

ЧЕТИРИ ГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТНАТА ГИМНАСТИКА – МЪЖКИ ПРОФИЛ (2021 - 2024 г.)

Олимпийската подготовката за 2024 г. ще протече в два етапа - до края на текущия олимпийски цикъл – 2020 и през следващия – 2021-2024 г. За пълноценна целенасочена спортна подготовка БФГ разработи програма за преодоляване на квалификацията, която обхваща контингента от гимнастички и треньори, спортно-техническа подготовка на състезателките, участие в състезания от международния и вътрешния спортен календар. Подготовката и участието на гимнастичките в състезанията е необходимо да бъдат осигурени съобразно нормативните изисквания.

I. ГИМНАСТИЦИ

Образувани са две звена – олимпийско и проекто-олимпийско. Гимнастиците са разпределени по години, съобразно регламента на ФИГ за участие на международни състезания при мъже – 18 годишни и при младежи – 14-17 годишни.

В първото са включени тринадесет състезатели на възраст 14-17 годишни, а във второто – девет, на възраст 12-13 години. Тези гимнастици трябва да представят България на основните състезания: Международни турнири, Световни купи, Европейски първенства за младежи и мъже, Европейски младежки олимпийски фестивали, Младежки олимпийски игри 2022, Световни първенства в периода 2020-2023 и на Олимпийските игри през 2024 г. За ефективна спортна подготовка и преодоляване на квалификацията за ОИ, 2024 г. е необходима целенасочена специализирана работа в учебно-тренировъчния процес под ръководството на треньорски екип и длъжностни лица, назначени от БФ Гимнастика.

ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Живко Стоянов	2002	ИКГр „Черном.юнак“ Варна
2.	Теодор Трифонов	2002	„Светкавица“ Търговище
3.	Бойко Иванов	2003	„Л. Солачки“ Благоевград
4.	Божидар Златанов	2004	ИКГр „Черном.юнак“ Варна
5.	Алегзандър Методиев	2004	„Левски Спартак 08“ София
6.	Руслан Делибалтов	2004	ЦСКА София
7.	Здравко Добрев	2005	ЦСКА София
8.	Максим Казанджиев	2005	ЦСКА София
9.	Даниел Трифонов	2005	„Левски Спартак 08“ София
10.	Майкъл Дунев	2005	„Йовчев-Дунев“ Пловдив

11.	Кристофър Ногуера	2005	„Акро“ Русе
12.	Александър Стефанов	2005	„Ели-ГАШ“ София
13.	Красимир Тотев	2005	„Л. Солачки“ БЛ-гр

ПРОЕКТО-ОЛИМПИЙСКО ЗВЕНО

№	име	възраст	клуб
1.	Георги Стоянов	2006	„Торнадо“ Търговище
2.	Даниел Славов	2006	„А-ГИМ“ София
3.	Красимир Булганин	2006	„А-ГИМ“ София
4.	Николай Младенов	2006	„Стрийт уоркаут“ София
5.	Йоан Иванов	2007	„Левски Спартак 08“ София
6.	Давид Иванов	2007	„Левски Спартак 08“ София
7.	Любомир Станоев	2007	„Л. Солачки“ Благоевград
8.	Красимир Петков	2007	„ЦСКА“ София
9.	Миркаан Стефанов	2007	„Торнадо“ Търговище

II. ТРЕНЬОРИ

Посочените по-долу треньори работят с гимнастичките от Олимпийското звено на националния отбор – девойки.

1. Милко Танкушев – ст. треньор
2. Тодор Тодоров – „ИКГЧ Юнак“, Варна
3. Сергей Стоянов – „ИКГЧ Юнак“, Варна
4. Илия Янев – „Левски Спартак 08“, София
5. Дамян Игнатов – „Ели-ГАШ“, София
6. Кирил Димчев – „Стрийт уоркаут“ София
7. Антон Гречки – „Любчо Солачки“ Благоевград
8. Димитри Николов – „Светкавица“ Търговище

Някои от треньори имат състезателки и в проекто-олимпийското звено, затова ще посочим само тези които не са споменати по-горе: Георги тасев - „Стрийт уоркаут“ София; Емил Стоименов – А-ГИМ – София; Добромир Стойнев – „Торнадо“ Търговище

В треньорския екип се причисляват и следните допълнителни длъжности:

1. Хореограф
2. Масажист
3. Обслужващ технически персонал

III. СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Подготовката на гимнастиците у нас е регламентирана от “Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика - мъже”.

Цикличност на годишната подготовка за периода - 2021 – 2024 г.
(приблизително)

ЦИКЛИ ПЕРИОДИ	ПЪРВИ МАКРОЦИКЪЛ	ВТОРИ МАКРОЦИКЪЛ
Подготвителен период	01.01 – 31.03	15.07 – 30.09
Състезателен период	01.04 – 30.06	01.10 – 10.12
Преходен период	01.07 – 14.07	11.12 – 30.12

Разделянето на състезателната година на два макроцикъла е продиктувано от спецификата на гимнастиката и от спортния календар. Тази структура създава условия за по-голяма динамика на тренировъчния процес и е утвърдена в гимнастиката, в резултат на стабилния спортен календар, който разпределя основните състезания през годината в двете полугодия. Основните от тях се провеждат във второто полугодие.

Целта на спортната подготовка на състезателките през периода 2021-2023 година е преодоляване на квалификацията за олимпийските игри през 2024 г.

Задачи на спортната подготовка през 2021 -2023 г.:

Подготвителен период:

Основни задачи за подготовката:

- базова техническа подготовка;
- развитие на физическите качества на гимнастичките;
- развитие на психическите качества на гимнастичките;
- повишаване на функционалните възможности на състезателките;
- контролни измервания на ОФП, СФП и ТП – проверка на състоянието на състезателките.

б) *специална подготовка:*

- изучаване на нови упражнения за отделните уреди и прескоци;
- акробатични упражнения,
- упражнения на батут,
- упражнения на различните спомагателни и тренажорни уреди,
- композиционното разработване на съчетанията,
- съотношение на основните показатели – обем и интензивност на натоварване.

Състезателен период:

- изменение на съотношението на обема и интензивността на натоварване чрез установена ритмичност на динамиката в седмичния цикъл;
- поддържане равнището на СФП;
- успешно участие в състезанията.

Преходен период:

- намаляване на обема на тренировъчното натоварване;

- активно възстановяване.

Протичането на подготовката ще бъде контролирана, според установените от БФГ методики за управление и контрол на учебно-тренировъчния и състезателния процес.

Планираните тренировъчни дни /при централизирана подготовка/ за Олимпийското звено през 2020 г. са - **293**. Броят на тренировките и броят на състезанията са посочени по-долу в таблицата.

План за общи тренировъчни показатели за 2020 г.

Показатели Година	Гимнастички	Брой тренировъчни дни	Брой тренировки /двуразови/	Брой състезания	Брой състезателни дни
2019 г.	Олимпийско звено	293	492	4	21

През периода 2020-2023 година БФГ планира участие на гимнастиците в следните състезания от МСК.

Година		Мъже	Младежи	Общо
2020	Брой гимнастици	5	13	18
	Участие в МСК	СК-6 ЕП-1;	МТ-3; ЕП-1	11
2021	Брой гимнастици	7	15	22
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-3; ЕМОФ-1;	11
2022	Брой гимнастици	8	19	27
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕП-1; МОИ - 1	13
2023	Брой гимнастици	11	16	27
	Участие в МСК	СК-5 ЕП-1; СП-1	МТ-4; ЕМОФ-1; СП-1	13
2024				
		СК-5; ЕП-1; ОИ-1	МТ-4; ЕП-1	12

Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – младежи за 2020 г.

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1.	Европейско първенство за младежи и мъже	30.04-03.05.2020 г.	Париж, Франция
2.	МТ „Любчо Солачки”	13-15.11.2020 г.	Благоевград, България
3.	МТ „Дунавска перла”	28-29.11.2020 г.	Русе, България
4.	МТ Нови Сад	04-06.12.2020 г.	Нови Сад, Сърбия

Вътрешен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика – младежи за 2020 г.

	Наименование	Дата на провеждане	Място на провеждане
1	Държавен лично - отборно първенство за купи „Република България“ за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки старша възраст	20-21.03.2020 г.	Пловдив
2	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ (деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст) 1-ви етап Зони: - Южна - Северна - Западна	21-22.03.2020 г. 04.04.2020 г. 10-11.04.2020 г.	Пловдив Варна София
3	Турнир „Й. Йовчев – за купата на Дженерали“	22.02.2020 г.	София
4	Държавно лично - отборно първенство за купи „Република България“ за ДЮВ (деца, момчета/момичета мл. и ст. възраст. и юноши /девойки мл. възраст.)	18-21.05.2020 г.	Варна
5	Държавно лично - отборно първенство за ДЮВ – II-ри етап - финални състезания за деца, момчета/момичета младша и старша възраст и юноши/девойки младша възраст	23-26.06.2020 г.	София
6	Държавно лично - отборно първенство за мъже/ жени , младежи/ кадетки и юноши/девойки ст. възраст	27-28.06.2020 г.	София
7	Турнир „Й. Йовчев – за купата на Дженерали“	28.06.2020 г.	София
8	Турнир за купата на „ЦСКА“	М.12.2020 г.	София

Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2021 г.

- ЕП за мъже и жени – 21.04.2021 г. – Базел, Швейцария;
- ЕМОФ за младежи – 24.07.2021 г. – Банска Бистрица, Словакия;
- СП за мъже и жени – 18-24.10.2021 г. – Копенхаген, Дания;

Международен спортен календар на национален отбор по спортна гимнастика - 2022 г.

- ЕП за мъже и младежи, жени и девойки – 11.08.2022 г. – Мюнхен, Германия;
- МОИ – 2022 г. – Дакар, Сенегал;
- СП за мъже и жени – 28.10-06.11.2022 г. – Ливърпул, Великобритания;

Международен спортен календар на националния отбор по спортна гимнастика - 2023 г.

- ЕП за мъже и жени -2023 г.
- ЕМОФ – 2023 г. – Копер, Словения;
- СП за младежи и девойки – 2023 г.
- СП за мъже и жени – 29.09 -08.10.2023 г. – Анверпен, Белгия.

Забележка: МТ за 2020 г. са валидни и за 2021-2023 г.

IV. МЕДИКАМЕНТОЗНО И ФИЗИКАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

В проекто-плана важно място заема медикаментозното и физикалното възстановяване в рамките на предвидените дневни за всяка състезателка.

I. Храна

- необходими са три хранения на ден, като в менюто да преобладават сурови плодове, зеленчуци и натурални продукти – пчелен мед, сурови ядки, сушени плодове, кълнове, билки и др.

II. Физикално възстановяване:

- масаж, сауна, вана, басейн, тангентор, физиотерапия и др.

III. Медикаментозно възстановяване

- според международните стандарти и дозирано от компетентен спортен лекар.

V. ЕКИПИРОВКА

За пълноценното провеждане на тренировъчния и състезателния процес, за състезателките и треньорския екип е необходима екипировка:

- ✓ Трика
- ✓ Клинове
- ✓ Цвички
- ✓ Анцузи
- ✓ Каишки
- ✓ Маратонки
- ✓ Тънки грейки
- ✓ Дебели грейки
- ✓ Сакове.

VI. МАТЕРИАЛНО – ТЕХНИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ

За материално-техническото осигуряване се планирани необходимите уреди, съоръжения, екипи, апаратура за протичане на подготовката на тренировъчния и на състезателния процес.

За ефективно реализиране на учебно-тренировъчния процес, оборудването на спортните зали в страната със стандартни комплекти уреди за тренировка е крайно наложително. Необходими са помощни уреди както за изучаване техниката на сложните гимнастически упражнения, така и за подобряване на равновесната устойчивост на състезателките.

Протичането на подготовката може да се осъществи само с допълнителни средства за магнезий за всички клубове в страната.