

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ КАНУ - КАЯК

ПРОГРАМА

**ЗА ЦЕЛЕНАСОЧЕНО РАЗВИТИЕ
НА СПОРТА КАНУ – КАЯК ДО 2024 ГОДИНА**

София – 2021г.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Развитието в спорта е непрекъснат процес и успехите ще са съществени за тези, които мислят за напред и желаят да се готвят по дългосрочни програми. Да се мисли само за четири годишен цикъл не е достатъчно, но ние сме убедени, че желаещите да участват на Олимпиада 2024 г. сега тренират по клубовете си и те трябва да имат ясна перспектива за своето бъдеще.

От друга страна, анализа на изминалите периоди показва, че е необходима промяна в стратегията на подготовка на състезатели за елитния спорт. Необходимо е, осъзнаване, изготвяне и реализацията на поетапна програма за подготовка и развитие в спорта кану-каяк с ясни цели и задачи, като за основа се вземе реалното сегашно състояние на спорта у нас.

В тази програма предлагаме модел за поддръжка на елитния спорт на бъдещето. Този модел включва изграждаща система за тренировка на състезатели и квалификация на треньори. Нашите предложения са базирани на това, което е давало добри резултати в миналото и как да бъде съобразено с конкретните условия днес.

Вследствие анализа на участието на юношеския национален отбор в европейски и световни първенства за периода след 2016 година, функционалното и спортно-техническо състояние, начина на селекция, организацията и планирането, подготовката и получените резултати констатираме, че е необходимо приемане и внедряване на дългогодишна концепция за изграждане на състезатели по кану-каяк. Постигнатите успехи през тези години, са плод на отделни състезатели. Наложително е гласуване доверие на млади перспективни юноши и девойки, способни да се борят в бъдеще с постоянно повишаващата се конкуренция при световния елит, за което са необходими спешни организационни, методически и финансови мерки.

Така организираната целенасочена подготовка, според съвременните изисквания, ще способства за изграждането на динамичен резерв на бъдещ олимпийски отбор.

Главна цел на програмата

Да осигури необходимите методически, организационни и управленчески, материално-технически, кадрови и финансови условия и предпоставки за ефективна селекция и подготовка на състезатели по кану-каяк, които сега са в начална юношеска възраст и тренират в своите спортни клубове с оглед формиране на перспективни отбори от състезатели за участие в европейски и световни първенства през следващите години и ще бъдат в оптимална годност за постигане на върхови резултати на Олимпийските игри през 2024г.

Етапи на подготовка за дългосрочна програма

I етап	- 2019/20	- Селекционен и общо базов - изминат
II етап	- 2021/22	- Специализация и усъвършенстване
III етап	- 2023/24	- Реализация на високи резултати

Характеристика за отделните етапи

- **I етап – 2019/20г. Селекционен и общо базов**

Предмет на обучение:

- Развитие и усъвършенстване на техниката Специализация на състезатели относно дистанциите, акцентира се на малките лодки
- Развиване на обща и специфична издръжливост, сила и бързина, необходими им за съответната дистанция.

Ключови моменти: В края на този етап състезателите трябва:

- Много добре да са овладели гребане с различно натоварване на дисциплините
- Да са натрупали самочувствие и увереност при участието в различни регати и състезания
- Способност да участват и в многоместни лодки
- Да вземат правилни решения по време на тренировката
- Да са развили максимално специфичната за гребането издръжливост, сила и бързина

В този период работата на треньора трябва да е насочена към специфичните за кану-каяк спорта издръжливост, сила и умения необходими за добро преминаване на състезателната дистанцията от 200, 500 и 1000 м. Освен това, трябва да се включат и тренировки с анаеробен характер. Да се запазят използваните до момента в началото на тренировката кратки ускорения (от 10 загребвания) и стартове (старт + 10 цикъла).

В този етап седмичните тренировки трябва да са от 8 до 12. Състезателите трябва да са усвоили много добре гребането в по-малки лодки. В тренировъчния процес трябва да се включат тренировки и състезания на по-големи лодки, като се наблегне на работата в синхрон на отбора. Състезателите, трябва да продължат да се състезават в различни дисциплини и да участват в различни състезания, но те трябва да са на основните състезателни дистанции. Участието в състезания ще помогне на състезателите да усъвършенстват техниката на гребане в състезателен режим, както и да се преборят с различните атмосферни условия. По време на състезания те ще се научават да се справят и с настъпващите емоционални, психически и физически състояния.

През този етап, състезателите трябва да се стремят към победата, но основните моменти над които треньора трябва да съсредоточи тяхното внимание са свързани с това те да трупат необходимия опит от състезанието, да си изградят умения и навици по време на самото състезание, и най-важното е да се стремят към техническо съвършенство независимо от различните състезателни условия.

Тренировъчната, състезателната и възстановителна програма в този етап трябва да е строго периодизирана.

В заключение, този етап трябва да помогне на състезателите да достигнат до следващото ниво като:

- Подготовката и тренировъчния процес да им помогнат да се справят с психическия стрес по време на тренировка и състезание и допринесат за развитието им като добри състезатели
- На състезателите да се осигури специализирана помощ и подкрепа от спортен психолог, физиотерапевт, диетолог и други специалисти в близки до спорта области
- В края на този етап, в тренировките на състезателите, трябва основно да се използва гребането, като тренировъчно средство.
- Тренъорите трябва да определят, какви са възможностите и пътищата за по нататъшното им развитие в този спорт.
- Тренъорите, трябва да окуражат и подкрепят спортисти, решили да се занимават с спорт за върхови постижения, да им изготвят индивидуални тренировъчни програми, чрез които да попълнят някои от пропуските във физическото им развитие
- Състезателите, трябва сами да усъвършенстват и индивидуализират своите допълнителни качества.
- Оптимално да се планира спортният им календар.

II етап – 2021/22г. Специализация и усъвършенстване

Предмет на обучение:

- Усъвършенстване на специфичната за състезателната дистанция 200, 500 и 1000м - издръжливост, сила, бързина.
- Усъвършенстване на състезателните умения и навици - психическа подготовка, изготвяне на стратегия за съответното състезание, преодоляването на различните атмосферни условия по време на състезание.

За да се премине успешно към този етап в подготовката на състезателите, предметите на обучение от предният етап, трябва да са усвоени на едно добро равнище.

Ключови моменти: В края на този етап състезателите трябва:

- Да умеят да се състезават без да се влияят от множеството странични фактори и да запазят добрата техника на гребане при настъпването на умора и достигането на висока скорост.
- Да поемат отговорност за техния тренировъчен режим, доброто им представяне в тренировки и състезания, отношението им към материалната база и други аспекти в техният състезателен живот.

През този етап състезателите продължават да усъвършенстват и развиват специалната издръжливост, сила, техника и тактика, характерни за гребането. Трябва да се продължи работата за усъвършенстване на качествата бързина и гъвкавост. Трябва да се отдели достатъчно време от тренъорите и състезателите съвместно да разработят тренировъчната, състезателна и възстановителна програма, психическата и технико-тактическата подготовка, с цел задоволяване на индивидуалните нужди на всеки състезател.

Състезателите трябва да започнат по-тясна специализация на определена дистанция (200, 500 1000) и на определено място в лодката.

През този етап подрастващите гребци вече се превръщат в опитни и елитни състезатели. Това е етапа, в който състезателите могат да допускат грешки, чието коригиране в тренировъчния процес да ги изведе до едно по-високо състезателно ниво. Състезанията на които участват, трябва да са конкурентни и да са предизвикателство за самите състезатели, за да могат те да усъвършенстват тактическите си умения. През този етап състезанията, вече трябва да са на национално и международно ниво. Крайната цел в тях трябва да е победата, но основно трябва да се фокусира върху това как състезателя да даде всичко най-добро от себе си за да достигне до тази победа. За тази цел треньора трябва да включи в тренировъчния план множество симулиращи състезателната обстановка гонки. Всичко това ще помогне на състезателите да усъвършенстват и индивидуализират навиците и уменията необходими по време на състезание – предстартова подготовка, ясна стратегия за предстоящото състезание, загряващата и разпускаща част от състезанието, способността да се състезават на едно по-високо ниво. През този етап състезателите трябва да станат по-независими, по-отговорни и по-сигурни в собствените си възможности.

III етап – 2023/24г. Реализация на високи резултати

Предмет на обучение: усъвършенстване на качества, техниката и тактиката на гребането, за достигане на високи спортни резултати.

- Удоволствие от тренировъчния процес и състезанията на високо ниво.
- Усъвършенстване и запазване (там където е необходимо) на физическите качества, техниката и тактиката на гребането.

Ключови моменти: През този етап резултатът от усилията на състезателите ще доведе до спечелване на медали от световни шампионати и олимпийски игри.

Това е последният етап от подготовката на спортиста, в който се работи за усъвършенстване на всички физически, технически и психологически качества, които ще му помогнат да даде най-добри резултати. Тук те трябва да са достигнали до максимума на своя генетичен потенциал. Продължаващото усъвършенстване на техниката на гребане се дължи на натрупания опит от състезания, психологическата подготовка и усъвършенстването на допълнителните за този спорт качества. Периодизацията на тренировъчния процес, трябва да е съобразена с основните състезания. В подготовката, трябва да се внедрят множество почивки, за да се избегнат контузии, физическо и психическо изтощение на организма от физическото натоварване. За да постигнат високи спортни резултати състезателите, трябва да отдадат цялото си внимание на спорта. Треньора може да индивидуализира тренировъчната програма с цел, подобряване на техниката или някои от допълнителните

качества на спортиста. Така например подобряването на бързината може да се постигне чрез:

- моделирани тренировки, състезание и възстановяване.
- усъвършенстване на допълнителните етапи на тренировката, като замяната в нейното начало, разпускането в края, и възстановяването след занимание.
- натрупаният състезателен опит

През този етап могат да се въвеждат изменения от рода на:

смяна на партньори, смяна на лодки, промяна в тренировъчната структура, смяна на тренъри, които сами по себе си да стимулират развитието и усъвършенстването на състезателите.

Състезатели юноши и девойки с потенциал за спечелване на квоти и участие на Олимпийските игри през 2024г. в Париж.

Каяк юноши				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен тренър
1	Преслав Симеонов	Георги Демирев	2002	Ева Пашева
2	Георги Николов	ЦСКА	2004	Иван Хиндалов
3	Емирджан Дурали	Арда	2004	Янко Мандаджиев
4	Бранимир Христов	Чипилски	2002	Георги Трихов
5	Васил Христов	Чипилски	2002	Георги Трихов
6	Виктор Воденичарски	Спорт за теб и мен	2003	Красимира Стойчева
7	Йордан Илиев	Асеновец	2004	Георги Бакърджиев
8	Денислав Илиев	Акула	2003	Даниел Илиев

Кану юноши				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен тренър
1	Михаил Федишин	Чипилски	2003	Владимир Генов
2	Преслав Георгиев	Локомотив	2003	Евгени Недев
3	Тодор Чилингиров	Асеновец	2004	Камен Куцев
4	Божидар Ножаров	Чипилски	2007	Владимир Генов
5	Василен Сабахов	Тракия	2004	Нина Мекерешка
6	Иван Миленчев	Тракия	2004	Нина Мекерешка
7	Кирил Гочев	Асеновец	2004	Камен Куцев
8	Мартин Видолов	Тракия	2005	Нина Мекерешка

Каяк девойки				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен тренър
1	Йоана Георгиева	Ванто	2002	Цветан Иванов
2	Весела Иванова	Спорт за теб и мен	2003	Красимира Стойчева
3	Ванеса Димитрова	Ванто	2004	Цветан Иванов
4	Памела Иванова	Спорт за теб и мен	2003	Красимира Стойчева
5	Габриела Филева	Тракия	2003	Нина Мекерешка
6	Ивона Цветкова	Локомотив	2004	Евгени Недев

Кану девойки				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1	Ивета Кунчева	Тракия	2004	Нина Мекерешка
2	Поля Петрова	Тракия	2003	Нина Мекерешка
3	Мария Костова	Тракия	2005	Нина Мекерешка
4	Радостина Ангелова	Тракия	2007	Нина Мекерешка
5	Павлина Загорчева	Чипилски	2007	Владимир Генов
6	Марияна Чилингирова	Асеновец	2002	Йордан Григоров

Този перспективен отбор е отворена и динамична система и в него могат да попадат и други състезатели.

Независимо от тези дългосрочни задачи състезателите включени в тази програма е необходимо да защитят достойно името на Българския кану-каяк през предстоящите Европейски и Световни първенства за юноши и девойки, младежи и девойки до 23г.

За успешното реализиране на програмата е необходимо да бъдат мобилизирани всички структури към БФКК (Спортните клубове, треньорите в националният отбор, НПЛ и медицинския екип).