ОТЧЕТ НА ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ 2022-2026

СКИ-БЯГАНЕ

Социален ефект и значимост на ски бягането

Ски бягането е спорт с доказано обществено значение, който съчетава висока здравна, възпитателна и социална стойност. Неговото въздействие върху човешкия организъм, начина на живот и изграждането на ценностна система го определя като една от най-полезните зимни спортни дисциплини.

Едно от основните предимства на ски бягането е неговата достъпност. Спортът може да бъде практикуван от хора от различна възраст и пол, като натоварването позволява индивидуално дозиране според възможностите и нивото на подготовка. Плавните и естествени движения, съчетани с пребиваване на чист въздух и в природна среда, оказват благоприятно влияние върху общото здравословно състояние, закаляването на организма и повишаването на имунитета.

Ски бягането развива основни физически качества като издръжливост, сила, координация и устойчивост на натоварване. Участието в тренировъчния процес и състезателната дейност съдейства и за изграждането на важни личностни качества – дисциплина, самоконтрол, постоянство, воля и отговорност. Това е особено важно при подрастващите, където спортът има съществен принос за правилното физическо и морално развитие.

Преодоляването на значителни дистанции в зимни и планински условия изисква сериозна физическа и психическа подготовка, което превръща ски бягането в спорт с висока стойност за изграждане на устойчив характер и състезателен дух.

В международен мащаб ски бягането се радва на широка популярност и се практикува от милиони хора, което потвърждава неговата значимост като масов и елитен спорт.

Реализирането на целенасочени програми за развитие на дисциплината би допринесло за възстановяване и утвърждаване на ски бягането в България като спорт с традиции и национално значение. България има история на значими успехи, подплатени с отличия от Олимпийски игри, Световни първенства, Световни купи и Универсиади, което създава добра основа за бъдещо развитие.

Ниво на тренираност и достигане на планирана спортна форма

Една от основните цели на учебно-тренировъчния процес е достигането и поддържането на високо ниво на тренираност, което да създава условия за реализиране на планираната спортна форма в основните състезателни периоди. Това изисква изграждане на ясна структура, модел и последователно планиране на многогодишна подготовка.

В развитието на състезателите съществено значение имат както наследствените предпоставки, така и индивидуално придобитите качества, които се усъвършенстват чрез системен тренировъчен процес. Ефективната подготовка изисква правилно съчетаване на тези фактори с оглед постигане на високи спортни резултати.

В дисциплината ски бягане формирането на състезатели с високо спортно майсторство е дългосрочен процес, започващ още в детско-юношеска възраст. Поради това е необходимо изграждане на по-широка основа за практикуване, подбор и развитие на спорта сред деца и юноши на възраст 12–16 години. Именно в тази възраст се поставят основите на бъдещите резултати чрез развитие на двигателни качества, технически умения и мотивация за спортно усъвършенстване.

В тренировъчния процес с подрастващи акцентът следва да бъде насочен към развитието на издръжливост, сила, бързина и координация, съобразени с възрастовите особености. Наред с физическата подготовка, важно място заемат техническото обучение и тактическата подготовка.

От гледна точка на теорията и методиката на спортната подготовка, работата с млади състезатели изисква прецизно управление на основните компоненти – натоварване, умора, възстановяване, тренираност и спортна форма, като всеки от тях трябва да бъде съобразен с възрастта, индивидуалните възможности и поставените цели.

Състезатели

Сезон 2022-2023

А-отбор:

Симеон Деянов (1994) - СК "Узана 2007"
Тодор Малчов (2001) - СК "Банско"
Даниел Пешков (2002) - СК "Банско"
Марио Матиканов (2004) - СК "Александър Логистикс"

Проекто национален отбор:

Дани Чолаков (2006) – СК “Рилски Скиор“
Петър Милев (2008) – СК “Александър Логистикс“
Даниела Йорданова (2005) - СК “Рилски Скиор“
Ивайла Василева (2005) - СК “Александър Логистикс“
Елена Христева (2007) – СК “Тритон Екстрийм“
Илиян Тодоров (2007) - СК “Александър Логистикс“

Треньори:

Иван Бургов
Костадин Митков

Сезон 2023-2024

А-отбор:

Симеон Деянов (1994) - СК "Узана 2007"
Калина Недялкова (2001) - СК "Александър Логистикс"
Даниел Пешков (2002) - СК "Банско"
Марио Матиканов (2004) - СК "Александър Логистикс"

Проекто национален отбор:

Дани Чолаков (2006) – СК “Рилски Скиор“
Петър Милев (2008) – СК “Александър Логистикс“
Елена Христева (2007) – СК “Тритон Екстрийм“
Илиян Тодоров (2007) - СК “Александър Логистикс“

Треньори:

Иван Бургов
Костадин Митков

Сезон 2024-2025

А-отбор:

Симеон Деянов (1994) - СК "Узана 2007"
Калина Недялкова (2001) - СК "Александър Логистикс"
Даниел Пешков (2002) - СК "Банско"
Марио Матиканов (2004) - СК "Александър Логистикс"

Проекто национален отбор:

Дани Чолаков (2006) – СК “Рилски Скиор“
Боримир Николов - (2008) - СК “Александър Логистикс“
Елена Христева (2007) – СК “Тритон Екстрийм“
Илиян Тодоров (2007) - СК “Александър Логистикс“
Кристиян Митков - (2008) - СК “Александър Логистикс“

Треньори:
Иван Бургов
Костадин Митков

Сезон 2025-2026
А-отбор:
Калина Недялкова (2001) - СК "Александър Логистикс"
Даниел Пешков (2002) - СК "Банско"
Марио Матиканов (2004) - СК "Александър Логистикс"
Проекто национален отбор:
Ивелин Машов (2009) – СК “Рилски Скиор“
Боримир Николов - (2008) - СК “Александър Логистикс“
Елена Христева (2007) – СК “Тритон Екстрийм“
Георги Стойчев (2010) – СК “Тритон Екстрийм“
Кристиян Митков - (2008) - СК “Александър Логистикс“
Николета Джелепова- (2010) - СК “Александър Логистикс“
Треньори:
Андрей Гридин
Костадин Митков

Структура на тренировъчният процес

Подготовката е организирана по модел на едноциклов годишен тренировъчен план с изразен основен състезателен връх през зимния сезон. Развитието на спортната форма и постиженията преминава през три основни периода: подготвителен, състезателен и преходен.
I. Подготвителен период (15 април – 15 ноември)
1. Общоподготвителен етап (пролет – лято)
Основната насоченост на етапа е създаване на функционална база за предстоящата работа през годишния цикъл.
Основни задачи:

- Адаптиране на организма към тренировъчните натоварвания.
- Развитие на общата работоспособност и изграждане на стабилна аеробна база.
- Повишаване на икономичността на работа.

- Усъвършенстване на техниката и коригиране на грешки чрез ролкови ски.
- Подготовка за преход към по-специфична тренировъчна дейност.

2. Специалноподготвителен етап (есен)

Етапът е насочен към постепенно преминаване към специфичните изисквания на състезателната дейност.

Основни задачи:

- Поддържане на общата функционална подготовка.
- Адаптация към специфична ски-бегова издръжливост.
- Развитие на скоростно-силовите качества и специфична издръжливост.
- Усъвършенстване на техниката и изграждане на устойчиви двигателни навици.

II. Състезателен период (15 ноември – 15 април)

1. Първи етап (средата на ноември – средата на януари)

Целта е навлизане в състезателна форма и реализиране на първите планирани резултати.

Основни задачи:

- Ефективно използване на енергийния потенциал на организма в специфични условия.
- Усъвършенстване на техниката и скоростната подготовка.
- Реализиране на планирани резултати в ранните състезания.

2. Втори етап (средата на януари – март)

Това е основният състезателен етап с най-значимите стартове от календара.

Основни задачи:

- Запазване и повишаване на специфичните бегови възможности.
- Усъвършенстване на максималните енергийни способности.
- Поддържане на високо ниво на психологическа готовност.
- Реализиране на спортно-техническата подготовка в най-важните състезания.

III. Преходен период (април)

Периодът е насочен към възстановяване след натоварения сезон и подготовка за следващия цикъл.

Основни задачи:

- Активно възстановяване на нервно-физическите ресурси.
- Поддържане на добро функционално и физическо състояние.
- Съхраняване и повишаване на мотивацията за следващия сезон.

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

Тренировъчни показатели	2022 План	2022 Изп.	2023 План	2023 Изп.	2024 План	2024 Изп.	2025 План	2025 Изп.	2026 План	2026 Изп.
Бр. тренировъчни дни	260	263	270	271	270	273	270	273	270	272
Бр. състезателни дни	46	40	40	36	38	37	38	35	40	32
Брой часове	967	1050	1050	1150	1000	1242	1100	1095	960	1080
Общ обем км./интензивност	5100/510	6100	7000/680	7500	7500/750	7810	7500/750	10200	6400/580	9180
Обща подготовка (ОФП) час.	110	100	120	130	140	150	140	160	110	140
Специална подготовка -сняг в км.	3700	3500	3500	3700	4000	4420	4000	4900	3000	4800

Очаквани резултати и конкретни цели

Голяма част от поставените цели през сезона бяха изпълнени, като се отчита положително развитие, макар и с по-бавни темпове. Това развитие намира реално отражение в постигнатите резултати през изминалия състезателен период.

Сред по-значимите постижения следва да бъдат отбелязани: 15-то място на Зимната младежка европейска олимпиада, спечелване на Балканската купа, класиране в топ 30 на Световно първенство за младежи, както и бронзов медал от Университетските игри.

Не на последно място, с ограничен състав от четирима състезатели и двама треньори, през последния сезон беше постигнато завоюване на три квоти за Зимните олимпийски игри, което е сериозен успех и показател за качеството на извършената работа. По време на олимпийските игри бяха постигнати достойни резултати, съобразени с реалните условия и възможности на отбора.

Следва да се отчете, че подготовката и участието в състезанията се осъществяваха при наличие на редица обективни затруднения – липса на постоянно професионално възстановяване, отсъствие на физиотерапевт и лекар, които да бъдат постоянно ангажирани със състезателите, както и липса на професионален ваксмайстор, отговарящ за подготовката на ските по време на състезанията и в подготвителния период.

Това е ясен знак, че при подобряване на организационните и материално-техническите условия съществува реална възможност за още по-сериозен напредък през следващите сезони.

2022

План:

1. ЗОИ Китай - покриване на максимален брой квоти при мъже; класиране на един състезател до 50-то място

Изпълнение: Покриване на една квота(Симеон Деянов) Няма участие поради заболяване от Ковид.

План:

2. СК -1 състезател до 30-то място

Изпълнение: 63-то място.

План:

3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- един състезател до 15-то място

Изпълнение: 39-то място.

План:

4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място

Изпълнение: Мъже 1-во място**;** Жени 2-ро място

План:

5. ЗМЕОФ 20–25 март 2022г. Вуокати, Финландия -1 състезател до 20-то място

Изпълнение: 15-то място

План:

6. ФИС състезания - подобряване на ФИС точки – 60 мъже/80 жени; до 90 за юноши и 100 за девойки

Изпълнение: Мъже-57 точки**;** Жени-101 точки

2023

План:

1. Световно първенство (м/ж) 21.02- 05.03.2023 Планица, Словения- класиране на един състезател до 40 то място

Изпълнение: 65-то място.

План:

2. Световно първенство до 23 год. И Световно юношеско първенство 27.01-05.02.2022г. Канада- 40-то място

Изпълнение: 46-то място.

План.

3. СК -1 състезател до 40-то място

Изпълнение: 52-ро място

План:

4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място

Изпълнение: Мъже 1-во място**;** Жени 2-ро място

План:

5. ЗМЕОФ 21-28.01.2023г. Тарвизио, Италия -класиране на 1 състезател и 1 състезателка до 20 място

Изпълнение 46-то място

2024

План:

1. ЗМОИ **-** класиране на един състезател до 15-то място

Изпълнение: 51-во място

План:

2. Световно първенство до 23 год. **и** Световно юношеско първенство- 35-то място

Изпълнение : 32-ро място.

План:

3. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място

Изпълнение: Мъже 1-во място

2025

План:

1. Световно първенство (м/ж) един състезател до 35-то/40-то място

Изпълнение: 51-во място

План:

2. Световно юношеско първенство- 35-то място

Изпълнение: 43-то място

План:

3. ЗМЕОФ класиране на 1 състезател и 1 състезателка до 15-то място

Изпълнение: 36-то място.

План:

4. КОК(Балкански купи) - 3-15-то място

Изпълнение:. Мъже 1-во място; Жени 1-во място

2026

План:

1. ЗОИ **-** покриване на максимален брой квоти при мъже; класиране на един състезател до 32-ро място

Изпълнение: Спечелени 3 квоти (2 мъжки и 1 женска)
42-ро място; 49-то място

План:

2. СК -1 състезател до 35-то място

Изпълнение: 67-мо място

План:

3. Световно първенство до 23 год. и Световно юношеско първенство- един състезател до 20-то място

Изпълнение: 30-то място

План:

4. КОК(Балкански купи) - 1-5-то място

Изпълнение: Мъже 1-во място; Жени 1-во място

План:

5. Купа „Тополино” (Skiry Trofi), ITA за деца до 16 год. 1-8 място

Изпълнение: 5-то място

Материално-техническа база и необходимост от развитие на инфраструктурата

Необходимостта от създаване на модерни многофункционални планински спортни обекти, отговарящи на международните изисквания, остава сред основните приоритети за развитието на ски спорта в България. Изграждането на съвременни центрове за ски бягане със специализирани трасета, съоръжения и прилежащи сервизни помещения би имало съществено значение както за спортната подготовка, така и за развитието на зимния туризъм.

През изминалия период условията в България по отношение на базите и пистите, необходими за качествена подготовка на състезателите, не отбелязаха съществено подобрение. Все по-трудно клубовете успяват да осигуряват пълноценен тренировъчен процес както през летния, така и през зимния период. Липсата на достатъчно трасета, ограничените възможности за подготовка и намаляващото наличие на естествен сняг оказват пряко влияние върху тренировъчния процес и развитието на състезателите.

През последните години България успешно организира редица международни състезания както през зимния, така и през летния сезон. За съжаление, към настоящия момент практически единственото място, позволяващо провеждането на подобни прояви, е Банско, където трасетата се използват съвместно с националните и клубните отбори по биатлон. Това създава затруднения по отношение на графици, тренировъчен обем и оптимални условия за подготовка.

През летния период подготовката с ролкови ски в голяма степен се провежда по пътната мрежа, поради липсата на специализиран ролбан или обезопасени трасета. Това създава сериозни рискове за безопасността на състезателите и ограничава възможностите за пълноценна и специализирана работа.

Изграждането на съвременна инфраструктура за ски бягане с подкрепата на държавните институции, Българската федерация по ски, Международната федерация по ски (FIS), местната власт, спортните клубове и партньори би създало реални предпоставки за развитие на спорта, по-добра селекция на състезатели и по-високи международни резултати.

Ски бягането е достъпен спорт за всички възрасти, а необходимите инвестиции в трасета и оборудване са сравнително по-ниски в сравнение с други зимни дисциплини, което го прави подходяща и перспективна насока за устойчиво развитие на зимния спорт в България.

Изводи и препоръки

През разглеждания период значителна част от поставените цели бяха изпълнени, въпреки наличието на редица затруднения, които оказват влияние върху подготовката и спортните резултати. Основните проблеми пред отбора остават свързани с недостатъчно качествена състезателна екипировка, ограничен финансов ресурс и липса на постоянно осигурен специализиран щаб – масажист, кинезотерапевт, ваксмайстор и лекар.

Тези фактори затрудняват пълноценното провеждане на учебно-тренировъчния процес, възстановяването след натоварвания и създаването на оптимални условия за участие в състезания от висок ранг. Наред с това, ограничените ресурси оказват влияние и върху мотивацията на състезателите, както и върху възможността за дългосрочно задържане и развитие на перспективни спортисти.
Съществено значение има и необходимостта от подобряване на материално-техническата база, включително достъп до качествени трасета, условия за подготовка на сняг и безопасни места за тренировки с ролкови ски през летния период.

Препоръки:

- Осигуряване на по-стабилно финансиране за подготовка и участие в международни състезания;
- Подобряване на състезателната екипировка и техническото обезпечаване;
- Назначаване или осигуряване на постоянен обслужващ екип към отбора;
- Подобряване на спортната инфраструктура и условията за централизирана подготовка;
- Продължаване на целенасочената работа с млади и перспективни състезатели.

При подобряване на тези условия съществуват реални предпоставки за повишаване на спортните резултати и устойчиво развитие на ски бягането в България.

Веселин Цинзов
Координатор направление „Ски бягане”