

БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ КАНУ-КАЯК

ПРОГРАМА

**за целенасочено развитие на спорта
кану-кааяк до 2028 година**

**Изготвил: доц. Весела Тренева, доктор
Национална Спортна Академия “Васил Левски”**

София, 2024

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Във всички етапи на човешката еволюция различните видове гребане са заемали важно място в живота на хората. Гребането на кану и каяк, като двигателна дейност има възпитателно, профилактично, социално и рекреативно значение. Съчетанието на двигателната дейност при гребането на кану и каяк с природните закалителни фактори - слънце, въздух и вода, подобрява здравето, настроението и емоционалната стабилност на практикуващите. Уникалното съчетание на индивидуално и отборно гребане оказва положително влияние върху социалните умения на състезателите. Кану-каякът се оформя като развлекателна и спортна дейност през XIX-XX век, като неговата популярност непрекъснато расте. Увеличава се броят на практикуващите, броят на гребните клубове и броят национални федерации, които членуват в Международната федерация по кану-каяк (ICF). През последните години спортът кану-каяк се развива много интензивно както в национален, така и в световен мащаб. Това показват спортно-техническите резултати на финалистите на последните Световни първенства и Олимпийски игри. Причините за това бързо развитие могат да се обяснят с растящата популярност на този вид спорт и постоянното усъвършенстване на средствата и методите на тренировка. Това налага провеждането на системен, добре организиран тренировъчен процес на високо ниво.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Развитието на спорта кану-каяк е непрекъснат процес и успехите ще са достижими само за тези, които мислят за бъдещето си развитие и желаят да се готвят по дългосрочни програми. Перспективното планиране за четири годишен цикъл е задължително условие за успех. Талантливите състезатели, желаещи да участват на Олимпиада 2028 г. сега тренират по клубовете си и те трябва да имат ясно планиране и перспектива за своето бъдеще.

Анализът на изминалите олимпийски цикли 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 развитие и поддръжка на елитния спорт на бъдещето. Този модел включва изграждаща система за спортна подготовка на състезатели и квалификация на тренъори. Нашите предложения са базирани на това, което е давало добри резултати в миналото, като е оптимизирано и съобразено с конкретните условия днес.

ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Вследствие анализа участието на юношеския национален отбор в европейски и световни първенства за периода след 2019 година, функционалното и спортно-техническо състояние, начина на селекция, организацията, планирането, подготовката и получените резултати констатирахме, 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 на 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.

Организацията на процеса на подготовка на състезателите може да бъде ефективна само ако се използват съвременни средства, методи и планиране въз основа на поставените цели.

ГЛАВНА ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА

Главна цел на програмата е да осигури необходимите методически, организационни, управленчески, материално-технически, кадрови и финансови условия, както и предпоставки за ефективна селекция и подготовка на състезатели по кану-каяк, които сега са в младша или старша 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, които ще бъдат в оптимална годност за постигане на върхови резултати на Олимпийските игри през 2028г.

ЕТАП НА ПРОГРАМАТА

За постигане на целта на програмата е необходим определен период от време, в който да се работи с правилни и системни подходи, ориентирани изцяло към състезателите по кану-каяк и техните нужди през всеки етап от програмата.

Етапите на подготовка за дългосрочна програма са следните:

- I етап - 2024, 2025- Селекционен и базов
- II етап - 2026, 2027- Специализация и усъвършенстване
- III етап - 2027, 2028- Реализация на високи резултати

ПЛАНИРАНЕ НА МНОГОГОДИШНАТА ПОДГОТОВКА

Многогодишната подготовка на състезателите по кану-каяк е сложен и продължителен процес, който има за цел да създаде условия за правилното им развитие и успешна реализация. Тя трябва да бъде организирана и разделена на множество различни периоди, с различни цели и задачи в зависимост от възрастта, пола и нивото на състезателя. Изграждането на правилно структурирана и високоефективна система за многогодишна подготовка на състезатели по кану-каяк е приоритет на водещите школи в спорта кану-каяк. Правилното планиране на многогодишната подготовка е един от факторите на спортното постижение в кану-каяка.

Планирането е технологична стъпка за изграждане на обобщен (годишен, етапен или текущ) модел на спортната подготовка според целите на учебно-тренировъчните занимания по кану-каяк. Планирането на тренировъчния процес е едно от най-важните условия за осигуряване на високи постижения. Планирането в кану-каяка представлява прогностична дейност, осъществявана от треньора или треньорското ръководство за определен период от време. В този смисъл планирането може да се разглежда като един идеален прогностичен модел на структурата и съдържанието на тренировъчния процес за постигане на целта, и реализирането на етапите на дългосрочната програма.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗА ОТДЕЛНИТЕ ЕТАПИ

I етап: „Селекционен и базов етап” – 2024, 2025 г.

Предмет на обучение:

- Развитие и усъвършенстване на гребната техника. Специализация на състезателите спрямо дистанциите, акцентира се на едноместните лодки
- Развитие на обща и специфична издръжливост, сила и бързина, необходими за съответната дистанция.

Ключови моменти: В края на този етап състезателите трябва:

- Да са развили на високо ниво качествата специфична издръжливост, сила и бързина
- Много добре да са овладели гребане с различен обем и интензивност на всички дистанции
- Да вземат правилни решения по време на тренировката
- Да са натрупали самочувствие и увереност при участието в различни регати и състезания
- Способност да участват както в едноместни, така и в многоместни лодки

I ЕТАП

Теорията и практиката на подбора и селекцията на най-надарени юноши и девойки, способни да достигнат високи спортни резултати в спорта кану-каяк постоянно се развива и се усъвършенства. Подборът е тясно свързан с другите комплексни задачи на многогодишната подготовка на състезателите. Проблемът, свързан със селекцията за едноместните и многоместните лодки, изисква задълбочена проверка на потенциалните възможности на състезателите. Като основа от критерии за селекция трябва да служи спортното постижение, динамиката на показателите на физическата подготовка, физическото развитие, нивото на моторни и функционални възможности.

В този етап работата на треньора трябва да е насочена към развитие на специфичните за спорта кану-каяк качества: издръжливост, сила, бързина, както и технически и тактически умения, необходими за успешно преминаване на състезателните дистанции 200, 500 и 1000 м. В тренировъчната програма трябва да се включат и тренировки с анаеробен характер, като се запазят използваните до момента в началото на тренировката кратки ускорения (от 20-30 загребвания) и стартове (старт + 15 гребни цикъла).

I ЕТАП

В този етап оптималното количество седмични тренировки трябва да е от 10 до 14 на брой. Състезателите трябва да са усвоили много добре гребането в едноместни лодки. В тренировъчния процес трябва да се включат също така тренировки и състезания на двуместни и четириместни лодки, като се наблегне на работата в синхрон на екипажа. Състезателите, трябва да продължат да се състезават в различни дисциплини и да участват в различни регати, като те трябва да са на основните състезателни дистанции 200 м, 500 м и 1000 м. Участието в голям брой регати ще помогне на състезателите да усъвършенстват техниката на гребане в състезателен режим, както и да се адаптират към различните атмосферни условия. По време на регатите те 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, да изградят тактически умения и модели по време на самото състезание. Най-важното е да се стремят към техническо усъвършенстване независимо от различните състезателни условия. Тренировъчната, състезателната и възстановителна програма в този етап трябва да е строго периодизирана.

I ЕТАП

В съответствие с възприетата периодизация в кану-каяка се различават три форми на планиране: перспективно, текущо и оперативно. В планирането на съвременния тренировъчен процес могат да се различат три структурни нива:

- макроструктура - структура на големите годишни тренировъчни цикли;
- мезоструктура - структура на средните (месечни) цикли и етапи;
- микроструктура - структура на седмичния микроцикъл и отделната тренировка.

Успешният характер на учебно-тренировъчния процес в този етап зависи от правилната организация, планиране и провеждане на спортната подготовка. Организацията на учебно-тренировъчния процес включва две страни:

- Организация на тренъорската дейност и използването ѝ за решаването на педагогически, възпитателни и психологически задачи в стремежа за постигане на тренировъчен и възпитателен ефект.
- Дейността на занимаващите се гребци, системата на педагогическо ръководство: принцип, методи и средства, прилагани в процеса на спортна подготовка

I ЕТАП

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

- В тренировъчните занимания на състезателите в края на този етап трябва основно да се използва гребането, като тренировъчно средство.
- Учебно-тенировъчния процес трябва да им помогне да се справят с физическия и психическия стрес по време на тренировка и състезание, като допринесе за развитието им като добри състезатели.
- На състезателите е необходимо да се осигури специализирана помощ и подкрепа от спортен психолог, физиотерапевт, диетолог и други специалисти в близки до спорта области.
- Спортните педагози трябва да определят какви са възможностите и пътищата за по нататъшното им развитие в този спорт.
- Трениорите, трябва да окуражат и подкрепят състезателите, които са решили да се занимават с спорт за високи постижения, като им изготвят индивидуални тренировъчни програми, чрез които да попълнят някои от пропуските във функционалното им състояние, физическо развитие и психическа устойчивост.
- Състезателите трябва да са самостоятелни, като сами умеят да усъвършенстват и индивидуализират своите общи и специални качества.
- Оптимално трябва да се планира спортният календар.

II ЕТАП

Целта на този етап е участие и достойно представяне на младите състезатели в Световното първенство за юноши, девойки и младежи до 23 години в Пловдив и в Олимпийската квалификация.

Предмет на обучение:

- Усъвършенстване на специалните качества – издръжливост, сила, бързина на състезателните дистанции 200, 500 и 1000м.
- Усъвършенстване на състезателните умения и навици, изготвяне на тактика и стратегия за съответното състезание, преодоляването на различните атмосферни условия по време на състезание.
- Развиване на личностни качества, осигуряващи устойчивост към тренировъчното и състезателното натоварване.

За да се премине успешно към този етап в подготовката на състезателите, предметите на обучение от предния 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.
- Състезателите трябва да започнат по-тясна специализация на определена дистанция (200, 500 1000 м) и на определена позиция в многоместната лодка.

II ЕТАП

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

В чисто приложен аспект построяването на спортната подготовка и планирането ѝ за дадения етап, започва от макроструктурата, т.е. от главните направления на спортната подготовка. След това се определя обхвата и конкретното съдържание на мезоциклите, микроциклите и тренировъчните занимания. Оптималният брой на заниманията достига 12-16 седмично.

II ЕТАП

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. Регатите, в 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 треньорът 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, предсъстезателна загревка и заключителна част след гонките и регатите, способността да се състезават на едно по-високо ниво. През този етап състезателите трябва да станат по-независими, отговорни и сигурни в собствените си възможности.

II ЕТАП

Процесът на психологическа подготовка обхваща две относително самостоятелни и едновременно тясно свързани направления – развитие на волеви качества и усъвършенстване на специфичните психически възможности.

- целеустременост (ясно виждане на перспективна цел);
- решителност и смелост (склонност към поемане на риск в съчетание със своевременност и обмисляне на решението);
- настойчивост и упоритост (мобилизация на енергията и активност при достигането на целите, при преодоляването на препятствията);
- издръжливост и самообладание (яснота на ума, способност да се управляват собствените мисли и действия в условията на емоционално възбуждане);
- самостоятелност и инициативност (собствен подход и новаторство).

Практическата основа на методиката на волевата подготовка се явява:

- приучаване на изпълнение на тренировъчната програма;
- системно въвеждане на допълнителни трудности в учебно-тренировъчния процес;
- широко използване на състезателния метод и създаване на висока конкуренция в процеса на тренировка.
- спазване на режим;
- самоубеждение и самопринуждение за изпълнение на тренировъчната програма;
- саморегулация на емоциите, психическото и общото състояние чрез автогенна тренировка;
- постоянен самоконтрол.

III ЕТАП

„Етап на реализация на високи спортни резултати” – 2027, 2028 г.

Целта на този етап е резултатът от подготовката на състезателите да доведе до спечелване на олимпийски квоти и успешно участие в олимпийски игри, които ще се проведат от 14 до 30 юли 2028 г. в Лос Анджелис, САЩ.

Предмет на обучение:

- Усъвършенстване на физическите качества, гребната техника и тактиката за преминаване на състезателната дистанция за достигане на високи спортни резултати.
- Участие и удовлетвореност от тренировъчния процес и състезанията на високо ниво.
- Продължителността и особеностите на подготовката за достигане на максимални резултати зависят от специфичните особености на формирането на спортното майсторство, от пола на гребца, от индивидуалните му особености и др.
- Насочеността на техническите тренировки е към финалното усъвършенстване на елементите на гребния цикъл.
- Седмично се провеждат 12-18 и повече тренировъчни занимания със средни и големи натоварвания, с предимно избирателна насоченост и до 24 занимания общо.

III ЕТАП

Това е последният етап от олимпийската подготовка на състезателите, в който се работи за усъвършенстване на всички физически, технически и психически качества, които ще помогнат за постигане на най-добри резултати. Тук те трябва да са достигнали до максимума на своя генетичен потенциал. Двигателният навик през този етап е вече достатъчно автоматизиран, но това създава проблеми при отстраняването на техническите недостатъци. Освен експертния метод при контрола на техниката трябва да се използват и апаратурни методи. Продължаващото усъвършенстване на техниката на гребане се дължи на натрупания опит от състезания, психологическата подготовка и усъвършенстването на специфичните за този спорт качества. Периодизацията на тренировъчния процес, трябва да е съобразена с основните състезания. В подготовката, трябва да има и оптимален брой почивки, за да се избегнат контузии, физическо и психическо изтощение на организма вследствие от големите физически натоварвания. За да постигнат високи спортни резултати, състезателите трябва да отдадат цялото си внимание на кану-каяка. Треньорът може да индивидуализира тренировъчната програма с цел усъвършенстване на техниката или някои от физическите качества на спортиста. Така например подобряването на бързината може да се постигне чрез: моделирани тренировки, конкуренция в състезание и адекватно възстановяване, усъвършенстване на частите на учебно-тенировъчното занимание, като специално подготвителна част - предстартова загривка, специално заключителна част и възстановяването след занимание, както и натрупания състезателен опит

III ЕТАП

Това е последният етап от настоящата програма, в който се работи за усъвършенстване на всички физически, технически и психически качества, които биха помогнали за спечелването на квоти, участието в Олимпийската регата и спечелването на олимпийски медал.

През този етап могат да се въвеждат изменения от рода на: смяна на позицията в лодката, както и смяна на партньори в многоместните лодки, смяна на класа лодки, промени в тренировъчната структура, смяна на треньори, които сами по себе си да стимулират развитието и усъвършенстването на състезателите. Трябва да се прилагат новите знания за тренировъчната методика и научните достижения в различните области, свързани с кану-каяка.

III ЕТАП

Структурата на психологическата подготовка в този етап се отличава с многообразност и сложност според дисциплината и класа лодка и изискванията към следните психически възможности:

- Усъвършенстване на вниманието, наблюдението и проява на специализирани възприятия (чувство за ритъм, темп, чувство за партньора, скорост на лодката и др.), които са свързани с обема и съсредоточеността на вниманието.
- Усъвършенстване на психическата регулация на мускулната дейност

Умението бързо на напълно да се разхлабват мускулите позволява на състезателя максимално да използва възможностите за почивка в хода на състезанието. Ефективното разпускане на мускулите създава предпоставки за ефективно изпълнение на фазите на гребния цикъл и оптимален ритъм на гребане.

III ЕТАП

- Способностите за пределна мобилизация на функционалните възможности трябва да се усъвършенстват най-вече в трети етап на реализация на високи резултати. Най-ефективно средство се явяват комплексите от упражнения, насочени към развитие на специалната издръжливост и свързани с високи изисквания към физическите и психическите възможности на състезателя. Действието на тези упражнения може да бъде усилено чрез прилагането на различни средства за психическа стимулация, контролно-състезателен метод, създаване на състезателна атмосфера и тренировъчния процес и контролните състезания, създаване на атмосфера на висока конкуренция, състезателен микроклимат и осигуряване на условия за пределна мобилизация на функционалните възможности.
- Управление на предстартовото състояние
- Формиране на устойчив интерес към спортно усъвършенстване

Важен раздел от психологическата подготовка в трети етап се явява развитието на възможностите на състезателя да управлява своето предстартово състояние. Оптималното ниво на предстартовото възбуждане е индивидуално. Треньорът трябва да опознае и проучи основните конкуренти, мястото на регатата, условията за разгривка, почивка, възстановяване и др. С приближаването на основните стартове психическото състояние се регулира не само чрез средствата на психическо въздействие, но и с тренировъчно натоварване в дните преди старта.

III ЕТАП

При състезатели, които са склонни към излишно емоционално превъзбуждане, в последните 8-10 дни преди главното състезание не бива да се планират занимания с пределни по величина натоварвания, контролни тестирания и спринтове в голям обем. Трябва да се прилагат тренировъчни занимания с невисока интензивност, с неголямо сумарно натоварване. За тренировките на състезатели с понижено емоционално възбуждане се препоръчва използването на стартове и емоционално наситени тренировъчни занимания.

При повишено емоционално напрежение, в предстартовата разгривка трябва да се включи равномерно гребане с невисока интензивност, а при понижено емоционално напрежение – кратки гребни отсечки, изпълнени с максимална и субмаксимална интензивност.

В процеса на психологическа подготовка трябва да се открият грешките и да се приложат средства и методи за отстраняването им:

- При нерешителност – помощ и вспомогателни средства;
- При скованост или излишна възбудимост – опростяване на заданието, промяна на целта;
- При намаляване на емоционалния тонус, апатия – изменение на условията на изпълнение;
- Загуба на ефективен самоконтрол – уточняване на целите и задачите на движенията;
- Отказ от гребане – разяснение, внушение, убеждение, пример, самовнушение, автогенна тренировка.

III ЕТАП

Състезателите включени в тази програма, е необходимо да защитят достойно името на Българския кану-каяк в предстоящите Европейски и Световни първенства за юноши и девойки, младежи и девойки до 23г. и на Олимпийските игри в Лос Анджелис през 2028 г.

Перспективният отбор е отворена и динамична система, като в него могат да попадат и други състезатели.

Състезатели юноши и девойки с потенциал за спечелване на квоти и участие на Олимпийските игри през 2028г.

Каяк юноши				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Кану юноши				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Каяк девойки				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Кану девойки				
№	Състезател	Клуб	Година	Личен треньор
1				
2				
3				
4				

ОБОБЩЕНИЕ

Натрупването на нови знания относно тренировъчната методика и различните научни постижения в областите, свързани с спорта, както и тенденциите за развитието на кану-каяка налагат всяка многогодишна програма да бъде периодично актуализирана. Промените трябва да бъдат внимателно обмислени и обсъдени с широк кръг от спортни специалисти, за да е сигурно, че ще се постигнат високи спортни постижения.

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

Правилно изградената тренировъчна, състезателна и възстановителна програма ще развие пълния потенциал на перспективния отбор. Успешната реализация на тази програма ще предизвика увеличаване на международните успехи на кану-каяка, повишаване на неговата популярност, както и на броя на практикуващите го. Това от своя страна води до по-голяма разпознаваемост на спорта, по-голям спонсорски и медиен интерес.

Благодаря Ви за вниманието!
Очакваме вашите въпроси!