейност бе максимално обезпечена във всичките и аспекти.

Заплануваните цели бяха частично изпълнени, поради съпътстващи обстоятелства, като: здравословни, не добра състезателна екипировка, ограничен финансов ресурс за вакси, целогодишно присъствие на масажист/кинезотерапевт/ с отбора.

Липсват спортни бази, центрове, места на които състезателите по ски бягане през лятото безопасно за тренират с ролкови ски.

У нас състезанията от ДСК са крайно недостатъчни, а това създава проблем при израстването на нашите спортисти, от най-ранна възраст. Би било добре, ако всеки клуб организира състезания, лятно или зимно, за да има по-богат вътрешен календар.

Необходимо е съществуващите трасета за ски бягане се почистват през лятото и обработват през зимата, както и изграждането на инсталация за изкуствен сняг. В последните три, четири години изоставяме от страни като Сърбия, Румъния и Турция, където се построиха спортни центрове с прилежащи съоръжения за провеждане на състезания от висок ранг.

Изготвил

Даниела Машова

Координатор направление ски бягане