

ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА БОРБА ЗА ПЕРИОДА 2020-2024 Г. И 4 ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ ПО БОРБА ЗА ЖЕНИ И МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ И СВОБОДЕН СТИЛ ДО ПАРИЖ 2024

СЪДЪРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ ПЪРВИ: ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА БОРБА ЗА ПЕРИОДА 2020-2024 Г.

1. Основна цел на програмата.
2. Направления

РАЗДЕЛ ВТОРИ: 4 ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ ПО БОРБА ЗА ЖЕНИ И МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ И СВОБОДЕН СТИЛ ДО ПАРИЖ 2024

А. Въведение в проблема

- Тенденции на спорта борба в световен мащаб
- Състояние на националните отбори
- Цел на подготовката за предстоящия сезон
- Подцели
- Основни задачи за четири годишен цикъл
- Проектосъстав на Олимпийския отбор (в приложение)
- Структура на спортния календар
- Координация и реализатори на план-програмата
- Планиране и реализация на лагер сборове

Б. Описание на дейностите

- Графична план-програма на подготовката (в приложение)
- Протичане на подготовката

В. Управление на подготовката

- Научно осигуряване
- Медицинско осигуряване и възстановяване
- Информационно осигуряване
- Материално техническо осигуряване на подготовката

Г. Финансиране на план-програмата

РАЗДЕЛ ПЪРВИ: ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА БОРБА ЗА ПЕРИОДА 2020 – 2024 Г.

Усилията на БФ Борба, както и на всички, които работят за нашия спорт – ръководители, треньори, състезатели, деятели и специалисти трябва да намерят израз в следните направления от настоящата перспективна програма.

1. Основна цел на програмата.

Продължаване на досегашните задължения и отговорности: нормативно-правни и разширяване на обхваната на дейността на федерацията по борба, изграждане и развитие на елитни състезатели, прославяне на Република България в света, както и популяризиране на спорта борба в страната, подплатени с успехи от високоразредни спортисти..

Насоки за постигане на основната цел:

- Спорт в образователните системи – С цел увеличаване на достъпността към нашия спорт борба и респективно подбор за елитен спорт е необходимо да се приеме спорта борба като спорт за обучение в училищата.
- Стабилни резултати на високо ниво във възрастните мъже и жени. Съвсем естествено е те да бъдат предшествани от такива резултати и в по-долните възрастови групи.
- Развитие на треньорските кадри – периодично БФ Борба организира треньорски семинари за треньорите на клубно ниво. Необходимо е тези семинари да се систематизират и да се подпомогнат с финансови средства и да се стимулира участието в тях от страна ММС.

2. Направления.

1. Нов подход за увеличаване на броя на занимаващите се с борба.

За увеличаване на броя на занимаващите се с борба, според нас е целесъобразно да се вземат следните мерки:

- 1.1. Засилване на държавната подкрепа за развитието на борбата. Разработване, защита и прилагане на **стратегия** за развитието на спорта – Борба в Република България в дългосрочен план – 2038 г. Всичко това

е обвързано с осигуряването на високо квалифицирани треньорски кадри, рекрутиране на таланти от възможно по-голям брой трениращи деца, осигуряване на кадрите и материално-техническата база.

1.2. Създаване на организационни и ресурсни предпоставки.

1.2.1. Засилване на сътрудничеството с общинските власти.

1.2.2. Осъществяване на контакти с директорите и учителите в училищата.

1.2.3. Търсене помощта на медиите за популяризиране на спорта борба.

1.2.4. Издаване на пропагандни материали.

1.3. Възстановяване на изучаването на борбата в училищата!

1.4. Провеждане на училищни първенства по борба, **ВРЪЩАНЕ НА БОРБАТА В УЧЕНИЧЕСКИТЕ ИГРИ**, като основна предпоставка за увеличаване на броя на занимаващите се, оптимизиране системата на подбор на спортни таланти!

1.5. Насочване на усилия и средства за възстановяване на центрове в малките градове.

1.6. Продължаване на състезанията на отборната лига за кадети, като се търси увеличаване на броя на клубовете, които участват в нея.

1.7. Постепенно организиране на отборна лига при горните възрасти - юноши и мъже.

1.8. Продължаване на състезанията на смесените отбори (класическа борба, свободна борба мъже и жени).

1.9. Подробен анализ в края на всяка година на броя на картотекираните и броя на участвалите в състезания, по области и населени места.

2. *Организационно и методическо усъвършенстване на тренировъчния процес на всички нива в страната.*

- 2.1. Провеждане на обучението и тренировката, според Единната програма изготвена от БФ Борба.
 - 2.2. Повишаване на квалификацията на треньорите и преподавателите по борба, чрез участието им в семинари, организирани от БФ Борба.
 - 2.3. Оказване на методическа помощ и на клубовете.
 - 2.4. Периодично издание с методическа тематика.
 - 2.5. Упражняване на контрол от БФ Борба върху дейността на клубовете. Планиране, текущ, етапен и годишен отчет. Анализ на постигнатото с отчитане на положителните и отрицателните факти от подготовката и изясняване на причините за тях.
 - 2.6. Изготвяне на клипове с техниката на най-добрите състезатели в света и разпространяване по клубовете.
3. *Осигуряване на изпълнението на задачите по подготовката и представянето на националните отбори.*
- 3.1. Създаване на условия за подготовка на националните отбори
 - 3.1.1. Лагери.
 - 3.1.2. Екипировка.
 - 3.1.3. Лечение и възстановяване.
 - 3.2. Обезпечаване на участието на националните отбори в олимпийски игри, световни и европейски първенства и балканиади.
 - 3.3. Обезпечаване на участието ни в международни турнири.
 - 3.4. Срочен анализ на представянето на националните отбори на големи първенства.
 - 3.5. Повишаване на ефективността на тренировъчната работа.
 - 3.6. Обсъждане и приемане на плановете на националните отбори, индивидуални планове на всеки състезател.

3.7. Анализ на отчетите за извършената тренировъчна работа и резултатите от нея.

3.7.1. Участие и представяне в състезания.

3.7.2. Брой тренировки.

3.7.3. Брой тренировъчни часове.

3.7.4. Времетраене на тренировъчните схватки

3.7.5. Времетраене на тренировките за ТТУ.

3.7.6. Количествени показатели на тренировките за ОФП.

3.7.7. Комплексни функционални изследвания.

3.7.8. Тестове и контролни нормативи.

3.8. Строг контрол от страна на БФ Борба върху подготовката на националните отбори.

4. *Подобряване на организацията и изпълнението на вътрешния и международен спортен календар.*

4.1. Излъчване на схватките в реално време.

4.2. Запазване на записа от състезанието, до един месец от неговото приключване, за да може да се предостави на клубовете, които проявяват интерес.

4.3. Повишаване на качеството на съдийството.

4.3.1. Вземане на мерки към съдиите, които съзнателно допускат неправилни отсъждания.

4.3.2. Организиране на съдийски семинари.

4.3.3. Бързо и адекватно пренасяне на новостите и промените в правилника на нашия тепих.

5. *Превенция на употребата на допинг.*

5.1. Бързо свеждане до знанието на специалистите промените в допинг листата.

5.2. Разяснителна работа с треньори и състезатели.

6. *Справедливо определяне на възнагражденията на елитните ни състезатели, според техните постижения и изпълнение на задълженията им, записани в договора с БФ Борба.*

6.1. БФ Борба да прекратява изплащането на възнагражденията при неизпълнение на условията на договора с БФ Борба.

6.2. Целево подпомагане на клубовете, които имат повече състезатели и в които се води сериозна подготовка.

РАЗДЕЛ ВТОРИ: 4 ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ ПО БОРБА ЗА ЖЕНИ И МЪЖЕ КЛАСИЧЕСКИ И СВОБОДЕН СТИЛ ДО ПАРИЖ 2024

А. Въведение в проблема

- Тенденции на спорта борба в световен мащаб

През последните 8 години станахме свидетели на редица промени в спорта борба. Продиктувани от международната федерация по борба UWW, настъпиха новости в състезателните правила. Едновременно с правилата по борба промени претърпяха и различни регламенти и наредби свързани с протичането на състезанията, теглови категории, възрастови групи, условия за участия на големи първенства и още много други като екипировка и др. Така нареченото еволюиране на борбата до преди известно време се разглеждаше по-концентрирано в правилата ръководещи самата спортна схватка-борбата. Със изненадващото и внезапно предложение на изпълнителното бюро на МОК от 2013г. спорта борба да се извади от редовната програма на летните олимпийски игри поради нови олимпийски ценности, даде тласък на промените във световната борба. Като за начало и най-съществено в крайна сметка се промениха олимпийските категории и техния брой се редуцира в полза на женската борба. Заедно с това се намали общия брой на квотите за борбата, докато на ОИ Рио'16 за една категория се отпусаха 19 квоти то за ОИ Токио'20 те се намалиха на 16. Приспадането на възможностите за участие на ОИ безспорно покачи драматично/драстично нивото на конкуренция. Въведе се метод за класифициране на състезателите в отделните теглови категории, наречен Ранкинг система. Този метод обединява и точкува състезателните успехи от световни и континентални първенства, както и от така наречените Ранкинг турнири, които се различават от обикновените международни турнири. Това дава възможност на най-добрите четирима класирали се да се срещнат в най-късната фаза на елиминациите на световното първенство или на Олимпийските игри включително квалификациите за ОИ. Главните състезания на практика не се увеличават, но се множи броя на важните състезания заради ранкинг турнирите. Това изважда на дневен ред въпроса дали е нужно да се продължи с догматичното планиране на двуциклово планиране на годината или ида се търси по-ефективен начин на планиране и провеждане на тренировъчно-състезателна дейност, като например трициклични или много циклични.

Тенденции в трите стила

Свободна борба

Развитието на свободната борба в световен мащаб продължава. През последната година на световното са взели участие 79 държави при мъжете, а 55 при жените. Националните състезатели показват устойчив възход по отношение на спечелени борби и спечелени технически точки.

При мъжете големите сили през последните две години се очертават постоянните Русия, Иран и САЩ. Прави силно впечатление, че все повече страни без голям опит в борбата трансферират състезатели от Русия и по-точно от Дагестан, Чечения, Северна Осетия или Якутия. На световното през 2019 медалите се разпределиха между 13 държави, обаче домакина на следващите олимпийски игри остана без медал.

Борба Жени

При жените със всяка изминала година се наблюдава изравняване на силите и ако до преди няколко години физическата подготовка беше водещ фактор, напоследък започна да се забелязва и технико-тактическа находчивост от някои водещи страни, като България, Русия, Украйна. Разпределението на медалите при жените през 2018 са за 17 страни, а през 2019 се увеличава на 19 страни.

Класическа борба

Тенденции в развитието на класическата борба в световен мащаб

В класическия стил се забелязва лек спад на борците от Русия и подчертан възход на борците от Япония. Силно се борят и представителите на Иран, Казахстан, Узбекистан и Турция. От американския континент много силно представяне на борците от Куба в две категории. Африканските страни се отчетоха с едно пето място на Египет. Квотите за участие в Олимпийските игри се разпределиха, както следва:

Европа – 23, Азия – 10, Америка – 2, Африка – 1.

Все повече се забелязва тенденция за решаване на схватките от стойка, както и добрата защита и атака от партер.

Борбата е агресивна, с много движения и атаки. Води се от първата до последната секунда на срещата.

- Състояние на националните отбори

Класическа борба - В олимпийските категории разполагаме със състезатели с потенциал за спечелване на квоти. В тези категории имаме състезатели с опит и млади състезатели, доказали, че имат потенциал и при добро стечение на обстоятелствата могат успешно да завоюват квоти.

Свободна борба – Настоящите титуляри на отбора са в напреднала спортна възраст. Младите състезатели навлизат постепенно в елитния спорт. Съществуват показатели за благоприятно развитие на леките до средни категории включително. Проблемни са категориите полутежки и тежки килограми.

Борба Жени – в женския национален отбор се изгради един висок стандарт на състезателна ефективност. Постоянството на успехите в международни първенства ни дават надежда и очакване те да продължат и през следващия олимпийски цикъл. Разбира се в този стил също има необходими от важен характер които трябва да се решат. Пълняемост на категориите е един от сериозните страни на проблема националния ни отбор да печели не само индивидуални но и отборни призове.

- Цел на подготовката за периода до 2024 г.

Основна цел на тази постройка ще бъде представянето на националните ни състезатели по борба на Олимпийските игри в Париж.

Четири годишния цикъл на подготовка ще го разделим условно на 4 етапа.

- Подцели
 - Изграждане на конкурентноспособни състезатели от високо ниво
 - Заемане на отборни позиции между първите 10 държави на световно равнище
 - Завоюване на отличия от ЕП, СП и ОИ
- Основни задачи за четири годишен цикъл
 - Окомплектоване на национални състави
 - Изграждане на високо ниво на основните физически качества
 - Развиване на морално-волеви качества
 - Усъвършенстване на техникo-тактическите способности
 - Достойно представяне на целевите състезания
- Проектосъстав на Олимпийския отбор (в приложение)

- Структура на спортния календар
 - Континентални състезания – провеждат се всяка година през първата половина на спортния календар. Представяват главното състезание на първия макроцикъл от годишната подготовка
 - Световни първенства – протичат през втората половина на годината и представляват главното състезание за годината. В годината преди ОИ първите 6 класирали се в олимпийска категория получават олимпийски квоти
 - Ранкинг турнири – провеждат се 4 турнира през различни етапи от годината и дават възможност на по-благоприятни позиции в основната схема на СП или Ол. Кв. или ОИ
 - Олимпийски квалификации
 - Олимпийски игри
- Координация и реализатори на план-програмата
 - Треньорския екип управлява тренировъчния процес. Периодично се канят личните треньори на състезателите от националния отбор и други треньори и състезатели от близкото минало които могат да допринесат за качествено подобряване на състезателите.
 - Лекар на националния отбор – грижи се както за превенция на заболявания и контузии така и за лекуване на същите
 - НПЛ – осигурява контрол на тренираността чрез нормативни тестове, тестова батерия, спортно разузнавателни материали, планиране и отчитане на тренировачно-състезателната дейност съвместно с треньорското ръководство
 - Масажист – ангажират се с възстановяване на състезателите по време на тренировки и състезания като спазват задачите поставени от треньорското ръководство и лекаря на националния отбор
- Планиране и реализация на лагер сборове
 - Планиране – Треньорското ръководство съвместно с НПЛ изготвят годишен план за всяка година преди започването на подготовката.
 - Реализация – лагер-сборовете се извършват на определени спортни бази в България съобразени със закона за обществени поръчки. С оглед опознаване на противниците и тренировки със състезатели от по-висока класа се провеждат тренировки в чужбина.

Б. Описание на дейностите

- Графична план-програма на подготовката (в приложение)

- Протичане на подготовката

Първият етап на подготовка за ОИ Париж'24 на българските национални отбори по борба ще обхваща периода октомври 2020 до септември 2021г.

В този цикъл основните задачи пред ръководствата на националните отбори следва да бъдат подбора на конкурентноспособни млади състезатели(19-23г.) както и опитни титуловани състезатели и призьори от големи първенства.

Втората задача на този цикъл е да се усъвършенстват технико-тактическите, физическите, функционалните, морално-волевите качества на състезателите от националните отбори. Осигоряването на участия на главни състезания на новопостъпилите състезатели, както и по-опитните също е неделима част от стратегията.

Вторият цикъл ще бъде в периода 2021-2022г.

През това време ще се продължи да се добавят успешни състезатели в националните отбори.

Повишаването на технико-тактическия капацитет на състезателите и особено на по-младите чрез развиване на комбинации от различни ситуации в борбата и също така развиване на волевата подготовка с боеви качества.

Успешно участие на главните състезания (Европейско и световно първенство).

Третият етап е планиран за периода 2022-2023 г.

През този етап ще се редуцират националните отбори до основни състави на направените спортни постижения до момента.

Задачи на този етап ще бъдат контролната подготовка за ОИ Париж'24 и тестови състезания близки по време и адаптационни условия на основната цел. В този цикъл започва завоюването на квотите-задачата е да се спечелят максимален брой квоти от първата възможност.

През четвъртия етап 2023-2024г. попада главното състезание на 4 годишния цикъл на подготвителния етап. През този етап ще се направи крайната селекция за игрите и ще се подготвят за върхова форма по време на състезателните дни.

Графична план програма

Обхващаща спортната 2021 година – 11 месеца от 09.11. 2020 до 10.10. 2021 с два макроцикъла. Първият макроцикъл обхваща подготвителен и състезателен период разпределен в 5 мезоцикъла, както следва:

от 09.11 до 30.11. – въвеждащ

от 30.12 до 19.12. – общо подготвителен

от 03.01. до 27.01. – специално подготвителен

от 02.02. до 15.03. – ранно състезателен

от 16.03. до 03.05. – състезателен

Вторият макроцикъл се състои от 9 мезоцикли

от 04.05. до 24.04. – преходен

от 25.05. до 05.07. – специално подготвителен

от 13.07. до 09.08. – състезателен

от 15.08. до 22.09. – специално подготвителен

от 23.09. до 10.10. – състезателен

от 11.10. до 30.10. – преходен (възстановителен)

от 02.11. до 17.11. – Въвеждащ

от 18.11. до 02.12. – общо подготвителен ниска надморска височина

от 03.12. до 25.12. – общо подготвителен Белмекен

Планирани са общо 120 лагерни дни в България и 65 дни в чужбина

Брой тренировъчни дни 240

Брой състезателни дни 20

Брой почивни дни 49

Брой тренировки 375

Брой тренировъчни часове 750

Контролни тестове 8

Тестова програма на спорта 5

КФИ 4

Общо брой изсл. дни 174

Количество физикално възстановяване 214

Брой експертни обсъждания 3

таблица 1

основни показатели на спортната подготовка

показатели/години	2021	2022	2023	2024
<i>обща</i>				
брой тренировъчни дни	258	260	260	240
брой тренировки	405	410	410	375
транировъчни часове	810	820	820	750
<i>специфични</i>				
ТТУ	135	130	130	125
сила	60	70	60	40
комбинирана тренировка	75	75	75	65
бегова	40	40	35	30
игра	35	35	35	35
борба	45	50	50	50

Тренировачната програма се актуализира всяка година според спортния календар на UWW

В.Управление на подготовката

- Научно осигуряване
 - Научното осигуряване подпомага тренировъчно-състезателната дейност чрез методични системни интервенции по време на подготовката започващо от самото планиране до изпълняването на крайната цел. През този период от време се извършват контроли от различен тип: Контролни тестове и нормативи, функционални изследвания, запис на тренировъчно натоварване и игрова ефективност, видеозаписи и анализи, пулсометрия, лактат. Отговорник по тази дейност е НПЛ.
- Медицинско осигуряване и възстановяване
 - Изпълняване на нормативните изисквания по отношение на медицинските прегледи както периодични така и предсъстезателни
 - Заболелите или контузени състезатели се преглеждат и лекуват от доказани в професията си лекари и хирурзи
 - Физикалното възстановяване се извършва както в тренировъчни условия от масажиста на националния отбор така и чрез модерни апарати за възстановяване в центъра за функционални

изследвания и рехабилитация към ММС или на високопланинския спортен комплекс Белмекен в периодите когато са на подготовка там.

- Информационно осигуряване
 - Новости в начина на подготовката от елитните състезатели в света
 - Анализирани данни на основните ни противници
 - Анализ и съхраняване на нормативните тестове и функционалните изследвания
 - Аналитична индивидуална картотека на състезателите за тяхното представяне на състезания, тренировъчни натренировки, игрова ефективност, физически качества

- Материално-техническо осигуряване на подготовката
 - Бази – Подготовката на националните отбори протича в седем обособени бази избрани чрез закона за обществени поръчки. Това са базите: х-л Диана-3, София; х-л Монтекристо, Благоевград; х-л Арена Самоков, Самоков; Белмекен; х-л Олимп, Тетевен; Горгски кът, Сливен; Спортпалас, Варна. По време на подготовката се планират лагери в чужбина. Чрез тези лагери се изпълняват две основни задачи: проверка на моментното състояние и усъвършенстване на техникo тактическите умения. Тренировъчните занимания в тези спортни обекти се изпълняват в спортни зали обзаведени с тепихи за борба и допълнителни тренировъчни уреди и пособия от различен характер (въжета за катерене, въжета за скачане, чучела, ластиси, тежки торби и медицински топки и мн. други)
 - Екипировка – ежегодно на състезателите от националните отбори се осигуряват екипировъчни дрехи (анцузи, тениски, състезателни трика, чорапи и др.) на представителите в големи състезания се дават допълнително представителни анцузи, обувки, борцови кецове и други тренировъчни дрехи и дрехи за свободно време.

Г.Финансиране на план-програмата

- Финансирането се извършва от държавния бюджет чрез определяна на Министерството на младежта и спорта. Ежегодно се изготвя план програма за подготовка и участие на състезания на която база се получава финансиране за спортно състезателната година.