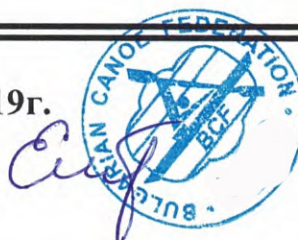

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ КАНУ - КАЯК

ПРОГРАМА

**ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА ЗА ВИСОКИ ПОСТИЖЕНИЯ В
СПОРТА КАНУ – КАЯК
ЗА 2019 ГОДИНА**



София – 2019г.



ВЯРНО С ОРИГИНАЛА

Главна цел на програмата

Да осигури необходимите методически, организационни и управленчески, материално-технически, кадрови и финансови условия за ефективна подготовка и селекция на състезатели по кану-каяк с оглед формиране на перспективен отбор от състезатели за успешно участие в Европейското първенство Рачице – Чехия и Световно първенство Питещи – Румъния.

Основна цел за 2019 година

Прилагане на селективен подход при определяне на спортистите, оптимизиране условията за спортното им развитие и стимулиране на млади таланти, което да гарантира израстването им, като спортисти от световна величина с перспектива към олимпийските игри през 2024г.

За реализирането на това е необходимо да бъдат съсредоточени всички усилия на спортните клубове, лични треньори, треньори в националния отбор и състезатели.

Българска федерация по кану-каяк, е необходимо да повиши изискванията си по отношение на качеството и контрол на подготовката към всички участващи в системата страни за да постигне желаните резултати.

Необходимо е категорично спазване на приетите правила, честна игра, взаимно уважение, колективен дух, ангажираност към тренировъчния процес, постоянство и адекватно справяне с успеха и с поражението.

Оптимизиране на координацията между БФКК и спортните клубове за състезатели включени в разширеният състав за 2019г., контрол и управление на спортната тренировка, насърчаване на младите таланти, ефективна структура и състояние на треньорските кадри.

Коректно и прозрачно разходване на одобрените финансови средства от УС на БФКК за подготовката и участието в основните състезания през 2019г. за мъже и жени, младежи и девойки 23г., юноши и девойки и индивидуално в техните направления.

Подпомагане и съсредоточаване върху най-перспективните състезатели, ориентирането им към успех и стремеж за място на стълбичката на победителите.

За да постигнем всички тези добри намерения и резултати е необходимо да извлечем поуки от подготовката и резултатите през 2018г., за да не повтаряме грешките си, а добрите да надградим.

Етапи на подготовка към Токио 2020

- I етап** - 2017/2018 - Селекционен и общо базов - *реализиран*
- II етап** - 2019 - Специализация в екипажи и усъвършенстване
- III етап** - 2020 - Реализация на високи резултати

II етап - 2019г. Специализация в екипажи и усъвършенстване

Предмет на тренировъчната програма:

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

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

Конкретните дейности са предмет на програма представена по-долу



Кану младежи и юноши – C1 1000м.; C2 1000м.; C4 500м.; Димитър Петров, Николай Узунов, Теодор Ташков, Даниел Събихов, Венцислав Петров, Михаил Федишин, Атанас Шулев, Стелян Близнаков, Тодор Чилингиров, Ивайло Георгиев.

2019г. – Европейско първенство	C1 1000м. 3 – 6 място C2 1000м. 8 – 12 място. C4 500м. 6 – 9 място
Световно първенство	C1 1000м. 3 – 6 място C2 1000м. 8 – 12 място. C4 500м. 8 – 10 място
2020г. – Европейско първенство	C1 1000м. 3 – 6 място C2 1000 м 6 – 9 място. C4 500м. 6 – 8 място
Световно първенство	C1 1000м. 3 – 6 място C2 1000 м 6 – 8 място. C4 500м. 8 – 10 място

Каяк жени – K1 500м.; K2 500м.

Даниела Недева, Александра Гришина.

2019г. – Световно първенство	K1 500м. 10 – 12 място. K2 500м. 8 – 10 място.
2020г. – Европейско първенство	K1 500м. 4 – 6 място. K2 500м. 4 – 6 място.
Олимпийски игри	K1 500м. 5 – 8 място. K2 500м. 5 – 8 място.

Каяк Девойки 23г. и девойки – K1 500м.; K2 500м.; K4 500м.; Йоана Георгиева, Мария Кацова, Сара Бъчварова, Ванеса Димитрова, Весела Иванова, София Попова, Памела Иванова,

2019г. – Европейско първенство	K1 500м. 9 – 12 място K2 500м. 12 – 14място. K4 500м.10 – 12 място
Световно първенство	K1 500м. 9 – 12 място K2 500м. 12 – 14място. K4 500м.10 – 12 място
2020г. – Европейско първенство	K1 500м. 9 – 12 място K2 500м. 8 – 10място. K4 500м.8 – 10 място
Световно първенство	K1 500м. 9 – 12 място K2 500м. 10 – 12място. K4 500м.10 – 12 място

Кану Девойки 23г. и девойки – C1 200м.; C1 500м.; C2 500м.; Натали Стойчева, Мария Гешева, Ивета Кунчева, Елена Вълкова, Мария Минкова.

2019г. – Европейско първенство	C1 200м. 10 – 12 място C1 500м. 12 – 14място. C2 500м. 10 – 12 място
Световно първенство	C1 200м. 9 – 12 място C1 500м. 12 – 14място. C2 500м. 10 – 12 място



ВЯРНО С ОРИГИНАЛА

Информационни и селекционни тестове за специална подготвеност

Февруари 23.02.2019г. - Контролен тест гр. Кърджали - 10 000м.

Март 23.03.2019г. - Инфо тест гр. Пловдив 3 x 2000м. през 10 мин. Едноместни лодки

Май 03-05.05.2019г. - **I Селекция** - гр. Пловдив едноместни лодки

Юни 08-09.06.2019г. - **II Селекция младежи, юноши и девойки** - гр. Пловдив за участие в ЕП - основни лодки Олимпийски и неолимпийски дисциплини.

Юли 20-21.07.2019г. - **II Селекция мъже и жени** - гр. Пловдив мъже и жени за участие в СП. основни лодки

Октомври 26 – 27.10.2019г. Контролен тест 2000м. – 1000м. – 500м. едноместни лодки

Ноември 24-25.11.2018г. Контролен тест гр. Пловдив – 10 000м. едноместни лодки

СТРУКТУРА НА НАЦИОНАЛНИЯ ОТБОР ЗА МЛАДЕЖИ И ДЕВОЙКИ 23Г.

Ръководство

Старши треньор	- Милко Казанов
Треньор каяк младежи	- Леонид Деревянко
Треньор кану младежи и девойки	- Нина Мекерешка
Треньор каяк девойки 23	- Милко Казанов
Лекар	- Огнян Симеонов
Масажист	- Диян Стефанов

Каяк младежи				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1	Иван Пенчев	Дунав	2000	Ева Пашева
2	Стилиан Емануилов	Дунав	2000	Ева Пашева
3	Радослав Стефанов	Спорт за теб имен	2000	Красимира Стойчева
4	Тодор Колевски	Асеновец	1998	Георги Бакърджиев
5	Денислав Цветанов	Левски	1999	Пламена Петрова
6	Емил Карягин	Спорт за теб имен	1999	Красимира Стойчева

Кану младежи				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1	Венцислав Петров	Локомотив	2000	Евгени Недев
2	Теодор Ташков	Локомотив	1999	Евгени Недев
3	Даниел Събихов	Тракия	1999	Нина Мекерешка
4	Николай Узунов	Тракия	1999	Нина Мекерешка

Каяк девойки 23				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1	Мария Кацова	Чипилски	2000	Георги Трихов
2	Сара Бъчварова	Левски	2000	Пламена Петрова

Кану девойки 23				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1	Мария Минкова	Тракия	2000	Нина Мекерешка
2	Елена Вълкова	Тракия	2000	Нина Мекерешка



ВЯРНО С ОРИГИНАЛА

Кану девойки					
№	Състезател	Борд	Клуб	Година	Личен треньор
1	Натали Стойчева	ляв	Дунав	2001	Ева Пашева
2	Мария Гешева	ляв	Тракия	2002	Нина Мекерешка
3	Ивета Кунчева		Тракия	2004	Нина Мекерешка
4	Поля Петрова		Тракия	2003	Нина Мекерешка

Тези състезатели и тяхната подготовка ще бъдат под наблюдението на БФКК с оглед следващо прецизиране на състава на базата на динамиката на развитието им и нормативи, което ще се извърши на информационния тест 3х2000м на 23.03.2019г. в гр. Пловдив.

Подготовката им за този период от време, ще се извършва основно и за сметка на спортните клубове по места от личните им треньори. БФКК, чрез селекционера за юноши и девойки ще спуска целеви задачи и методически указания за подготовка им по мезоцикли.

При наличие на финансови средства* (* - след одобрение на програмата от ММС) се предвижда съвместен лагер сбор с тренировъчен и контролен характер в Кърджали. Избрания период от време за него е през месец февруари в рамките на 14 дни. Състезатели ще трябва да се явят на лагера със собствена материална част.

С оглед контрол на състоянието и тренираността на състезателите, БФКК ще извършва ежемесечен контрол чрез:

- Лични отчети от състезателите за извършените тренировъчни натоварвания за месеца. Ще бъде предоставена единна електронна форма за отчет;
- Контролни тестове за ОФП, които ще се провеждат по места и предварителен график. Тестовите и описания за тяхното правилно методическо изпълнение ще бъдат дадени в приложение;
- Тестове по СП и КФИ ще се извършват централизирано по предварително даден график;
- Явяването на тестовите и своевременното предаване на отчети е задължително за включените в таблица 1 състезатели.

Информационен тест 3х2000м (сборно време) на 23.03.2018г. съобразно приложени нормативи за теста.

Съобразно изпълнението на нормативите, състава на национален отбор ще бъде прецизиран.

Подготовката на състезатели, след този тест до първа селекция на 03-05.05.2019г. ще продължи по описания в горната точка начин и принципи.

Първа селекция на 03–05 май 2019г. – *едноместни лодки има за цел да определи първоначален основен състав на НО за юноши и девойки както следва:*

- Покрилите норматив състезатели стават членове на НО за юноши и девойки с валидност до втора селекция.
- Старши треньора и селекционера на юноши и девойки имат инициативата и лидерството да предлагат съставяне на екипажи с оглед добри резултати и покриване на нормативи от по голям брой екипажи във втора селекция

При наличие на средства* покрилите нормативи състезатели и техните лични треньори ще бъдат стимулирани.

Втора селекция на 08 - 09 юни 2019г. – основни лодки олимпийски и неолимпийски дисциплини ще определи **състава на НО за участие в Европейското първенство.**

- Покрилите съответните нормативи екипажи, добиват право за участие в ЕП.
- При покрит норматив в олимпийска дисциплина и непокрит норматив в неолимпийска, покрилите норматив имат право да вземат участие и в неолимпийска дисциплина, но като приоритет остава олимпийската дисциплина.

ВАРНО С ОРИГИНАЛА

Тестове по СП:

- K1 10000м Отчитане нивото на спец. аеробна издръжливост.
- K1 2x4000м/20' Отчитане нивото на спец. аеробна издръжливост.
- K1 3x2000м/10' Отчитане нивото на спец. аеробна мощ
- K1 1000м Отчитане нивото на спец. подготвеност за 1000м
- K1 500м Отчитане нивото на спец. подготвеност за 500м
- K1 200м Отчитане нивото на спец. подготвеност за 200м
- K1 100м Отчитане на максималната скорост

Тестове по ОФП: Проследяване динамиката на ОДК

- Макс. Сила на основни мускулни групи - ежемесечно
- Силова изд. на основни мускулни групи - ежемесечно
- Бегова п-ка 5000м - ежемесечно
- Бегова п-ка 1500м - ежемесечно

Апаратурни теренни тестове и запис на тренировъчни натоварвания

- Пулсометрия при тестове и за тренировъчни натоварвания
- Спидометрия GPS при тестове и за тренировъчни натоварвания
- Тензометрия за анализ на техническите умения
- Акселерометрия за анализ на движението на лодката
- Видеометрия за анализ на техническите умения

Лабораторни тестове и изследвания

- КФИ - за анализ на функционалното състояние
- Wingate тест – за анализ на анаеробна мощ (за 200 метровите дистанции)
(В тази връзка е разработена тестова програма, която е поместена в приложение към програмата.)

ЕТАПИ НА ПОДГОТОВКА

Програма обхваща подготовката на отбора до СП през 2019г. и е разделена условно на два етапа:

- **Първи етап** – селекция и подготовка
- **Втори етап** – формиране на екипажи, усъвършенстване качествата на спортистите и техните умения в многоместни лодки с цел достигане на добри резултати, които ще доведат до реализирането на крайната цел.

Програмата за подготовка през 2019г. е планирана, като едноциклова за всички възрастови групи. С оглед продължителността на състезателния период и достатъчното разстояние във времето между двете основни състезания ЕП и СП за младежи, юноши и девойки се предвижда достигане на спортна форма на подготовката за състезателите и екипажи, като концентрацията трябва да бъде насочена към СП.

ЦИКЛИ:

Един от 01.01.2018г. до 25.08.2019г.

ПЕРИОДИ:

Подготвителен период от 01.01.2019 до 30.04.2019г.

- а) общо-подготвителен етап – 01.01.2019 – 28.02.2019г.
- б) специално-подготвителен етап – 01.03 – 30.04.2019г.

Състезателен период от 01.05 до 25.08.2019г.

- а) етап на селекции – 01.05 – 21.07.2019г.
- б) етап на основните състезания – 25.06 – 25.08.2019г.

Преходен период от 01.09 до 30.09.2019г.



ВЯРНО С ОРИГИНАЛА

Мезоцикъл 4 – Специално-базов	29.03 – 30.04.2019г.	4 микроцикъла
--------------------------------------	-----------------------------	----------------------

Цел: Развитие на специална аеробна мощност.

1.Специална подготовка

- развитие на аеробна издръжливост
- стабилизиране на техниката и повишаване на нейната ефективност
- повишаване силовия импулс на гребния цикъл

2.Обща подготовка

- поддържане нивото на максимална сила – контрол на мускулна маса
- развитие на гъвкавост
- поддържане на беговата издръжливост

II . Състезателен период - етапи два 01.05 – 25.08.2019г

II .1.Етап на предварителни състезания 01.05 – 21.07.2019г.

Мезоцикъл 5 – Контролно-състезателен	01.05 – 29.05.2019г.	4 микроцикъла
---	-----------------------------	----------------------

Цел: Развитие на специалната дистанционна издръжливост

1.Специална подготовка

- Развитие на аеробния и смесен механизъм на енергообезпечаване
- стабилизиране на техниката в K1 и екипажи при повишен темп на гребане
- изграждане на първоначални модели на състезателната дистанция

2.Обща подготовка

- поддържане общо-физическите качества
- поддържане на максимална сила

Мезоцикъл 6 – Състезателен	30.05 – 21.06.2019г.	3 микроцикъла
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------

Цел: Развитие на специалната скоростна издръжливост.

1.Специална подготовка

- развитие на скоростната издръжливост
- стабилизиране на техниката в K1 и екипажи при състезателни условия
- стабилизиране на изградените модели на състезателната дистанция

2.Обща подготовка

- поддържане общо-физическите качества

II. 2.Етап на главните състезания 22.06 - 25.08.2019г.

Мезоцикъл 7 - Състезателен	22.06 - 21.07.2019г.	4 микроцикъла
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------

Цел: Достигане на междинна върховата спортна форма.

1.Специална подготовка

- стабилизиране нивото на бързината и скоростната издръжливост
- прецизиране на елементи от техниката
- повишаване ефективността на модели на състезателната дистанция
- поддържане на силовата мощност

2.Обща подготовка

- стабилизиране на максималната сила
- работа за гъвкавост

Мезоцикъл 8 - Състезателен	22.07-25.08.2019г.	5 микроцикъла
-----------------------------------	---------------------------	----------------------

Цел: Достигане на върховата спортна форма.

1.Специална подготовка

- стабилизиране нивото на бързината и скоростната издръжливост
- стабилизиране елементи от техниката

ВЯРНО С ОРИГИНАЛА



Тренировъчни режими

Основните тренировъчни режими са определени на базата на честотата на сърдечните съкращения, като са поместени в долната таблица:

Ефект от тренировката	Обознач.	Механизъм на енергообезпечение	Процент от мах.пулс	Лактат ммЛ/л
Анаеробен	СМ2	Гликоген	92-100%	6.0
Анаеробно-аеробен	СМ1	Гликоген	88-92%	4.0 - 6.0
Аеробно-анаеробен	АЕ2	Гликоген и мастни киселини	75-88%	3.0 - 4.0
Аеробно-анаеробен	АЕ1	Гликоген и мастни киселини	63-77%	2.0 - 3.0
Аеробен	АК	мастни киселини	50-63%	2.0

Или чрез интензивност на базата на % от максималната скорост за 1000м

Зони интензивност	Насоченост	Интензивност % от Vmax - 1000m	Интензивност от HR	Интензивност от La	Отсечки
I	Възстановителна Техническа работа	До 70%	HR<140 уд/мин	La <2.0 mm/l	Отсечки 2км – 16 км
II	Базова издръжливост	70-80%	HR 140 – 160 уд/мин	La 2.0 – 4.0 mm/l	Отсечки 500м до 10 км повторно и/или интервално
III	Специална дистанционна издръжливост	80-90%	HR 160 – 180 уд/мин	La 4.0 – 8.0 mm/l	1мин до 10 мин повторно и/или интервално
IV	Специална състезателна издръжливост	90-100%	HR> 180 уд/мин	La 9.0 – 18.0 mm/l	100м до 1000 м повторно и/или интервално
	Скоростна издръжливост	100-108%	-	La >8.0 mm/l	
	Състезание		HR> 180 уд/мин	La >12.0 mm/l	
V	Бързина и стартова мощност	108-115%	-	La <6.0 mm/l	до 100 м повторно

ССИ - дистанционна издръжливост 200 до 1000 метра - 100% скорост

СИ - скоростно издръжливост 100 - 500 метра - 110%

БР – бързина 25-100 метра - 115%

УТ - гребане с утежнител 5-10 кг

УТ1 - гребане със съпротивител с една топка

ВАРНО С ОРИГИНАЛА

