

Тренировъчна програма за спортистите включени по проект към Програма за Развитие на спорта за високи постижения за 2021 г. и перспективен план до 2024 г.

I. ХАРАКТЕРИСТИКА НА ГОДИШНАТА ПРОГРАМА ЗА 2021 ГОДИНА

Годишната програма представлява цялостен поглед и концепция в подготовката на спортистите от националния отбор на България за 2021 г. Съобразена е с целта и основните задачи на Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България, както и с изискванията, целите и задачите залегнали в плановете за развитие на спорта Таекуондо от Световната Таекуондо Федерация (WT) и Европейския Таекуондо Съюз (ETU).

Програмата отрежда ролята на Българска Федерация по Таекуондо - WT в партньорство с клубовете развиващи олимпийско Таекуондо в България и тяхната цел популяризиране на спорта Таекуондо сред подрастващите, обучение и подпомагане на националните отбори за успешна изява на големите спортни форуми – ЕП, СП и ОИ. От друга страна Българска Федерация по Таекуондо - WTF ще работи в тясно сътрудничество и с Министерството на младежта и спорта в организирането и реализирането на дейностите за развитие на Таекуондо в България и изявата на нашите спортисти в национален и световен мащаб.

При изграждането на програмата сме се ръководили от **основната цел** – създаване на предпоставки и условия за реализиране на оптимален тренировъчен процес, чрез който да се подготвят спортисти и отбори за успешна изява на световни и европейски първенства, и олимпийски игри.

2024 г. е важна и чувствителна година за спорта в страната, участието в Олимпиадата е една от основните цели на всички федерации, а Федерацията по таекуондо прави всичко възможно да получи разрешение за участие на Олимпиада за първи път. Освен това през май участието на Европейското първенство и най-накрая участието на летните олимпийски игри е една от най-важните цели на федерацията по таекуондо. Също така, една от другите цели на федерацията е да има 2 или дори 3 отделни отбора, като се има предвид интензивността на състезанията и важността на здравето на спортистите, присъствието на резервни състезатели във всяка категория е силно необходимо, следователно, наличието на втори и трети отбор до основния отбор винаги е. Можете да се състезавате на най-високо ниво. Освен това основните спортисти се опитват да покажат най-доброто си представяне, като побеждават своите конкуренти и създават усещане за вътрешно състезание.

Измежду другите цели е образованието на младите спортисти. Тъй като таекуондо е бойно изкуство и моралът е сред основните му принципи, редовното присъствие на спортисти на лагери е основна причина. Това позволява на треньорите да им предадат основните принципи на морала и живота.

И последно, осигуряване на подходяща основа за спортистите, така че да могат да възстановят се с максимална ефективност и да предотвратят всякакъв риск от наранявания, осигурява дълготрайна професионална кариера и възможност за постигане на почети за страната.

Конкретните цели които си поставяме са насочени към:

1. Изграждане на цялостна политика и стратегия в развитието и подготовката на състезателите за изграждане на необходимата база – спортно-техническа, материална, кадрова и морална за успешна реализация и постигане на върхови спортни постижения;

2. Създаване на комплексна система за развитие на високото спортно майсторство, която обхваща, основните постоянно действащи фактори за спортно усъвършенстване на всички които притежават необходимите способности за изява в големия спорт;

3. Широко внедряване на научно-техническите постижения при селекцията и подготовката на елитните, както по отношение на средствата, способите и формите за научна организация и управление на цялата система за високо спортно майсторство;

II. ОСНОВНИ ЦЕЛИ КЪМ СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПОСОЧЕНИ В ПРОЕКТА:

1. Правилно селектиране на спортните таланти и създаване на предпоставки за развитие на потенциала им;

2. Създаване на оптимални условия и възможности за успешно представяне на спортистите чрез строго управление на тренировъчния и състезателен процес, както и на допълнителните фактори, влияещи върху изявата на състезателите;

3. Подсигуряване на необходимите условия и предпоставки за ефективно функциониране на състезателите, чрез осигуряване на материално-технически съоръжения за подготовка;

4. Осигуряване на взаимовръзка между финансовото подпомагане и постигнатите резултати;

5. Осигуряване на необходимите битови условия;

6. Осъществяване на взаимовръзка между анализ, планиране и контрол в тренировъчната дейност и състезателните изяви;

7. Изграждане на специализирани звена за етапен, текущ и оперативен контрол с цел управление и оптимизиране на тренировъчния процес;

8. Подсигуряване, подбор и развитие на кадрови потенциал - треньори, лекари, масажисти, психолози и т.н. за нуждите на елитните спортисти;

9. Повишаване личната мотивация на спортистите, треньорите и кадровия състав;

10. Спазване на антидопинговите правила, Феър плей, културното поведение и морал.

11. Системно управление на тренировъчния процес и създаване на условия и възможности за успешно представяне и заемане на призови места на спортистите в първенствата и турнирите от клас "G" залегнали в програмата на Световната Таекуондо Федерация (WT) и Европейския Таекуондо Съюз (ETU) с цел с натрупване на точки за Световната ранглиста;

12. Спечелване на квоти и успешно представяне на българските спортисти на Летните Олимпийски и Параолимпийски игри за 2024 г.

13. Завоюване на медали и призови класирания на летните Олимпийски и Параолимпийски игри през 2024 .

Конкретни цели и задачи към състезателите:

ЦЕЛИ:

1. Спечелване на квоти и успешно представяне на българските спортисти на Летните Олимпийски и Параолимпийски игри за 2024 г.
2. Участие и призови класирания на СП, ЕП, турнирите от Гран При сериите и турнири от клас – "G", за натрупване на точки в Световната ранглиста.

ЗАДАЧИ:

1. Селекция и подбор на състезатели от ДП;
2. Успешно изграждане и полагане основите на ОБП и СБП в отделните цикли от ГТП на подготовка за съответната година;
3. Развиване и подобряване на физическата подготовка на състезателите, чрез подобряване на анаеробните и аеробните възможности, развиване на динамична и максимална сила, развиване на бързината, гъвкавостта, ловкостта. Поради специфичните особености на състезателите да се работи в насока развиване на тяхната способност в определени режими на работа като гликолитичен и лактатен режим.
4. Развиване и усъвършенстване на техническата подготовка на състезателите, чрез задълбочено изучаване и усъвършенстване на различни технически похвати в нападение и защита;
5. Усъвършенстване на тактическата подготовка на състезателите, чрез акцентирание на различните средства на водене на боя и моделиране на различни тактически варианти, съобразени с конкретни противници.
6. Подобряване на теоретичната подготовка на състезателите чрез перманентно и своевременно запознаване с особеностите и текущите промени на състезателния правилник, получаване на своевременна информация за промените в различните тактически особености в Таекуондо;
7. Психологическа подготовка на състезателите, чрез изграждане на стройна ценностна система, базирана на пределна мотивация с крайна цел постигане на високи спортни резултати.

8. Контрол на спортната подготовка, изразяваща се в тестване нивото на функционалните възможности на състезателите и участие в ранни състезания за проследяване нивото на ТТП и ПП;
9. Оптимизиране подготовката на селектираните състезатели, чрез участия в МТ от различен клас с цел натрупване на опит и етапен контрол на ТТП
10. Провеждане на подготвителни лагер за участие в големите първенства;
11. Контрол на специфичната тренираност и функционалните възможности на състезателите;
12. Анализ, планиране и оптимизиране на подготовката, чрез организиране на контролен тренировъчен лагер с международно участие;
13. Провеждане на подготвителни лагери и контролни срещи с участието на състезатели от чужди държави, с цел обиграване и трупане на игрови опит.
14. Участие и печелене на призови места на големи първенства – ОИ, СП, ЕП и турнири от най висок ранг – турнири от Гранд при сериите и турнири от клас G.

ТАБЛИЦА С ОСНОВНИТЕ ПЪРВЕНСТВА 2021г. – 2024 г.

2021	Световно първенство мъже и жени Европейско първенство младежи Европейско първенство младежи до 21 г. Европейско първенство кадети Турнири Гранд при серии МТ клас G Балканско първенство ДП мъже и жени ДП младежи ДП кадети Контролни турнири
2022	Европейско първенство мъже и жени Европейско първенство младежи до 21 г. Европейско първенство кадети Турнири Гранд при серии МТ клас G Балканско първенство ДП мъже и жени ДП младежи ДП кадети Контролни турнири

2023	Световно първенство мъже и жени Европейско първенство младежи до 21 г. Европейско първенство кадети Турнири Гранд при серии МТ клас G Балканско първенство ДП мъже и жени ДП младежи ДП кадети Контролни турнири
2024	Квалификационен турнир за Олимпийски игри Олимпийски игри Европейско първенство мъже и жени Световно първенство младежи Европейско първенство младежи до 21 г. Европейско първенство кадети Турнири Гранд при серии МТ клас G Балканско първенство ДП мъже и жени ДП младежи ДП кадети Контролни турнири

III. Допълнителни цели и насоки за ефективност на Програмата:

- 1.** Непрекъснат контрол с последващ адекватен анализ и оптимизация на учебно-тренировъчните планове в подготовката на състезатели, в унисон с Годишните спортни календари на Световната Таекуондо Федерация и Европейския Таекуондо Съюз, както и със съвременните тенденции на състезателите от световния елит;
- 2.** Степенуване и очертаване на основните краткосрочни и средносрочни цели, задачи и съставяне на индивидуален план за тяхното реализиране;
- 3.** Запазване и обновяване на националните гарнитури и възможности за реализация в професионален аспект;
- 4.** Запазване на състезателите и спортно педагогическите кадри – треньорите и осигуряване на възможности или бонус система за подпомагане на тяхното реализиране - личностното, професионално, **материално - финансово и спортно-техническо, с оглед на конкретните нужди и според резултатите;**

- 5.** Подсигуряване на необходимите условия за тренировъчен и възстановителен режим, материално подпомагане с нужната съвременна учебно - тренировъчна екипировка и уреди за контрол и анализ на спортното постижение;
- 6.** Работа за повишаване имиджа на състезателите в страната и чужбина;
- 7.** Тясна работа и сътрудничество на елитните ни състезатели с екип от лекари, кинезо-терапевти и психолози за по - качествена тренировъчна и състезателна дейност, а оттам и до по - висока успеваемост в тренировъчния и състезателен процес;
- 8.** Провеждане на учебно-тенировъчната подготовка в спортна база за целогодишно ползване за частична и цялостна централизирана подготовка на състезателите, където да се координира и актуализира работата на треньори и състезатели в крак със съвременните тенденции в Таекуондо;
- 9.** В спортно-технически аспект - работа върху отделните страни на технико-тактическата, физическа и ПСИХОЛОГИЧЕСКА подготовка НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ в съответствие с най - актуалните, тенденции в тази насока;
- 10.** Тясно взаимодействие на треньори и състезатели със съдийски екипи от европейско ниво и ползване на електронната система на Daе Do и KR&P, която ще доведе до координация по отношение на правилника и по - качествена подготовка с по – висок процент на успеваемост на състезателите, при реализиране на индивидуалния технико-тактически и генетичен потенциал;
- 11.** Увеличаване дела на международните контролни срещи с оглед повишаване игровия опит на състезателите ни и преодоляване на предстартовия стрес и напрежение.

12. Използване на контролни лагери като буферна зона между състезанията от различен клас. Опитът, който се придобива е от първостепенно значение за реално, адекватно преценяване на етапността и текущо нивото и цялостната спортна подготовка при изграждането на състезателите и успешното им представяне на големи първенства.

IV. ГОДИШЕН ПЛАН НА ПРОГРАМАТА НА СПОРТИСТИТЕ ВКЛЮЧЕНИ В ОЛИМПИЙСКИЯ РЕЗЕРВ ЗА 2021-2024 ГОДИНА

Приложение №1

2021 ГОДИНА			
	ВИД НА МЕРОПРИЯТИЕТО СЪСТЕЗАНИЕТО/ТЕСТА	ПЛАНИРАН РЕЗУЛТАТ	ПЛАНИРАНО КЛАСИРАНЕ
2021	Усъвършенстване на СБП -1-ви етап	Добър	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Добър	-
	Полагане основите на състезателния период	Добър	-
	Участие в Ранни Контролни Турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Навлизане в Ранно състезателен период	Много добър	-
	Участие на ДП младежи до 21 г.	Отлично	1 място и място в нац. отбор
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	
	Участие на основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Участие на ЕП за младежи до 21 г.	Отлично	1 – 6 място
	Участие на ДП Мъже и жени	Отлично	1 място и място в нац. отбор
	Контролни тренировъчни лагери	повишаване нивото на показателите за ФП, ТТП, ПП	-
	Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста
	Високопланински лагер Белмекен	Отлично	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Много добър	-
	Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста
Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста	
Участие на Световно първенство за мъже и	Много добро	1-10 място	

	жени		
	Полагане основите на ОБП и СБП за 2-ри етап	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Много добър	-
	Контролни тренировъчни лагери	повишаване нивото на показателите за ФП, ТТП, ПП	-
	Участие на лятна Универсиада	Много добро	1 – 8 място
	Високопланински лагер Белмекен	Отлично	-
	Навлизване в Ранно състезателен период – участие на ранни контролни международни турнири	Добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
	Участие на основни международни турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Европейско първенство за мъже и жени олимпийски категории	Много добър	1-6 място
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	-
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Европейско първенство за младежи и девойки	Отлично	1-6 място
	Подготвителен лагер за полагане основите на общобазова подготовка за I етап на 2022 г.	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-

Приложение №2

2022 ГОДИНА			
	ВИД НА МЕРОПРИЯТИЕТО СЪСТЕЗАНИЕТО/ТЕСТА	ПЛАНИРАН РЕЗУЛТАТ	ПЛАНИРАНО КЛАСИРАНЕ
2022	Усъвършенстване на СБП -1-ви етап	Добър	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Добър	-
	Полагане основите на състезателния период	Добър	-
	Участие в Ранни Контролни Турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Навлизване в Ранно състезателен период	Много добър	-
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Поддържане на нивото на СП в състезателен период	Отлично	
	Участие на основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Участие на ДП	Отлично	1 място и място в нац. отбор

	Контролни тренировъчни лагери	повишаване нивото на показателите за ФП, ТТП, ПП	-
	Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста
	Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Отлично	-
	Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-3 място
	Гранд При, серия -1 (клас G-4)	Много добро	1-6 място
	Полагане основите на ОБП и СБП за 2-ри етап	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Много добър	-
	Високопланински тренировъчен лагер	Повишаване на ФП, ТТП, ПП в неспецифична среда	-
	Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Много добро	-
	Навлизване в Ранно състезателен период – участие на ранни контролни международни турнири	Добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
	Участие на основни международни турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Участие на летни Младежки Олимпийски игри	Много добро	1 – 10 място
	Гранд При, серия -3 (клас G-4)	Много добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	-
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Гранд При, ФИНАЛИ (клас G-4)	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Подготвителен лагер за полагане основите на общобазова подготовка за I етап на 2023г.	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-

Приложение №3

2023 ГОДИНА			
	ВИД НА МЕРОПРИЯТИЕТО СЪСТЕЗАНИЕТО/ТЕСТА	ПЛАНИРАН РЕЗУЛТАТ	ПЛАНИРАНО КЛАСИРАНЕ
2023	Усъвършенстване на СБП -1-ви етап	Добър	-
	КФИ, тестиране на СФП и ПП	Добър	-
	Полагане основите на състезателния период	Добър	-
	Участие в Ранни Контролни Турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
	Навлизване в Ранно състезателен период	Много добър	-
	Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки

		за световната ранглиста
Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	
Участие на основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Участие на ДП	Отлично	1 място и място в нац. отбор
Контролни тренировъчни лагери	повишаване нивото на показателите за ФП, ТТП, ПП	-
Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста
Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Отлично	-
ЕВРОПЕЙСКО ПЪРВЕНСТВО	Отлично	1-6 място
Гранд При, серия -1 (клас G-4)	Много добро	1-6 място
Полагане основите на ОБП и СБП за 2-ри етап	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-
КФИ, тестиране на СФП и ПП	Много добър	-
Високопланински тренировъчен лагер	Повишаване на ФП, ТТП, ПП в неспецифична среда	-
Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Много добро	-
Междинен период	Намаляване на сумарното натоварване	-
Навлизане в Ранно състезателен период – участие на ранни контролни международни турнири	Добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
Участие на основни международни турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
Гранд При, серия -3 (клас G-4)	Много добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	-
ЕВРОПЕЙСКО П-ВО ДО 21 Г.	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Гранд При, ФИНАЛИ (клас G-4)	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Подготвителен лагер за полагане основите на общобазова подготовка за I етап на 2024 г.	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-

Приложение №4

2024 ГОДИНА		
	ВИД НА МЕРОПРИЯТИЕТО	ПЛАНИРАН
		ПЛАНИРАНО

2024

СЪСТЕЗАНИЕТО/ТЕСТА	РЕЗУЛТАТ	КЛАСИРАНЕ
Усъвършенстване на СБП -1-ви етап	Добър	-
КФИ, тестиране на СФП и ПП	Добър	-
Полагане основите на състезателния период	Добър	-
Участие в Ранни Контролни Турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИ КВАЛИФИКАЦИОНЕН ТУРНИР	Отлично	Спечелване на квота за участие на ЛОИ, 2016
Навлизане в Ранно състезателен период	Много добър	-
Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	
Участие на основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Участие на ДП	Отлично	1 място и място в нац. отбор
Контролни тренировъчни лагери	повишаване нивото на показателите за ФП, ТТП, ПП	-
Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-6 място/точки за световната ранглиста
Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Отлично	-
Участие в основни контролни международни турнири	Отлично	1-3 място
Гранд При, серия -1 (клас G-4)	Много добро	1-6 място
Полагане основите на ОБП и СБП за 2-ри етап	повишаване нивото на ФП, ТТП, ПП	-
КФИ, тестиране на СФП и ПП	Много добър	-
Високопланински тренировъчен лагер	Повишаване на ФП, ТТП, ПП в неспецифична среда	-
Контролен лагер (контрол на ТТП и ПП)	Много добро	-
ЛЕТНИ ОЛИМПИЙСКИ ИГРИ, 2024	Отлично	1-12 място
Междинен период	Намаляване на сумарното натоварване	-
Навлизане в Ранно състезателен период – участие на ранни контролни международни турнири	Добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
Участие на основни международни турнири	Много добър	1-3 място/точки за световната ранглиста
Гранд При, серия -3 (клас G-4)	Много добър	1-6 място/точки за световната ранглиста
Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Поддържане нивото на СП в състезателен период	Отлично	-
Участие в Основни международни турнири	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста

		ранглиста
Гранд При, ФИНАЛИ (клас G-4)	Отлично	1-3 място/точки за световната ранглиста
Подготвителен лагер за полагане основите на общобазова подготовка за I етап на 2025 г.	повишаване нивото на ФП, ТП, ПП	-