



## ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА КЪРЛИНГ СПОРТА В Р.БЪЛГАРИЯ 2023 - 2026 год.

В близък план основните цели на федерацията са обезпечаването на участието на националните отбори през 2023 г. на предстоящите Световни и Европейски първенства, което ще ни донесе точки за евентуално класиране на Олимпийските игри през 2026 година и нормалното провеждане на ДСК за 2023 г. Липсата на лед, който да отговаря на изискванията, стандартите и специфичните особености на професионалният лед за кърлинг до голяма степен затруднява успешното представяне на националните ни отбори, както и нормалното провеждане на спортно - състезателна и тренировъчна дейност.

Свързаните с непрекъснати пътувания в чужбина за участие в лагери и състезания, за осигуряването на нормален лед, подходящ за провеждане на нормален спортно-състезателен и тренировъчен процес доста натоварва бюджета на федерацията. Липсата на финансиране и спонсори изправя пред много трудна ситуация ръководството на федерацията. Затова основните приоритети, които седят пред БКФ са изграждането на съоръжение само за кърлинг. Това ще представлява зала с две писти само за използване на кърлинг спорта. За постигането на високи спортни резултати това е от изключително значение. Само на такъв лед, който отговаря на всички изисквания и стандарти на световната кърлинг федерация, ще можем да подготвим нашите състезатели на конкурентно ниво за предстоящите световни и европейски първенства.

През 2023 г. при наличие на финансиране планираме закупуването на камъни, четки съгласно новите изисквания на СКФ, както и подходяща екипировка за да разчитаме на успешно представяне на Европейско Първенство за мъже и Световно Първенство за смесени двойки. При мъжете очакваме класиране в призовите две места за изкачване в по-горната група. При смесените двойки очакваме класиране в десетката, което ще ни осигури точки за предстоящата зимна олимпиада през 2026г.

След изграждането на кърлинг зала, която планираме да се изгради на територията на град София, планираме удвояване на СК членуващи във федерацията, както и създаването на женски национален отбор, както и младежки национален отбор за момичета и момчета, който да вземе участие в европейските, световни и олимпийски игри включени в младежкия календар на Световната Кърлинг Федерация.

### 1. Въведение

Българска Кърлинг Федерация подкрепя, стимулира и ръководи професионалния и аматьорският спорт (елитни и начинаещи спортисти) с ясна ориентация към успех.

### 2. Идея и цел / Стратегия

Въз основа на мотото на Българска Кърлинг Федерация, „Духът на кърлинга“, и основните ценности на етичната харта на **МОК в основата на Българска Кърлинг Федерация** са поставени следните водещи концепции:

- Целево ориентирано ръководство
- Ефективно ориентирани концепции за върхови спортни постижения/планиране на резултатите
- Ясни отговорности
- Ориентирани към потребностите действия
- Последователно планиране на ресурсите
- Ефективен контрол

В изпълнение на тези цели Българска Кърлинг Федерация изготвя модела на стимулиране 2023-2026г., в който са уредени задачите за следващите четири години.

### **3. Валидност**

Настоящата концепция за върхови спортни постижения се ориентира към времеви хоризонт от четири години.

### **4. Цел / Потребности**

С концепцията за стимулиране 2023-2026г. се декларира професионален ангажимент. Българска Кърлинг Федерация се задължава да въведе мерки за стимулиране на професионалния спорт. Работата на националните кадри/отбори трябва да бъде оптимизирана чрез изграждане на дългосрочна и систематична концепция за развитие на постиженията.

Подробният анализ на видовете спорт (анализ на световното положение и оценка на потенциала на атлетите) е предпоставка за дефинирането на евентуалните мерки. Трябва да се формулират ясни цели, междинни цели и крайгълни камъни. След това на годишна база се дефинират и изпълняват необходимите мерки и проекти.

### **5. Отговорност**

Според договореностите през следващите шест години за ръководството и развитието на професионалния и аматьорския спорт в Българска Кърлинг Федерация е отговорен ръководителят на направлението по професионален и аматьорски спорт.

### **6. Изходно положение**

#### **6.1. Потенциал**

Най-важната цел е спечелването на медали и при мъжете, и при смесените двойки на европейските и световните първенства, които предстоят както и в дългосрочен план спечелването на квота за зимната олимпиада през 2026г.

Благодарение на Модела на стимулиране 2023-2026г. на Българска Кърлинг Федерация днешното спортно ниво в кърлинга не само трябва да се запази, а Българска Кърлинг Федерация трябва да се доближи още повече до световния връх. Трябва да се създадат оптимални условия за спечелване на медали на приближаващите европейските и световните първенства.

Необходимост от действия има преди всичко в сферата на тактиката/техниката, както и в кондиционалната област, в които атлетите трябва да бъдат още по-амбицирани, стимулирани и подпомагани. Атлетите трябва да бъдат подпомагани и в психосоциалната и зависещата от околната среда сфера.

Тук начинаещите спортисти са бъдещето. Наред с основните задачи във връзка с начинаещите спортисти, Българска Кърлинг Федерация иска да отведе младите атлети до националните и международни върхове и да ги съпътства и като млади спортисти до върховете на елита (жени/мъже). Затова моделът трябва да се ориентира и по 12 основни елемента на спорта за начинаещи.

#### **6.2. Актуално положение на Българска Кърлинг Федерация**

- България принадлежи към средата на нациите в световния кърлинг
- България не притежава кърлинг инфраструктура

- Стимулирането на начинаещите спортисти в Българска Кърлинг Федерация е не дотолкова успешно и добре структурирано
- Треньорите на Българска Кърлинг Федерация са добре обучени, но не са на договорни отношения към федерацията
- Българска Кърлинг Федерация разполага с добри учебни материали (учебни видеа, упражнения и др.)
- Отделя се голямо внимание на анализа на международните противници
- Структурите на организацията са оптимизирани
- Ръководителят на направление професионален и аматьорски спорт отговаря и осъществява оперативното ръководство

## **7. Цели**

### **7.1. Спортни цели**

#### **7.1.2. 2023-2026**

2023г. ЕП-мъже до 8 място в Б-гр., СП-см.двойки до 7 място печелене на точки за ОИ -2026г.

2024г. ЕП-мъже до 6 място в Б-гр., СП-см.двойки до 6 място печелене на точки за ОИ -2026г. СП за младежи и ЕП за жени

2025г. ЕП-мъже до 4 място в Б-гр., СП-см.двойки до 5 място печелене на точки за ОИ -2026г. СП за младежи и ЕП за жени

2026г. ЕП-мъже до 2 място в Б-гр., СП-см.двойки до 3 място печелене на точки за ОИ -2026г. и участие в ОИ, СП за младежи и ЕП за жени

Още в настоящия момент атлетите с „висок потенциал“ се подготвят целенасочено за международните прояви.

#### **7.1.3. Междинни цели**

Персоналните цели на отделните отбори за международни състезания могат да бъдат различни според международните постижения за сезоните.

### **7.2. Мерки**

Мерките трябва да помогнат за постигането на целите. Мерките се проверяват всяка година въз основа на междинните цели и при всички случаи се актуализират и/или допълват.

## **8. Задължения на Българска Кърлинг Федерация**

- Българска Кърлинг Федерация се задължава да изпълнява целите на Модела 2023-2026г..
- Българска Кърлинг Федерация работи с начинаещите спортисти за постигане на дългосрочни и систематични резултати и се грижи опитът на елитните спортисти да се прилага при начинаещите, така че те да бъдат доведени до нивото на елита.
- Българска Кърлинг Федерация ще развива резултатите с внимание и дългосрочна стратегия, за да отговори на конкурентните изисквания при целевите прояви.
- Българска Кърлинг Федерация при наличие на финансиране да предоставя на назначените треньори рамкови условия, така че те да могат да изпълняват ролята си и да подпомагат развитието на атлетите.

- Българска Кърлинг Федерация ще предприема подходящи мерки за постигането на целите.
- Българска Кърлинг Федерация ще използва квалифицирани експерти, които могат да развият далновидни треньорски стратегии, да ги тестват редовно спрямо целите и да ги прилагат ефективно.

## **9. Финансиране**

**9.1** Надяваме се на финансиране от ММС, Световната Кърлинг Федерация, както и от индивидуални спонсори. Размерът на финансовото участие се определя за отделните мерки и цели

### **9.2. Срокове за плащане**

Плащанията и сроковете ще се дефинират за отделните проекти или мерки в зависимост от наличните средства.

## **10. Отчетност/ Контрол**

Финансовата подкрепа се проверява всяка година. Контролът е съставна част от отчетния пакет в рамките Българска Кърлинг Федерация

Според договореностите в края на всеки сезон Българска Кърлинг Федерация представя отчет за отделните мерки. При проектите отчитането се урежда в описанието на проекта.

Извънредните ситуации трябва да се докладват незабавно. При положителни или отрицателни спортни тенденции.

За отчитане на напредъка при отделните мерки или проекти на всеки шест месеца се провежда среща с участващите страни.

## **11. Медии**

В медиите и при обществени мероприятия всички партньори се изказват конструктивно.

## **12. Санкции**

Ако спортните перспективи се развият драстично в отрицателна посока или настъпи значително отклонение от междинните цели, Българска Кърлинг Федерация има възможност да намалят или преустановят финансови и персонални ангажимент, който са сключени при наличие на финансиране. Това става по взаимна договореност и след извършен анализ на ситуацията.

## **1. Прилагане на програмата 2023-2026г.**

Тези точки трябва да послужат за прилагане на високите спортни цели:

- Участие на силни международни турнири
- Участие на национални тренировъчни дни и уикенди, подкрепа при планирането на тренировките
- Финансова подкрепа на върховите отбори (шампиони на България, участници в европейски и световни първенства)
- Последователно намаляване на работното натоварване

- Сътрудничество с националните треньори
- Използване на софтуер за анализ на кърлинг състезанията, и анализ на видеозаписите на противниците
- Съпътстващи кондиционни и силови тренировки (спортно-медицински проект)
- Обслужване от спортен лекар (спортно-медицински проект)
- Консултации по хранене (спортно-медицински проект)
- Сътрудничество със спортни психолози (спортно-психологически проект)
- Преструктуриране на начинаещите спортисти (концепция за начинаещи спортисти)
- Използване на опита на върховите спортисти за стимулиране на таланти

## **2. Мерки за стимулиране**

Българска Кърлинг Федерация иска да стимулира на първо място потенциала за върхови спортни постижения. Мерките са ориентирани спрямо потенциала на атлетите. Те са насочени към качеството на обучение и тренировки, за да могат атлетите с голям потенциал да се развиват допълнително.

### **Модел на стимулиране**

- **Базисно стимулиране на атлети с висок потенциал**
- **Стимулиране на върховия спорт (европейски+световни първенства)**
- **Олимпийски мерки за стимулиране**

Дефинираните по-долу мерки следва да допринесат за постигането на целите. Мерките се проверяват всяка година въз основа на междинните цели и при всички случаи се актуализират и/или допълват.

## **3. Персонал**

Ръководителят на направлението по професионален и аматьорски спорт се подпомага от националните треньори, както и от отговорните лица за професионалните начинаещи спортисти.

### **Задачи на националните треньори:**

- Отговарят за обучението на елитните кадри - мъже и жени
- Тясно сътрудничество с отборите/атлетите/помощниците на отборите
- Прилагане на концепцията за стимулиране
- Срещи на кадри в страната и чужбина
- Отборни и индивидуални тренировки с избраните атлети
- Национални треньори на елитните атлети и отговорни за всички международни прояви
- Координиране на спортно-медицинския и спортно-психологическия проект
- Подпомагане на ръководителя на направлението по професионален спорт.
- 

### **Задачи на отговорните лица за професионалните и аматьорите начинаещи спортисти:**

- Отговарят за професионалните начинаещи спортисти
- Организиране и ръководство на срещите на кадрите
- Подготовка на върховите отбори и международните първенства
- Подпомагане на помощниците на отборите
- Отговарят за обучението на треньорите в Българска Кърлинг Федерация
- Специализирани ръководители направление за младежта и спорта
- Отговарят за предаване на опита на върховите спортисти
- Ръководители на специализираните и националните комитети

- Подпомагане на ръководителя на направлението по професионален спорт.

#### 4. Мерки за подкрепа на избрани отбори / атлети за

Целенасочени мерки за стимулиране от националните треньори за избрани отбори/атлети, които притежават потенциал, от една страна, за постигане на върхови спортни постижения, и от друга, да представляват успешно България на международни прояви (европейски/световни първенства/олимпийски игри).

Избраните отбори/атлети ще бъдат стимулирани и подпомагани от Българска Кърлинг Федерация. Стимулирането включва следните области.

- Летни тренировки с кондиционални треньори
- Тренировки с националния треньор
- Асистирание преди и по време на международни прояви
- Ментални практики от спортни психолози
- Медицинско обслужване от лекар на федерацията
- Финансово подпомагане

За да може Българска Кърлинг Федерация да изпълни посочените точки, отборите/атлетите трябва да докажат, че са готови да се подготвят оптимално за дадената проява. Отборите/атлетите трябва да изпълнят следните изисквания:

- Сериозна физическа подготовка за сезона
- Участие в международни, силни турнири
- Участие в национални тренировъчни дни и уикенди
- При нужда намаляване на работното натоварване (състезателна фаза)
- Интензивно сътрудничество с националния треньор

При селекцията на избраните отбори/атлети могат да се вземат предвид следните критерии (изброяването не е изчерпателно):

- Национални успехи
- Международни успехи
- Персонално тренировъчно ниво (лято/зима)
- Планиране на обкръжението (семейство, приятели и др.)
- Работодател (работа на непълно работно време, перспективи за бъдещето)
- Технически и тактически потенциал за развитие
- Способност за кондиционално натоварване
- Психосоциални компоненти (умение за работа в екип, лоялност, положително мислене и др.)
- Възможности за развитие и потенциал за следващи международни състезания и олимпийски игри

Целенасочена подготовка за европейски и световни първенства:

- Тренировъчни бази в чужбина или съответните центрове на атлетите
- Отборни и индивидуални тренировки с националните треньори (тренировъчен план)
- Срещи на кадрите в страната и чужбина
- Асистирание по време на национални и международни турнири
- Подготовка на отборите/атлетите за международните прояви (европейски/световни първенства)
- Психологическо и медицинско обслужване

- Подпомагане на живота на атлетите (училище, професия и др.)

## График 2023/2024

Период	Проява	Дейности
Май/юни	Събиране	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изясняване на протичането на новия сезон</li> <li>• Подписване на договора</li> <li>• Изясняване на задълженията на отбора и на предложенията на Българска Кърлинг Федерация</li> </ul>
Юни/юли	Тренировъчни уикенди	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Изясняване на потребностите</li> <li>• Въпроси и консултации с оглед на летните тренировки (кондиционален треньор)</li> <li>• Съставен план на сезона, вкл. престой в чужбина и подготовка (национален треньор)</li> <li>• Теоретична част: хранене, ментален тренинг</li> <li>• Спортно-медицински прегледи</li> <li>• Изясняване на потребностите за зимните тренировки (най-вече на леда)</li> </ul> <p>Тактика: използване на наличните учебни помощни средства</p> <p>Определяне на бъдещите срокове</p> <p>Информация за пътуванията в чужбина</p>
Август/септември /октомври	На леда	Тренировки, национални и международни състезания под ръководството на националните треньори
Ноември	Срещи	<p>Двамата участници в европейското първенство са на разположение на националните треньори (престой в чужбина, тренировки, тренировъчен лагер за европейското първенство и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информация/мотивация</li> </ul>
	Предварително обсъждане европейското първенство	<p>на</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определяне на локацията</li> <li>• Поведение пред медиите</li> <li>• Сътрудничество с националните треньори и помощниците на отборите</li> </ul>
Декември	Последващо обсъждане европейските първенства	<p>на</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Възможности за подобрение в бъдеще</li> <li>• Резултати от международни състезания</li> <li>• Възможности за подобрение</li> </ul>
Януари	На леда	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тренировки, национални и международни състезания по ръководството на националните треньори</li> </ul>
Февруари		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Международно състезание</li> <li>• Подготвителен лагер</li> </ul>

<b>Март</b>	<b>Национални първенства</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Без олимпийския екип</li> <li>• Квалификация за световни първенства</li> <li>• Аналогично на европейските</li> </ul>
	<b>Предварително обсъждане на световните първенства</b>	<b>на</b>	
<b>Април</b>	<b>Подготовка за световно първенство жени</b>	<b>за</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Най-вече възможности за тренировка в страната и чужбина (подготвителен лагер)</li> </ul>
	<b>Подготовка за световно първенство мъже</b>	<b>за</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Най-вече възможности за тренировка в страната и чужбина (подготвителен лагер) ЕП и СП</li> </ul>
<b>Май</b>	<b>Последващо обсъждане</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Резултати</li> <li>• Възможности за подобрене в бъдеще</li> </ul>

## 7. Медицински и психологически екип

Спортно-медицинският проект се обслужва и изпълнява от лекар на федерацията.

**Лекари:** Лекар на федерацията  
**Психотерапевт:** Психотерапия Местни психотерапевти

Спортно-медицинският проект се обслужва и изпълнява от лекар на федерацията.

**Спортен психолог:** психолог от федерацията

## 8. Спортно-медицински проект

От спортно-медицинска гледна точка атлетите/отборите си сътрудничат с лекаря на федерацията по следните точки:

- Спортно-медицински преглед със съответните лабораторни изследвания, ЕКГ, спирометрия и др.
- Хранителни консултации
- Силови тестове (тест за нивото на лактат)
- Тестове за издръжливост
- Индивидуални тренировъчни консултации
- Спортно-медицински преглед при контузии по време на сезона
- Всякакви рехабилитационни терапии при спортни травми.

Националният треньор трябва да координира силовите тестове с отборите и лекаря на федерацията.

## 9. Кондиционални тренировки/възстановяване

Според резултатите от силовия тест атлетите провеждат планирани и контролирани кондиционални и силови тренировки. Тренировките се адаптират индивидуално към кондиционалните силни и слаби страни на всеки състезател. Всеки състезател изпълнява тренировъчния план индивидуално по своето местоживееене. Успехите в областта на кондиционалните и силовите тренировки се измерват с поэтапни спортно-медицински тестове.

Отговорността, обслужването и асистирването при кондиционалните тренировки и възстановяването е задача на кондиционалния треньор и лекаря на федерацията. Националният треньор получава насоки.

## 10. Спортно-психологически проект



### **Текущо състояние/актуална ситуация**

Повечето атлети/отбори работят от много време със спортни психолози или ментални треньори. Текущата концепция се опира на изпълнените досега индивидуални спортно-психологически проекти и трябва да ги допълни по отделни точки.

### **Специфики според вида спорт**

В кърлинга менталният аспект по време на състезания е изключително важен, наред с физическите и техническите предпоставки. От една страна, душевното здраве и състояние са важни за собствените постижения, от друга, вътрешните отборни процеси са от съществено значение за постигането на спортните цели.

### **11. Цели на проекта**

Дефинираните по-долу цели трябва да послужат като основа на индивидуалните спортно-психологически проекти на атлетите/отборите.

#### **Цели**

- Дефиниране на екипно ориентирани цели и постигането им по време на европейски и световни първенства и олимпийски игри
- Интензивно създаване на отбори чрез обсъждане на вътрешните отборни процеси, овладяване на възможни конфликти, елиминиране на смущаващи фактори (преса, околна среда и др.), овладяване на вътрешния и външния натиск, справяне с очакванията за постигане на целите
- Допълване и подобряване на индивидуалните ментални форми на тренировка
- Сътрудничество между национални треньори/помощници на отбори/отбори/атлети
- Задълбочаване, подобряване на спойката на отбора при нов състав на отбора
- Подобряване на сътрудничеството с национален треньор, помощник на отбора
- Ясно дефиниране и разпределение на задачите между основните състезатели и обслужващия щаб.

#### **Формулиране на целите**

Атлетите/отборите трябва да се подобряват индивидуално в областта на менталния тренинг, както и в сътрудничеството с отбора и така да създадат най-доброто изходно положение за постигане на спортните цели.

#### **Постигане на целите**

По време на първа фаза със спортния психолог следва да се анализира допълнителната нужда от психологически тренировки (индивидуални ментални форми на тренировка) на отделните състезатели, както и общите цели на отбора, менталното сътрудничество на отбора и потребностите на атлетите.

Следващите стъпки се концентрират върху основните моменти при структурирането на отбора, най-вече дефиниране и постигане на целите по време на сезона, разбиране на целите, хармония в отбора, овладяване на вътрешния и външния натиск и овладяване на конфликти в отбора.

В подробности следва да се подобрят и засилят вече индивидуално прилагани ментални форми на тренировка. За целта са необходими интензивни персонални разговори между атлетите и спортния психолог.

Друг елемент от концепцията е подкрепящото консултиране, в смисъл контрол от националния треньор и помощника на отбора. За целта се планират персонални разговори между спортен психолог, национален треньор и помощник на отбора.

#### **Времеви хоризонт**

Проектът се базира на вече изпълняваните ментални програми и при нужда ги допълва по различните точки. През основния спортен сезон (зимния период) проектът предвижда постоянни, редовни срещи на отбора. Спортно-психологическата концепция трябва да се ориентира краткосрочно към спортните цели за европейските и световни първенства, както и Олимпийските игри.

## 12. Коучинг

Следните задачи и компетенции трябва да бъдат съгласувани и дефинирани от националния треньор и помощника на отбора. Тези задачи могат да се разделят по различен начин в зависимост от отбора. Затова разпределението се осъществява индивидуално с всеки отбор. При всички случаи основната отговорност се пада на националния треньор. Компетенциите и отговорността за отбора започват след окончателните квалификации за следващата международна проява. Националният треньор решава относно участието на помощника на отбора на международните прояви.

Коучингът се базира на следните отделни сфери:

(участват националните треньори, помощниците на отборите, спортният психолог и лекарят на федерацията, вкл. физиотерапевти, кондиционални треньори)

- Планиране на тренировките, структуриране и провеждане на отборните и индивидуалните тренировки (тренировки на леда)
- Планиране и контрол на фитнес тренировките на състезателите (индивидуални тренировки)
- Отборен коучинг (комуникация, разпределение на задачите, организация на всички прояви, управление на конфликти в отбора и др.)
- Индивидуален коучинг (личностно развитие, изграждане на професионално обкръжение, интегриране на професия, семейство, други интереси в съзвучие с целите на кърлинга и др.)
- Подготовка на важни прояви със състезателите (ментална подготовка за предстоящи ситуации като поведение на леда, медии, зрители, отсъствие от работа и др.)
- Коучинг преди, по време и след състезанията на отбора (подготовка за състезанието, цели, тактика, ключови решения, анализ на състезанието, съвместно разработване на предложения за подобрене, анализ на съперниците)
- Комуникация с лекаря на федерацията по медицински въпроси и проблеми във връзка с резултатите.



Представяващ: Николай Рунтов

22.02.2022г.

Дата

( име, фамилия, подпис и печат)