ОТЧЕТ НА ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ 2022-2026

СНОУБОРД

I. Обосновка

Радослав Янков:

През разглеждания период Радослав Янков демонстрира значителен спортно-технически и физически прогрес, въпреки сериозните трудности, свързани с контузии и възстановяване след втора операция . Постепенното възстановяване на формата му доведе до стабилни класирания сред водещите състезатели в света, включително участия в топ 8, подиумни класирания и силно представяне в стартове от Световната купа. Последователната и добре структурирана подготовка, съчетана със съвременни методи за възстановяване, допринесе за устойчивото му завръщане сред световния елит. Постигнатите резултати и възходящата тенденция в представянето му дават реални основания за очакване на още по-високи спортни успехи в предстоящите сезони.

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Развитието на българския младежки национален отбор по сноуборд в периода 2023–2026г. представлява убедително доказателство за ефективността на въведената тренировъчна методология, управленски подход и организационен модел. С поемането на отбора от Анатолий Замфиров през 2021 г. се реализира цялостна трансформация на подготовката–от тренировъчните програми и режим, до създаването на конкурентна вътрешна среда и оптимизиране на разходите чрез основна подготовка в България.

Постигнатите резултати още през 2022 г. показват бърз положителен ефект от направените промени, а през следващите сезони се наблюдава устойчиво надграждане. Кулминация на този процес са изключителните успехи на Световните юношески първенства през 2023 и 2024г., където българските състезатели доминират и утвърждават страната като водеща сила в света в тази възрастова група.

Паралелно с това се осигурява плавен преход към по-високо състезателно ниво – Европейска и Световна купа, както и разширяване на състава с нови таланти и треньорски капацитет. Особено показателни са резултатите през сезон 2024–2025, когато отборът постига успехи, както при младежите, така и при мъжете и жените, включително медали от Универсиада, Световна купа и Световно първенство.

Историческите постижения, като световната титла при мъжете и спечеленият олимпийски медал, са ясен индикатор за устойчивостта и високото ниво на подготвеност на състезателите. Те доказват, че изградената система не само развива млади таланти, но и успешно ги интегрира в световния елит.

В заключение, резултатите и прогресът на отбора обосновават необходимостта от продължаване и подкрепа на прилагания модел на подготовка, който вече е доказал своята ефективност чрез последователни международни успехи и утвърждаване на България като водещ фактор в алпийския сноуборд.

II. Основни и конкретни цели

Радослав Янков:

Основните цели в подготовката и състезателното представяне на Радослав Янков бяха насочени към цялостно повишаване на спортно-техническото му ниво и реализиране на потенциала му в ключови състезания. На първо място стоеше необходимостта от подобряване на представянето в квалификационните спускания, което осигури по-добри стартови позиции и по-големи възможности за достигане до финалните фази. Паралелно с това се акцентираше върху намаляване на техническите грешки в директните елиминации и повишаване на стабилността в решаващите моменти, където често минимални разлики оказват съществено влияние върху крайния резултат. Важна насока е и развитието на уменията в паралелния слалом с цел разширяване на конкурентоспособността в различните дисциплини.

От резултатна гледна точка целите включваха устойчиво класиране сред първите осем в стартовете от Световната купа, постигане на подиумни класирания и подобряване на позицията в генералното подреждане, с амбиция за влизане в топ 10, както и силно представяне на големите международни форуми. За постигането им беше необходимо поддържане и надграждане на силово-експлозивните качества, оптимизиране на издръжливостта и осигуряване на ефективно възстановяване в условията на натоварен състезателен календар, така че да се гарантира стабилно физическо състояние през целия сезон.

Съществен приоритет остана запазването на добро здравословно състояние и превенцията на контузии чрез продължаване на целенасочената работа по възстановяване и правилно дозиране на натоварванията. В организационно-тренировъчен аспект е необходимо адаптиране към променящите се климатични условия чрез гъвкаво планиране, ефективно провеждане на тренировъчни лагери, увеличаване на обема качествени спускания и оптимизация на екипировката. Наред с това беше поставен акцент върху психологическата устойчивост, изразяваща се в поддържане на висока концентрация, увереност в директните двубои и способност за справяне с външни фактори като условия на трасето, съдийски решения и състезателно напрежение. През сезон 2025/26 сменихме физиотерапевта с които работихме през последните години и за първи път разполагахме с такъв специалист по време на всички състезания и голяма част от подготовката на сняг. Резултатите от това бяха изключително добри, като успяхме да възстановим и да запазим здрав състезателя през целия сезон. Всички тези цели бяха насочени към постигане на по-високи спортни резултати и успешно представяне в олимпийски сезон.

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Основната цел беше утвърждаване на България, като водеща сила в световния алпийски сноуборд чрез устойчиво развитие на състезатели от младежка към елитна възраст и постигане на високи резултати на международни форуми като Световни първенства Олимпийски игри, Световна и Европейска купа. Конкретните цели бяха насочени към спечелване на медали от най-високо ниво и трайно класиране в топ 10 на Световната купа както и завоюване на призови места в Европейската купа. Паралелно с това се целеше плавен преход на младежките състезатели към мъжете и жените чрез индивидуално развитие на водещите имена и разширяване на отбора с нови таланти. Важен акцент беше надграждането на утвърдената тренировъчна методология поддържането на висока вътрешна конкуренция и оптимизирането на подготовката с фокус върху ефективност и резултати. Съществена част от целите беше и активното международно участие във всички ключови състезания, както и утвърждаването на българските състезатели, като постоянни претенденти за медали и повишаването на авторитета на страната в световния сноуборд Наред с това се

предвиждаше развитие на треньорския екип, подобряване на условията за подготовка в България и осигуряване на ефективно управление на ресурсите с цел дългосрочна устойчивост на постигнатите успехи.

III. Очаквани резултати

Радослав Янков:

Сезон 2022/2023 премина под влияние на възстановяването след контузия и оперативна намеса, което се отрази върху цялостното представяне и доведе до по-колебливи резултати. Въпреки това се наблюдаваха признаци на постепенно връщане към предишното спортно ниво, като състезателят успя да се влезе в топ 16 в редица стартове и постави основа за бъдещо развитие.

През сезон 2023/2024 се отчете значителен прогрес, изразяващ се в по-стабилни класирания и постепенно навлизане сред водещите състезатели. Янков започна по-често да достига до финалните фази, реализира класирания в топ 10 и демонстрира възстановяване на конкурентоспособността си на световно ниво. Успя да постигне и първият си подиум от 2018 насам и то на родна земя, което за пореден път доказа, че състезателя успява да покаже най-доброто от себе си на състезанията в България.

Сезон 2024/2025 се характеризира с устойчиво високо ниво на представяне, като състезателят вече се завърна сред елита. Постигнати бяха множество класирания в топ 8, участие във финали в почти всички стартове, както и три подиума в Световната купа, включващи четвъртата му победа. Сезонът бе белязан и от силни изяви на ключови състезания, въпреки отделни фактори като климатични условия и натоварен календар. Въпреки че сезона приключи преждевременно и той не успя да вземе участие в последните 3 старта от сезона на СК и СП, Радослав завърши на престижното 3-то място за ПГС и в топ 8 за големият кристален глобус, което е неговото 3-то най добро класиране след 2016 и 2017.

През сезон 2025/2026 Янков затвърди възходящата тенденция в развитието си, като демонстрира висока стабилност и постоянство. Той постигна класиране в топ 16 на Световната купа, както и редица позиции в топ 8 в отделни стартове. Резултатът на ОИ не бе този за което той се готвеше, но имайки в предвид изходната му позиция и повторната операция, треньорския състав смята, че резултата е напълно задоволителен. Сезонът включваше и завръщане на подиума, силно представяне пред родна публика, което потвърждава възстановяването му и готовността за още по-високи постижения.

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Очакваните резултати включваха утвърждаване на България като водеща нация в алпийския сноуборд и затвърждаване на позициите на националния отбор сред световния елит чрез стабилни класирания и спечелени медали от Световни първенства, Олимпийски игри, Световна и Европейска купа. Очакваше се водещите състезатели да поддържат и надграждат своето представяне с регулярно присъствие в топ 10 на Световната купа и участие във финали, както и разширяване на броя на състезателите, които достигат това ниво. Паралелно с това се предвижда успешно интегриране на млади таланти в мъжкия и женския елит което да гарантира приемственост и устойчивост на резултатите. В резултат от прилаганата тренировъчна методология се очакваше повишаване на спортното майсторство, стабилност в представянето и конкурентоспособност във всички

дисциплини. Същевременно се очакваше повишаване на международния авторитет на България в сноуборда, както и създаване на дългосрочно устойчива система за подготовка, която да продължи да генерира високи спортни резултати и след олимпийския цикъл.

IV. Описание на дейностите, етапи и срокове

Радослав Янков:

Дейностите в подготовката на Радослав Янков бяха структурирани в ясно обособени етапи, съобразени със спецификата на алпийския сноуборд и състезателния календар, като целта беше постигане на оптимална форма в ключовите стартове от сезона. Подготвителните процеси започваха с преходен период непосредствено след края на състезателния сезон (март–април), насочени към активно възстановяване, функционално възвръщане на организма и анализ на изминалия сезон. В този етапи се включваха леки физически активности, физиотерапия и корективни упражнения.

Следващите основни подготвителни етапа (май–септември), са разделен на два подетапа. Първият е аеробен и беше насочен към изграждане на обща издръжливост чрез колоездене, кросове и функционални тренировки, както и работа за баланс и координация. Вторият подетап беше силов и включва развитие на максимална сила, експлозивност и скоростно-силови качества чрез силови тренировки, плиометрия и специфични упражнения. През този период се провеждаха и тренировъчни лагери в чужбина, както и тестове на екипировка.

Пред състезателният етап (октомври–ноември) беше насочен към специфична подготовка на сняг, усъвършенстване на техниката и пренасяне на физическите качества в реални състезателни условия. Включваха се интензивни спускания, работа по стартове, тактика и адаптация към различни трасета и условия. Провеждаха се лагери в подходящи зимни бази и се финализираше изборът на екипировка.

Състезателният период (декември–март) включваше участие в стартове от Световната купа, световни първенства и други международни състезания. В този етап основният акцент беше върху поддържане на спортната форма, бързо възстановяване между стартовете и минимизиране на физическото и психическо натоварване. Тренировъчният процес беше редуциран и насочен към поддържане на техника и кондиция.

Преходният етап след сезона отново имаше за цел възстановяване, профилактика на контузии и подготовка за следващия тренировъчен цикъл. Всички етапи бяха гъвкаво адаптирани спрямо климатичните условия, състезателния календар и индивидуалното състояние на състезателя, като се използваха съвременни методи за възстановяване и постоянен контрол върху натоварванията.

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Дейностите по подготовката на националния отбор по алпийски сноуборд се реализираха в рамките на целогодишен тренировъчен и състезателен цикъл, който обхваща няколко основни етапа. Първият етап включваше подготвителен период през пролетно летните месеци насочен към обща физическа подготовка, функционална издръжливост, сила, координация и възстановяване, както и анализ на изминалия сезон и планиране на предстоящия. Вторият етап обхващаше пред сезонната подготовка през есенно зимния период, когато се провеждаха лагери основно на сняг с акцент върху техническа и тактическа подготовка, адаптация към състезателни условия и участие в контролни стартове. Третият етап включваше

състезателния период през зимните месеци, в който отборът участва в състезания от календара на Европейската купа, Световната купа и Световните първенства, като целта беше постигане на максимални спортни резултати и поддържане на състезателна форма. Четвъртият етап беше преходният период след края на сезона, който включва активно възстановяване, медицински прегледи, анализ на представянето и планиране на следващия цикъл.

Сроковете за изпълнение на дейностите бяха съобразени със спортния календар, като подготвителният етап се реализира в периода април-юни, пред сезонната подготовка в периода юли-ноември, състезателният сезон протича от декември до март, а преходният период обхваща месеците март и април. Всички дейности се изпълняват по предварително утвърден график с възможност за адаптация спрямо климатичните условия и международния състезателен календар с цел постигане на оптимална спортна форма и резултати през целия сезон.

Национални отбори по нива:

I ниво - Р.Янков - Световни купи, Световни първенства, Зимни Олимпийски игри.

Списък на треньори и длъжностните лица

№	Име на длъжностно лице	Функция на длъжностното лице	Ниво, Дисциплини
1.	Георги Атанасов	Старши треньор	Световна купа; PGS,PSL
2.	Мирослав Пандуров	Ваксмайстор	СК :PGS,PSL
3.	Паскал Дичев	Кондиционен треньор	
4.	Мартин Еремиев	Кинезитерапевт	
5.	Иван Иванов	Доктор	
6.	Галин Рангелов	Кинезитерапевт	

I ниво - Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Александър Кръшняк – СК,СП, Олимпиада

II ниво - Кристиан Георгиев, Петър Гергьовски - Европейски купи

Юноши и Девойки:
Георги Караджинов – състезател
Димитър Василев – състезател
Александър Георгов – състезател
Биляна Замфирова – състезател
Анита Райчева - състезател
Аглика Георгиева – състезател
Андреа Коцинова – състезател
Мартин Замфиров – състезател

Списък на треньори и длъжностните лица

№	Име на длъжностно лице	Функция на длъжностното лице	Ниво, Дисциплини
1.	Анатолий Замфиров	Треньор	Световна купа; Европейска купа; PGS,PSL
3.	Илиян Караджинов	Треньор	СК, ЕК, СЮП :PGS,PSL

ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2022-2026
Радослав Янков

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

- ❖ индвидуална работа със състезателя по предварително изготвената тренировъчна програма съобразена със заложените в системата от критерии 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.

Тренировъчни показатели	2023	2024	2025	2026
Бр. тренировъчни дни	241	244	236	239
Бр. състезателни дни	17	20	13	15
Брой трен. часове	980	899	616	
Брой тренировки	470	462	416	
Обща подготовка (ОФП) часове				
Специална подготовка – часове на снежен полигон – 130/150 дни				
Специфични трен. показатели				
Свободни завой (км)	170	160	140	
Врати GS,SL (бр)	12000/6000	10900/4500	8000/3200	

ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2022-2026

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Александър Кръшняк, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев

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

❖ индвидуална 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	2023	2024	2025	2026
Бр. тренировъчни дни	180-200	180-200	180-200	70
Бр. състезателни дни	12-15	17-20	17-20	12-15
Брой трен. часове	900	900	900	360
Брой тренировки	300	300	300	120
Обща подготовка (ОФП) часове	300	300	300	60
Специална подготовка – часове на снежен полигон – 90/100 дни	600	600	600	300
Специфични трен. показатели				
Свободни завой (км)	400	400	400	120
Врати GS,SL (бр)	15000/15000	15000/15000	15000/15000	7000/7000

V. Резултати и конкретни цели:

Радослав Янков:

През последните сезони Радослав Янков демонстрира ясна възходяща линия в представянето си, въпреки сериозните предизвикателства, свързани с контузии и възстановяване. След по-колеблив период, белязан от класирания около топ 16, той постепенно възстанови състезателната си форма и се завърна сред водещите в алпийския сноуборд. Налице са множество класирания в топ 8, участия във финални фази в почти всички стартове, както и подиумни класирания в Световната купа. Особено показателни са силните му изяви на ключови състезания, включително пред родна публика, както и стабилното му представяне в рамките на целия сезон, довело до подобряване на позициите в генералното класиране. Въпреки това, в редица случаи минимални технически грешки и разлики от стотни от секундата са го лишавали от още по-предни класирания.

На тази основа, основните конкретни цели бяха насочени към надграждане на постигнатото и реализиране на пълния състезателен потенциал. Приоритет беше подобряване на представянето в квалификационните спускания с цел осигуряване на по-добри стартови позиции, както и намаляване на техническите грешки в директните елиминации. Стремежът беше към устойчиво присъствие сред първите осем във всички стартове от Световната купа, постигане на редовни подиумни класирания и влизане в топ 10 на генералното класиране. Съществена цел беше и силното представяне на големи форуми, включително Световно първенство и Олимпийски игри.

Паралелно с това се постави акцент върху поддържането на оптимално физическо състояние чрез развитие на силово-експлозивните качества, издръжливостта и ефективното възстановяване, както и върху превенцията на контузии. Важна роля имаше и адаптирането към променящите се климатични условия чрез гъвкаво планиране на подготовката, провеждане на качествени тренировъчни лагери и оптимизация на екипировката.

Допълнително се цели повишаване на психологическата устойчивост и концентрацията в ключови състезателни моменти. Реализирането на тези цели създаваше реални предпоставки за постигане на върхови резултати и успешно представяне в предстоящия олимпийски сезон.

Състезателят покри на 90% поставени му цели . Резултатите постигнати от Радослав след операциите са отлични .

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Тервел Замфиров

- Световен шампион – паралелен слалом (Световно първенство 2025)
- Олимпийски медал – паралелен гигантски слалом (2026)
- Златен медал за Световната купа – Банско 2026
- Златен медал от Универсиада (2025)
- Две титли от Световно първенство за младежи 2025 (PSL и PGS)
- Отборен световен шампион за младежи (смесено отборно, 2025)
- Национален шампион (PGS) 2025
- Множество класирания в топ 10 на Световна купа (2025–2026)

И още редица други

Малена Замфирова

- Победа в Европейска купа (PGS, Банско 2026)
- 2-ро място в Световна купа (2025)
- Два подиума в Световна купа (2025–2026)
- 4-то и 5-то място в стартове за Световна купа (Банско 2026)
- Световна титла за младежи (отборно, 2025)
- 10-то място на Олимпийски игри (2026)

Александър Кръшняк

- 2-ро място – Бад Гащайн (PSL) първи подиум в кариерата
- 4-то място – Винтерберг (PSL)
- 10-то място – Давос (PSL)
- 24-то място – Кареца (PGS)
- 25-то място – Банско (PGS)

- 29–36 място – множество стартове (Рогла, Скуол, Криница и др.)
- 2-ро място – Банско (PGS)
- 2-ро място – Фолгария (PGS)
- 4-то място – Фолгария (PGS)
- 32-ро място – Световно първенство 2025 (PGS)
- 33-то място – Световно първенство 2025 (PSL)
- 2-ро място – Световно първенство за младежи 2023

Петър Гергьовски

- Световен шампион за младежи (2023)
- Медал от Световно първенство за младежи 2024
- Участие в Световна купа – класиране в квалификации (напр. Банско 2025)
- 29-то място – Скуол (PGS)
- 40-то място – Банско (PGS)
- 47-мо място – Бад Гащайн (PSL)
- 15-то място – Бад Гащайн (PSL)
- 25-то място – Криница (PGS)
- 27-мо място – Кортина д'Ампецо (PGS)
- 31-во място – Криница (PGS)
- 33-то и 43-то място – Банско (PGS)
- 1-во място – Фолгария (PGS)
- 3-то място – Банско (PGS)
- 5-то място – Фолгария (PGS)
- 10-то място – Банско (PGS)
- 5-то място – Банско (PGS)
- 10-то място – Банско (PGS)

Световни първенства

Мъже (2025 – Енгадин):

- 27-мо място – PGS

Световни първенства за младежи

- Световен шампион – PSL (2023)
- 3-то място – PGS (2024)
- 5-то място – PGS (2025)
- 15-то място – PSL (2025)

Кристиан Георгиев

Световна купа (World Cup)
- 30-то място – Банско (PGS)
- 34-то място – Криница (PGS)
- 38-мо място – Скюол (PGS)
- 41-во място – Рогла (PGS)

Европейска купа (Europa Cup)
- 8-мо място – Банско (PGS)
- 5-то място – Фолгария (PGS)
- 18-то място – Симонхьое (PGS)
- 12-то място – Банско (PGS)
- 16-то място – Банско (PGS)
- 1-во място – Давос (PSL)
- 6-то място – Давос (PSL)
- 5-то място – Рачингс (PSL)
- 1-во място Банско (PGS)

Световни първенства
- 23-то място – PGS

Световни първенства за младежи
- Световен шампион – 2024 (паралелни дисциплини)
- топ 10 класирания – 2023

VI. Научно и медицинско осигуряване, контрол и оценка на тренировъчното натоварване:

Науката е в основата на съвременният спорт, но за съжаление това е едно от местата, където България значително изостава. Надяваме се за в бъдеще да се погледне по сериозно на този проблем и да се работи в посока решаването му.

VII. Изводи и препоръки

Радослав Янков:

Надяваме се БФСки, ММС и БОК да продължават да подкрепят българския сноуборд и за в бъдеще, както и съвместно с клубове и деятели да успеем да развием на още по-високо ниво нашия спорт. За много кратко време успяхме да изградим един изключително млад и перспективен отбор в паралелните дисциплини със страхотни резултати на всяко едно ниво ЕК ,СК,СП и ОИ. В момента алпийският сноуборд е най-успешният зимен спорт и се надяваме той да остане в олимпийското семейство и да продължим с добрите резултати. Радослав успява да предаде на своите наследници

много от опита си и да вдъхнови още повече млади таланти. Той има сериозен потенциал за призови класирания и запазване на място в първите 16 на света. Надяваме се физическото му състояние , да му позволи да ни радва поне още един олимпийски цикъл.

Тервел Замфиров, Малена Замфирова, Петър Гергьовски, Кристиан Георгиев, Александър Кръшняк:

Изводите показват, че въведеният модел на подготовка и управление на националния отбор по алпийски сноуборд е доказал своята ефективност чрез устойчиво нарастващи резултати и утвърждаване на България, като водеща сила в света. Налице е ясно изградена система, която осигурява плавен преход от младежко към елитно ниво, както и развитие на състезатели, способни да се конкурират и печелят медали на най-високите международни форуми. Успехите през последните сезони потвърждават, че комбинацията от модерна тренировъчна методология силен треньорски екип и вътрешна конкуренция води до висока ефективност и дългосрочна устойчивост.

Препоръчва се запазване и надграждане на настоящия модел на подготовка, като се осигури стабилно финансиране и оптимални условия за тренировки в България. Необходимо е да се продължи инвестирането в млади състезатели с цел разширяване на базата и гарантиране на приемственост в отбора. Следва да се развива допълнително треньорският и експертен капацитет както и да се засили участието в международни състезания за поддържане на високо ниво на конкурентоспособност. Препоръчително е също така да се подобрява материално техническата база и да се прилагат съвременни методи за възстановяване анализ и спортна наука с цел постигане на още по високи резултати и утвърждаване на България като дългосрочен лидер в алпийския сноуборд.

Изготвили:

Георги Атанасов, Старши треньор

Анатолий Замфиров