



БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЕ

Адрес: бул. Васил Левски 75, София 1142
Web: www.bnfk.bg

Тел.: +359 88 441 4950
Email: office@bnfk.bg

ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕТО НА СПОРТА КАРАТЕ ЗА ПЕРИОДА 2021-2024 ГОДИНА

УВОД

Тенденции на спорта карате в световен мащаб.

Световната карате федерация, начело с дългогодишният ѝ председател, господин Антонио Еспинос, започват създаването на система в карате спорта, спазваща всички принципи на Международния олимпийски комитет, за да може WKF карате да бъде включен сред олимпийските спортове. Наличието на разделения на голям брой федерации и стилове и неопределени общоприети правила стават пречка за приемането на карате спорта в Олимпийското семейство няколко десетилетия назад.

През последните години в спорта карате настъпват много новости и изменения в състезателните правила, продиктувани от Световната карате федерация WKF. Едновременно с това промени претърпяват и различни регламенти и наредби, свързани с протичането на състезанията, теглови категории, възрастови групи, условия за участие на големи първенства и още много други като екипировка и др. Развитие на карате допреди известно време се разглеждаше по-концентрирано в правилата, ръководещи самите срещи. Федерацията допринесе WKF да бъде считана за подготвена и способна да се справи с най-големите предизвикателства, които носят Олимпийските игри. Включването на каратето в програмата на Олимпийските игри Токио 2020 безспорно покачи нивото на конкуренция, наложиха се някои промени в регламента на провеждане на състезанията и квалификационните турнири. 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 Премиер лиги и Серия А-турнири, които се различават от обикновените международни турнири. Това дава възможност на най-добрите състезатели да се класират за тези лиги. Главните състезания на практика не се увеличават, но се множи броят на важните състезания заради ранкинг турнирите. Това изважда на дневен ред въпроса дали е нужно да се продължи с догматичното двуциклово планиране на годината или да се търси по-ефективен начин на планиране и провеждане на

тренировъчно-състезателна дейност, като например трициклични или многоциклични. Развитието на Карате в световен мащаб продължава.

Развитие на карате спорта в България

Визия: Развитие на карате спорта и повишаване на културната идентичност на жителите на Република България чрез спорта като елемент, който е от същинско значение за личностното им развитие и здравословен начин на живот.

Мисия: Създаване на система за карате спорта в Република България, в която всеки ще има право да се занимава с карате с цел развиване на своята личност, поддържане на добро здраве, подобряване на физическите си способности, по-добро и целенасочено използване на свободното си време, подобряване на качеството на живота и постигане на високи спортни резултати.

Основна цел: Основна цел на програмата е продължаване на досегашните задължения и отговорности и разширяване на обхвата на дейността на федерацията по карате, изграждане и развитие на елитни състезатели, прославяне на Република България в света, както и популяризиране на спорта карате в страната, подплатено с успехи от високоразредни спортисти.

Насоки за постигане на основната цел:

- Спорт в образователните системи – С цел увеличаване на достъпността към нашия спорт карате е необходимо да се приеме като спорт за обучение в училищата, а оттам да се направи подбор за елитни спортисти.
- Стабилни резултати на високо ниво във възрастните мъже и жени, предшествани от такива резултати и в по-долните възрастови групи.
- Развитие на треньорските кадри – периодично БНФ КАРАТЕ организира треньорски семинари за треньорите на клубно ниво. Необходимо е тези семинари да се систематизират и да се подпомогнат с финансови средства, като се стимулира участието в тях от страна на ММС.
- Нов подход за увеличаване на броя на занимаващите се с карате. За увеличаване на броя на занимаващите се с карате е целесъобразно да се вземат следните мерки:
- Засилване на държавната подкрепа за развитието на каратето. Разработване, защита и прилагане на стратегия за развитието на спорта карате в Република България в дългосрочен план – до 2038 г. Всичко това е обвързано с осигуряването на високо квалифицирани треньорски кадри, подбор на таланти от възможно по-голям брой трениращи деца, осигуряване на кадрите и подобряване на материално-техническата база.

- Създаване на организационни и ресурсни предпоставки.
- Засилване на сътрудничеството с общинските власти.
- Осъществяване на контакти с директорите и учителите в училищата.
- Търсене помощта на медиите за популяризиране на спорта карате.
- Насочване на усилия и средства за възстановяване на центрове в малките градове.
- Увеличаване на броя на клубовете във Федерацията.
- Подробен анализ в края на всяка година на броя на картотекираните и броя на участвалите в състезания.
- Организационно и методическо усъвършенстване на тренировъчния процес на всички нива в страната.
- Провеждане на обучението и тренировката според Единната програма, изготвена от БНФ КАРАТЕ.

Усилията на БНФ КАРАТЕ, както и на всички, които работят за карате спорта – ръководители, треньори, състезатели, деятели и специалисти, трябва да се насочат в следните направления от настоящата перспективна програма:

Развитие на треньорските кадри:

- Повишаване на квалификацията на треньорите и преподавателите по карате чрез участието им в семинари, организирани от федерацията.
- Оказване на методическа помощ на клубовете.
- Периодично издание с методическа тематика.
- Упражняване на контрол от федерацията 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.
- Изготвяне на клипове с техниката на най-добрите състезатели в света и разпространяване по клубовете.

Осигуряване на изпълнението на задачите по подготовката и представянето на националните отбори:

- Създаване на условия за подготовка на националните отбори: лагери, екипировка, лечение и възстановяване.
- Обезпечаване на участието на националните отбори в световни и европейски първенства и балканиади.
- Обезпечаване на участието ни в премиер лиги и международни турнири.
- Срочен анализ на представянето на националните отбори на големи първенства.
- Повишаване на ефективността на тренировъчната работа.

- Обсъждане и приемане на плановете на националните отбори, индивидуални плановете на всеки състезател.
- Анализ на отчетите за извършената тренировъчна работа и резултатите от нея. Участие и представяне в състезания.
- Брой тренировки, брой тренировъчни часове, времетраене на тренировъчните срещи, времетраене на тренировките за ТГУ.
- Количествени показатели на тренировките за ОФП, комплексни функционални изследвания, тестове и контролни нормативи.
- Строг контрол от страна на БНФ КАРАТЕ върху подготовката на националните отбори.

Подобряване на организацията и изпълнението на вътрешния и международния спортен календар:

- Повишаване на качеството на съдийството.
- Вземане на мерки към съдиите, които съзнателно допускат неправилни отсъждания.
- Организиране на съдийски семинари.
- Бързо и адекватно пренасяне на новостите и промените в правилника на нашия спорт.

Превенция на употребата на допинг:

- Бързо свеждане до знанието на специалистите промените в допинг листата.
- Разяснителна работа с треньори и състезатели.

ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТОВКА НА НАЦИОНАЛНИТЕ ОТБОРИ ПО КАРАТЕ ЗА ЖЕНИ И МЪЖЕ ДО 2024 г.

1. Обосновка с посочени приоритети и очаквани резултати от неговата реализация:

- Така разработената програма ни дава основание да смятаме, че така построените макроцикли (двучиклово планиране) ще доведат до качествено нов етап в подготовката, а оттам и в представянето на основните ни състезатели. Чрез обективен контрол ще можем да анализираме с голяма точност и при необходимост да направим необходимите корекции за постигането на оптимална спортна форма на спортистите в индивидуален аспект.

2. Основните приоритети пред БНФ КАРАТЕ:

- Сглобяване на млад, боеспособен отбор, който да бъде конкурентен на най-силните състезатели в Европа и в света.
- Оптимизиране на тренировъчното натоварвания, базирани на изходните данни за всеки един състезател.
- Вариативност при провеждане на тренировъчните натоварвания с различна насоченост.

- Отстраняване на пропуски от спортно-техническо, функционално, физическо и психологическо естество.
- Повишаване като цяло на общото състояние и поносимост към тренировъчните натоварвания.

Като очаквани резултати си поставяме:

- Завоюване на медали от Европейски и Световни първенства, така и от Балкански първенства, премиер лиги и световни младежки лиги. Повишаване на технико-тактическите качества, фактор за спечелване на призови класирания и медали.
- Завоюването на максимален брой медали от големите първенства от международния спортен календар. Достойно представяне на българското карате на Европейско и Световно ниво.

3. Основна и конкретни цели:

Глобалната цел за целия период е спечелване на максимален брой медали от Европейски и Световни първенства през четиригодишния период и прецизиране на тренировъчното натоварване в индивидуален аспект за спортистите, включени в националните гарнитури от различните възрастови групи.

Основни цели:

3.1.Участие и успех в международни състезания.

- Спечелване на медали на Европейските и Световните първенства.
- Подготовка и участие в Европейските игри и Световните игри.
- Цел за спечелване на медали на тези събития.

3.2.Подобряване на тренировъчния процес:

- Интензивни лагери за подготовка преди важни състезания.
- Включване на научни методи и технологии в тренировъчния процес.
- Сътрудничество с водещи експерти и треньори.

3.3.Финансово обезпечаване и логистика:

- Осигуряване на необходимите средства за участие в състезания.
- Логистична подкрепа за пътувания и настаняване на състезателите.

Конкретни цели за периода са:

- Разработване на индивидуални планове с фиксирани тренировъчни натоварвания.
- Възможност за корекция на тренировъчните планове при наличие на непоносимост към натоварването.
- Контрол от спортно-педагогическо, медико-биологическо и психологическо естество.
- Оптимизиране на процесите на възстановяване и стимулиране.
- Изработване на индивидуални схеми за целия период и тяхното контролиране.

4. Тренировъчна програма до 2024 г.

Тренировъчната програма за подготовка на високо разрядни спортисти до 2024г. включва централизирана подготовка, която ще протече в минимум 220-240 дни (за всяка от годините). Тази тренировъчна програма ще бъде съобразена с Международния спортен календар, разработен и приет от Световната карате федерация и Европейската карате федерация, както и с Държавния спортен календар на БНФ КАРАТЕ за съответния период. Лагер-сборовете се планират според вида на състезанието, неговата значимост и периодизацията. Задължително планиране на подготвителни лагери в чужбина, с оглед подходящи спаринг партньори и сравняване с водещите страни в това отношение. Провеждането на възстановителни лагери е необходимо, с оглед възстановяване на основните качества. Обръщане на особено внимание на преходния период и отработването на качества за високи спортни натоварвания с цел избягването на евентуални травми. Не на последно място е налагането на млади перспективни каратисти в мъжкия и женския национален отбор.

Подцели и изграждане на конкурентноспособни състезатели от високо ниво.

4.1.Основни задачи за четиригодишен цикъл:

- Окомплектоване на национални състави.
- Изграждане на високо ниво на основните физически качества, развиване на морално-волеви качества.
- Усъвършенстване на технико-тактическите способности.
- Достойно представяне на целевите състезания.

4.2.Проектосъстав за СП и ЕП.

4.3.Структура на спортния календар.

4.4.Координация и реализация на план-програмата:

- Треньорския екип управлява тренировъчния процес. Съвместни изяви на 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.
- Осигуряване контрол на тренираността чрез нормативни тестове, тестова батерия, спортно разузнавателни материали, планиране и отчитане на тренировъчно-състезателната дейност съвместно с треньорското ръководство.

- Масажист – ангажира се с възстановяване на състезателите по време на тренировки и състезания, като се спазват задачите поставени от треньорското ръководство и лекаря на националния отбор.
- Планиране и реализация на лагер сборове.
- Планиране – Треньорското ръководство съвместно с личните треньори 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. Провеждане на тренировки и лагери в чужбина с оглед опознаване на противниците и тренировки със състезатели от висока класа.
- Графична план-програма на подготовката.

График на основните събития

2021 година

1. Европейско първенство за кадети, джуниори и 21/
2. Европейско първенство(мъже, жени)/Пореч, Хърватска/
3. Квалификационен турнир за ОИ Токио 2020/Париж, Франция/
4. ОИ Токио 2020
5. Световно първенство(мъже, жени)/ Дубай, ОАЕ/

2022 година

1. Европейско първенство (мъже, жени) - Газентеп, Турция
2. Световни игри- Бирмингам, САЩ
3. Европейско и Световно първенство за кадети, джуниори и до 21 години

2023 година

1. Европейско първенство(мъже, жени)-Гуадалахара, Испания
2. Европейски игри- Краков, Полша
3. Световно първенство(мъже, жени)- Будапеща, Унгария
4. Европейско първенство за кадети, джуниори и до 21 години

2024 година

1. Европейско първенство(мъже, жени) - Задар, Хърватия
2. Европейско и Световно първенство за кадети, джуниори и до 21 години

Четири етапа в подготовката

Първи етап на подготовката. В този цикъл основната задача пред ръководствата на националните отбори е осъществяването на подбора на конкурентноспособни млади състезатели (18 – 24 г.), както и на 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. Осигуряването на участия на основни състезания на новопостъпилите състезатели, както и на по-опитните е неделима част от стратегията.

Вторият цикъл ще бъде в периода 2021-2022 г. Добавяне на успешни състезатели в националните отбори. Повишаването на технико-тактическия капацитет на състезателите и особено на по-младите чрез развиване на волевата подготовка с боеви качества. Успешно участие на големите 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 според направените спортни постижения до момента. Задачи на този етап ще бъдат контролната подготовка за СП-2023 и тестови състезания близки по време и адаптационни условия на основната цел. Този цикъл е насочен към завоюването на медали от Световното за мъже и жени - задачата е да се спечелят максимален брой медали.

През четвъртия етап 2023-2024 г. попада главното състезание на четиригодишния цикъл на подготовката. През този етап ще се направи крайната селекция за Световното първенство през 2025 г. и състезателите ще се подготвят за върхова форма по време на състезателните дни.

Графичен план

Обхващаща спортната 2023 година – 12 месеца от 01.01. 2023 до 31.12. 2023 г. с един макроцикъл. Макроцикълът обхваща подготвителен и състезателен период разпределен в четири мезоцикъла, както следва:

от 01.01 до 30.06. – състезателен

от 01.07 до 01.09. – общо подготвителен

от 01.09. до 30.10. – специално подготвителен

от 01.11. до 31.12.2023. – състезателен

Общоподготвителен период.

Планирани са общо 60 лагерни дни в България и 25 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.

Основни показатели на спортната подготовка				
показатели	2021	2022	2023	2024
обща брой тренировъчни дни	258	260	260	240
брой тренировки	405	410	410	375
тренировъчни часове	810	820	820	750
специфични 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
спаринги	45	50	50	50

Тренировъчната програма се актуализира всяка година според спортния календар на WKF.

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.

Материално-техническо осигуряване на подготовката

- Лагери преди всяко важно събитие, с участието на международни партньори.
- Специални тренировки и семинари с водещи експерти.
- Периодични научни изследвания и мониторинг на спортната форма.
- Бази – Подготовката на националните отбори протича в обособени бази. Това са базите: НСБ - София; Спортпалас - Варна, Кранево, ВПБ – Белмекен. По време на подготовката се планират лагери в чужбина. Чрез тези лагери се изпълняват две основни задачи: проверка на моментното състояние и усъвършенстване на техникотактическите умения. Тренировъчните занимания в тези спортни обекти се изпълняват в спортни зали, обзаведени с татми за карате и допълнителни тренировъчни уреди и пособия от различен характер (въжета за скачане, чучела, ластиси, тежести и медицински топки и мн. други).
- Екипировка – ежегодно на състезателите от националните отбори се осигуряват екипировъчни дрехи (анцузи, тениски, състезателни кимона, маратонки и др.), на представителите в големи състезания се дават допълнително представителни анцузи, обувки, протектори и други тренировъчни дрехи и дрехи за свободно време.

Финансиране на план-програмата:

- Финансирането се извършва от държавния бюджет, определян от Министерството на младежта и спорта. Ежегодно се изготвя план-програма за подготовка и участие на състезатели в определени състезания, на която е базирано финансирането.
- Актуализация на бюджета за всяка година, включително разходи за пътувания, настаняване и тренировъчни лагери.
- Изграждане на стратегия за набиране на допълнителни средства чрез спонсори и дарители.

Мониторинг и оценка

- Редовни оценки на напредъка и постиженията на състезателите.
- Коригиране на програмата на всеки шест месеца въз основа на резултатите от мониторинга.

С тези актуализации, програмата ще продължи да следва същите основни принципи и цели, но с включени нови събития и планиране за следващите години.