

СТРАТЕГИЯ ЗА СПОРТНА ПОДГОТОВКА НА СЪСТЕЗАТЕЛИ И КОНЕ

Настоящата стратегия трябва да обхване спортната подготовка на ездачи и коне за период от минимум 8 години.

С приемането на дългосрочна стратегия за развитие на конния спорт в България, ние се надяваме да изпълним следните **Цели**:

1. Цялостно подобряване на отношението на хората занимаващи се с конен спорт у нас към тази дейност.
2. Създаване на условия за правилно обучение на всички занимаващи се с конен спорт в България, постигане на устойчив просперитет и трайни добри постижения.
3. Популяризиране на конния спорт и разширяване на основата на пирамидалната структура на спорта – повече деца, юноши, аматьори.
4. Създаване на модел за организация, методика и обезпечаване на подготовката на състезатели и коне на клубно и национално ниво, водещ до трайни успехи.
5. Пропагандиране на конния спорт чрез добре организирани състезания на подходящи места в градовете – паркове и известни местности, масово посещавани от хората.
6. Участие и достойно представяне на нашите ездачи в големи международни състезания – Европейски, Световни и Олимпийски игри.

Тази програма е предназначена за лица които разполагат с добра материална база, имат амбиция за развитие и желание да следват определени правила посочени в програмата. Тя може да се ползва и от всички останали, които имат желание, но не знаят как да постигнат трайни добри спортни резултати.

При създаването на програмата ние сме използвали нашите традиции, знания, опит и модел на организация на подготовката в Конна база „Ниеса“, доказан с успехите на треньора Стоица Аргилашки, успешно подготвил много състезатели, най-изявени сред които са Ая Митева, Елиза Чолакова, Райко Гануков.

Тази програма би имала успех, единствено ако всички лица ангажирани в организацията, провеждането, финансирането и обезпечаването на подготовката работят в екип, като система. Това включва: състезатели, коне, треньори, инструктори, родители, съдии, преподаватели, ръководители, ветеринарни лекари, стюарди, коневъди, деятели, организатори, методисти, спонсори, мениджъри, рекламодатели, партньорски организации, управители на конни бази и клубове, собственици на конни бази и клубове, конегледачи, подковачи и др. Тази система ще е толкова здрава, колкото здраво е най-слабото ѝ звено. От нас зависи слаби звена да няма.

За написването на програмата сме използвали системно структурният подход.

I. Спортно педагогически кадри.

Ключова роля за постигане на трайни и добри резултати в конният спорт играят треньорите и инструкторите. Те трябва да са квалифицирани, да са правоспособни (да имат ценз), отговорни и лицензирани от БФКС. Обучението им трябва да е проведено в акредитирани учебни заведения, подготвящи спортно-педагогически кадри. Те трябва постоянно да повишават знанията и уменията си, а също да усъвършенстват своя манталитет и ценностна система. Това се отнася както до методиката им на работа в учебно-тренировъчния процес, но така също и до отношението което те имат към обучаемите и конете (повече култура, професионализъм и интелект в работата), възпитанието, морала, културата и държанието на техните ездачи по време на

тренировките, на състезания и в обществото. Успехите в спорта не се изразяват само с призови класации в състезания, те са и коректна работа с конете и ездачите, култура и етика в отношенията, толерантно държание, уважение, честност, превръщане на конния спорт в привлекателен и предпочитан спорт у нас. Победата в състезанието не трябва да бъде самоцел и постигната с цената на всичко, а тя трябва да е в резултат на един естествен път на развитие, след дългогодишна упорита и правилна работа, с честни средства и методи.

В структурата на БФКС активно работи Комисия по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди, която извършва своята дейност по 4 годишна програма, предложена от нейния председател, обсъдена и приета на заседание на комисията.

В края на всяка година, Председателя на Комисията по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди изготвя отчет за извършената работа, отбелязват се и се анализират допуснатите слабости, набелязват се мерки за тяхното отстраняване и се приема програма за следващата година.

Нормативните документи които регламентират тази дейност в БФКС са:

1. Наредбата за професионална правоспособност и квалификация на спортно-педагогическите кадри по конен спорт в Република България, утвърден с Протокол № 7, Решение 1 от 08.08.2017 г. на Управителния съвет на БФ Конен спорт.

В наредбата са посочени минимални изисквания за изпълнение на длъжности от спортно-педагогическите кадри в областта на конния спорт; функционалните характеристики на длъжностите на спортно-педагогическите кадри; система за поддържане и повишаване на квалификацията на спортно-педагогическите кадри; въвеждане на лицензионна система за контрол на квалификацията на спортно-педагогическите кадри в пет нива; въвеждане на Национален регистър на спортно-педагогическите кадри; лицензирането на спортно-педагогическите кадри се извършва от лицензионна комисия към УС на БФ Конен спорт.

2. Наредба 1 от 4.02.2019 г. за треньорските кадри издадена от министъра на младежта и спорта, обн., ДВ, бр. 13 от 12.02.2019 г., в сила от 12.02.2019 г

3. Указания за провеждане на учебно-тренировъчната дейност в системата на БФКС, утвърдени с Решение № 1, Протокол № 4 от 19.06. 2018 г. на УС на БФКС.

4. Кодекс за поведение, утвърден с Решение № 2, Протокол № 4 от 18.04.2017 г. на УС на БФКС.

Този кодекс се прилага спрямо всички, свързани с конния спорт под управлението на Българска федерация "Конен спорт" (БФКС) на всички нива, включително състезатели, треньори, инструктори и други длъжностни лица в отборите, съдии, администратори, служители, председатели на клубове, членове на управителния съвет и на комисииите на БФКС.

5. Правилник за устройството и дейността на специализираните комисии в системата на БФКС, приет от Управителния съвет на БФ „Конен спорт“ с Протокол № 5 Решение 4 от 11.08. 2015 г.

Той регламентира правомощията на Комисията за спортно – педагогическите кадри, съдиите, строителите на трасета и стюардите.

II. Спортна подготовка.

Фундамента за постигане на добри спортни резултати в конния спорт, е правилно проведената спортна подготовка на ездача и коня.

Спортната подготовка е единна, цялостна система от взаимосвързани и взаимообусловени страни – физическа, техническа, тактическа, психическа и

теоретична. Подценяването на която и да е от страните ѝ, води до негативен резултат за системата като цяло.

1. Планиране на спортната подготовка.

Без добро планиране на спортната подготовка и правилно подбиране на състезанията в които да се участва, няма как да се постигне добър спортен резултат в най-важните състезания които са значими за нас.

Основни предпоставки за решаването на този въпрос са наличието на:

- Яснота по стратегическите цели на спортната подготовка.
- Знания за адаптационните възможности на ездача и коня (техния генетичен адаптационен потенциал и текущ адаптационен резерв).
- Изграждане на първичен модел на тандема ездач-кон (установяване на моментното състояние и на факторите на спортното постижение).
- Разработване на програма, адекватна на възможностите на ездача и коня, насочена към подобряване на слабите страни на тяхната подготовка и определяща нивото на работоспособност, което може да бъде достигнато.

Тренировката като процес на адаптация представлява редуване на стадии и фази: на влизане, запазване и временно загубване на спортната форма, при които съдържанието на тренировъчния процес закономерно се изменя. Освен това, чисто биологически спортната форма не може да се поддържа постоянно и за много дълго време.

В зависимост от мащабите на времето в структурата и организацията на спортната тренировка се различават три нива:

- Макроструктура на спортната тренировка – обхваща големите цикли (макроцикли) от типа на годишните и полугодишните.
- Мезоструктура на спортната тренировка – включва средните цикли (мезоцикли) с продължителност от 20-40 дни.
- Микроструктура на спортната тренировка – обхваща малките цикли (микроцикли) – от 4-10 дни, състоящи се от отделни тренировъчни занимания.

В големите тренировъчни цикли (макроцикли) има три периода:

- *Подготвителен период*, който се състои от общо-подготвителен и специално-подготвителен етап. По време на него се решават основните задачи по време на подготовката.

През общо-подготвителния етап трябва да се повишат функционалните възможности чрез използването на методи с по-широко въздействие. През специално-подготвителния етап доминира специалната работа, създават се условия за достигане на висока степен на тренираност.

- *Състезателен (основен) период*, който се разделя на: етап на ранните, главните и късните състезания.

През състезателния период са важни запазването на спортната форма и подходящото въвеждане към състезанията.

- *Преходен период* - включва възстановителен и тонизиращ микроцикъл.

Основни задачи на периода са: понижаване, но не и прекъсване на натоварването, активно възстановяване, повишаване обема на натоварване от други спортове, нервна релаксация.

За конният спорт е характерна *трицикличната или многоцикличната периодизация*. При тях спортния календар е наситен с много състезания, продиктуван от все по-разширяващата се комерсиализация на спорта. Основните звена в тази схема са мезоциклите и микроциклите, което осигурява по-голяма гъвкавост на подготовката,

дава възможност за достигане до няколко върха в работоспособността, съответно за участие в по-голям брой състезания, част от които се използват за навлизане в спортна форма по време на най-главните състезания.

Научната тренировка разкри, че е невъзможно конят да достигне до максимални спортни резултати без тренировка с големи натоварвания. Но в същото време треньорът трябва да знае как да си служи с големите натоварвания, защото щом като се надхвърли полезният предел, те започват да стават вредни. В такъв случай, не само че не се повишават приспособителните възможности, но конят може да получи здравословни увреждания и сериозни травми. След умората, която настъпва у коня при усилена работа, през време на почивката неговият организъм работи не само за да възстанови изразходваните сили, но в същото време и като приспособителна способност се преустройва, за да може по-лесно да се справи с новите, по-големи усилия които се изискват от него.

Чрез тренировката се достига толкова по-сигурно до максимална работоспособност, колкото тя е по-строго целенасочена (например: за бързина, за издръжливост в крос-кьнтри, за прескачане на препятствия, за обездка и пр.).

От друга страна, строгата целенасоченост на тренировката дава максимални резултати само когато организъмът на коня е всестранно развит (сила, издръжливост, ловкост и бързина). Ето защо, когато конят се тренира например за състезание по прескачане на препятствия, в същото време необходимостта да бъде развит всестранно, задължава треньора да развива у него и другите необходими качества, като целта в работата ще бъде развиване на максимална бързина и скокова издръжливост.

Кои са основните характерни белези за всяка тренировка?

а. Силата. За всеки вид състезание конят трябва да притежава необходимата сила за осигуряване постигането на търсения резултат. Ето защо всеки вид тренировка като основа поставя въпроса за развитието силата на коня. Това се постига както чрез специален режим за гледане и хранене, така и със специална за целта физическа дейност за изграждане силата на мускулите, сухожилията и костната система (главно ставите). Тази дейност започва от най-ранната възраст на коня и трябва да завърши до петата година. В следващите години организъмът на коня трябва да се поддържа силен.

б. Издръжливостта. Въпросът за издръжливостта на коня в общи линии се характеризира с казаното за „силата“. Този въпрос е в тясна връзка с разстоянието, бързината на движението, характера на терена и времетраенето на състезанието. Издръжливостта се поддържа главно чрез продължителни бавни алюри.

в. Бързината. Най-трудните за разрешаване въпроси във връзка с тренировката на коня за състезания са свързани с въпроса за увеличаване на неговата бързина. Има състезания, при които бързината която трябва да развие конят, е определена. Тогава задачата на треньора е по-лека. Увеличаването на умората у коня, следователно и на рисковете от физически увреждания, във връзка с увеличаването на бързината при тренировката му е в геометрична прогресия, експоненциално.

В същото време, колкото по-бързо натоварването в „бързина“ е довело организма до пределна безвредна умора, толкова по-високо равнище на уравнивяване в „бързина“ достига конят.

г. Ловкостта. Ловкостта е „поезията“ на конния спорт. Тя видимо характеризира конния спорт като изкуство. Тя дава възможност на коня да извърши спортната задача най-точно, с най-малки видими усилия и красиво. Ловкостта е резултат на закономерността и хармонията в движенията на коня.

д. Рутината. Горните характерни белези: сила, издръжливост, бързина и ловкост, се проявяват напълно ползотворно в деня на състезанието само когато има спортна рутина (спортни навици, опитност).

е. *Спортна кондиция* – целево и обобщаващо психо-физиологично състояние. Когато конят притежава горните 5 основни характерни белези в най-висока степен, се казва, че той е в спортна кондиция (на висотата на своите възможности).

Всеки треньор трябва да знае добре показателите, чрез които се установява правилната тренировка на коня (кондицията).

Тренировката на коня се провежда при много по-трудни условия, отколкото тези на човека, поради това, че животното не може да говори и не притежава съзнателна волева дейност. Поради тази причина, в много случаи по-добре е да не се искат от коня достигане на неговите максимални възможности, за да не се получи „претренираност”.

Треньорът трябва да умее да си служи с лесно установяващи се показатели, които характеризират добрата тренировка на коня. Тези показатели са:

а. Общият вид на коня при добро тренирано състояние: цветът на косъма да има блясък, косъмът да е гладко легнал и къс. Погледът да е жив, ушите подвижни, стъпката равномерна и лека, скелетът обвит с маса от мускули без хлътвания.

б. Изпражнения – оформени във влажни златисти топки, без цели зърна и паразити в тях.

в. Урина – при биохимичен анализ да бъде нормална.

г. Държане в конюшната. През време на тренировката не трябва да настъпват никакви промени в характера на коня. Предвидената дажба да се изяжда с апетит. Ако конят не си изяжда дажбата нормално, ветеринарният лекар трябва да установи има ли други причини, които не произтичат от характера на тренировката, поради които е нарушено храненето на коня. Ако няма такива причини, намаляването на апетита на коня е показател, че натоварването му е по-голямо, отколкото трябва.

д. Държането на коня по време на тренировка. През цялото времетраене на тренировката конят не трябва да изгубва бодрия си вид. Даже и при най-големи натоварвания правилно тренираният кон не получава болезнено отпуснат вид.

е. Дишане. При нормално състояние конят вдишва в 1 мин. 12–14 пъти. Без опасност за здравето му при големи натоварвания вдишванията могат да достигнат до 100 за 1 минута. Ако 10 мин. след завършването на тренировката конят вдишва до 55 пъти в 1 мин., трябва да се смята, че е в добро тренировъчно състояние.

Освен броя на вдишванията, важен показател за здравословното състояние на коня е и равномерността на техния такт (на практика по-лесно за броене са издишванията).

ж. Пулс. При тренировката на коня има строго закономерна зависимост между броя на вдишванията и пулса. При нормално състояние сърцето на коня прави 32 до 36 удара в 1 мин. Безопасно за здравето на коня при големи натоварвания пулсът може да покаже 60 удара в 1 мин., измерени 10 мин. след финиша.

з. Температура. Нормалната температура на коня е от 37.5° до 38.5°. След голямо натоварване състоянието на коня е добро, ако 10 мин. след финиша температурата му не е по-висока от 38.8° до 39.2°. Безопасна за здравето на коня при много голямо натоварване, температурата му може да стигне до 39.7°.

За да има точно отношение към дишането, пулса и температурата като показатели, характеризиращи тренировъчния процес, треньорът е длъжен да знае тяхното точно състояние в нормално положение на коня в конюшната. Това е особено важно за деня през седмицата, в който се провежда най-голямото натоварване.

Някои коне в топли дни и в нервно състояние значително повишават дишането - с 10 до 20 вдишвания над нормалното за случая без лоши последствия, но при условие, че пулсът и температурата остават нормални.

Температура в крайниците. Най-слабото място, в което големите натоварвания увреждат спортните коне с опасни последствия, са краката им и то предимно сухожилията и копитата на предните крака. Треньорът трябва да познава състоянието на

краката на коня в най-големи подробности и при най-малките забележими изменения (видими или разлика в температурата) да търси помощта на ветеринарния лекар.

При всяко съмнение, че сухожилията и копитата на коня са болезнено засегнати вследствие на работата, треньорът като първа мярка трябва да даде почивка на коня и да повика ветеринарен лекар за консултация.

и. Погледът на коня е огледало, в което се отразява всяко по-сериозно страдание.

Периодизация на тренировъчния процес.

Тренировката за определен вид дисциплина на конния спорт както на ездача, така също и на коня представлява многогодишна, целенасочена дейност.

Усъвършенстването до максимално възможна степен на полезните спортни навици се достига само когато с тренировката се започне в ранна възраст (за коня от 1 година, а за ездача от 9–10-годишна възраст). Преди тези възрасти и на кончето, и на детето трябва да се дават движения до лека умора. При специални грижи и подходящи коне, или понита, опитен треньор може да провежда тренировки и с деца под 9 годишна възраст.

Всяка тренировъчна година си има своя цел за достигане – подчинена на крайната цел, която се стремим да достигнем чрез многогодишна дейност.

Едногодишната тренировъчна дейност, както вече отбелязахме, съдържа три периода: подготвителен, състезателен (основен) и преходен.

За конният спорт при нашите климатични условия както за ездача, така също и за коня е подходящо следното разпределение на периодите в тренировъчната година:

- подготвителен – месеците декември, януари и февруари,
- състезателен (основен) – от март до октомври,
- преходен – ноември.

Това разпределение може да се уточни само когато се познава точно годишният спортен календар, в който датата на най-важното състезание (състезания) приблизително ще съвпада с най-високото натоварване през основния период.

Чрез целенасочена научно обоснована дейност конят и ездачът ще се уравнишат и сработят, за да достигнат поставената цел на всеки отделен период от плана.

Какви са целите, които преследват отделните тренировъчни периоди?

Подготвителен период

Самото му име показва, че чрез него подготвяме организма на коня и ездача да може да започне в добро изходно състояние тренировката през основния период. Натоварването не толкова по количество усилия, колкото по характера на тренировъчната дейност се съобразява с целите, които се поставят в основния период. Ако е нужно някои от четирите качества (издръжливост, сила, ловкост или бързина) да бъде развито до максималната възможност, тогава в подготвителния период организмът се тренира, за да се подготви за тази задача. В подготвителния период във всички случаи организмът се подготвя към „издръжливост“ и към изграждане на „силен организъм“. Работи се и за развиване на ловкост на целия организъм, но без големи натоварвания.

В подготвителния период не се работи за приспособяване на организма към бързина!

Травмите на краката на коня, които биха настъпили при тренировката на коня за развитие на бързината, могат да бъдат причина той да не може да продължи работата през основния период. През този период, главните усилия на тренировката се насочват за отстраняване у ездача и у коня на всички слабости, които биха пречили на работата през основния период. Например: поправят се грешките на ездача при скачането, изработва се конят в опора на поводата и се упражнява да подхожда спокойно и равномерно към препятствието. През това време преди всичко трябва да се доведе организмът в добро изходно телесно състояние, но не с много храна, а с повдигане

жизнените му способности, ако се налага и чрез специални лесносмилатели и витаминозни храни.

През подготвителният период особени грижи трябва да се полагат да се създаде навик за спокойна и съсредоточена работа – гаранция за успех през напрегнатите тренировъчни дни в основния период.

Състезателен (основен) период

През този период тренировката на коня се характеризира с пълна целенасоченост с оглед на предстоящата състезателна дейност. Динамиката на този период произлиза от прогресивно увеличаващите се максимални усилия, на които се подлага организъмът както на ездача, така и на коня. Основният период може да се раздели на три части:

1. Градивна, в която конят и ездачът се приспособяват за усилията, които ще се искат от тях в самото състезание. Тя завършва една до две седмици преди първото състезание.

2. Пред-състезателна – дава възможност на организма да акумулира сила и да се съсредоточи за момента преди състезанието. Тук могат да се проведат и т.нар. ударни микроцикли. Тази част няма характер на почивка, но през нея не се увеличават натоварванията (само се поддържат, уточняват и изглаждат двигателните навици). През тази част организъмът получава увереност в своите възможности, през нея трябва да се поддържат бързината и точността на рефлексите, свързани с най-важните моменти в състезанието. Тези рефлексии трябва да се проявяват напълно автоматично.

3. Състезателна, в която конят демонстрира в най-пълна степен своята работоспособност, а ездачът проявява главно своите технически, тактически и психични качества. Ездачът с увереност и спокойствие насочва коня си така, че да може максимално да използва създадените вече полезни двигателни навици.

Нужно е да се подчертае, че състезателната част физиологично е абсолютно необходима за издигане на ездача и коня към високи постижения. Състезанията имат високо тренировъчно съдържание.

Световната статистика показва, че топ ездачите в дисциплината прескачане на препятствия е нормално да имат по 350-450 паркура в международни състезания за една година. Разбира се, че тези паркури се правят с различни коне (поне 3-4 бр.), но за ездача е от изключителна важност да участва в голям брой състезания, за да натрупва рутината, да поддържа техническата, физическата и психическата си подготовки на висота. Това не може да се постигне, ако той разполага само с един кон за състезания. Ако нямаме възможност да участваме в голям брой състезания, това може да се компенсира чрез ежеседмично скачане на паркури в конната база където тренираме, а също и в други конни бази при различни условия, които също са много важни за спортната подготовка на коня (товарене в каравана, пътуване, скачане на различни препятствия, състезателна обстановка, стресови фактори за коня и за ездача).

Ако в състезателната част от коня се изискат прекалени усилия (твърде голям брой състезания, участия в прекалено трудни състезания за които той не е подготвен), много по-големи от тези които той може да понесе, вместо да получим полезни резултати, ние може да стигнем до отрицателни последици, травми, преумора, нежелание да се състезава и компрометиране на подготовката. Това не трябва да се допуска, въпреки че някои твърде амбициозни, самоуверени и с голямо его ездачи, си позволяват да не се съобразяват с моментното състояние на коня и степента на неговата подготовка.

Преходен период

Рядко има тренъори и ездачи, които да се отнасят отговорно и съзнателно към своите коне през този период.

През преходния период не трябва да се изгубват безвъзвратно придобитите спортни качества. Една правилна активна почивка запазва ценното спортно качество – организмът да не губи двигателните си навици. Така се запазва и възможността при повторно тренировъчно натоварване те бързо да се възстановяват на още по-високо ниво.

През този период не се проявява строгата целенасоченост, която ръководи работата в основния период, а чрез активната почивка се дава възможност част от органите да починат, а други, изостанали в своето развитие, да се доразвият. Така се създава предпоставка за по-големи успехи през следващата спортносъстезателна година. Препоръчва се ездата в полето, разходките и разтоварващата езда – така ездачът има 100% контрол върху коня си. Кордирането, пускането на коня в падог, или в машина (въртележка) не се препоръчват, тъй като коня оставен свободен, може да се контузи и това фатално да наруши нашата програма за работа.

2. Физическа подготовка.

2.1. Обща физическа подготовка (ОФП).

Общата физическа подготовка е важна както за успешната подготовка на коня, а така също и на ездача. Без правилно проведена ОФП, не бихме постигнали поставените си цели в техническата, тактическата и психологическа подготовки. Тя се провежда в подготвителния период на годишната планировка на подготовката (макроцикъл). Натоварванията трябва да се провеждат с постепенно увеличаване (малки, средни, големи), с правилно разпределение по обем и интензивност, с правилно избрани методи (равномерен, променлив, интервален, интервално-променлив). При конете това се изразява в постигане на добра функционална мускулатура, чрез тренировки за сила и издръжливост. Язди се предимно в полето, като се изкачват възвишения, спускат се наклони, галопира се на репризи, язди се във вода (реки, езеро, море, басейни) и др. При ездачите – чрез добре избрани физически упражнения и практикуване на други видове спортове освен ездата – колоездене, плуване, крос, подскоци на въже, скокове на батут и др., трябва да доведат до постигане правилна стойка на ездача (седеж), добро равновесие, добра гъвкавост, развиване на специална сила на горните и долните крайници, добра координация и др.

2.2. Специална физическа подготовка (СФП).

След успешно проведената ОФП се преминава към СФП. При конете се правят специални физически упражнения характеризиращи съответната дисциплина за която се готвят (обездка, прескачане на препятствия, всестранна езда, издръжливост). Много често тези упражнения са универсални за всички дисциплини. СФП се провежда в края на подготвителния и състезателния период. Натоварванията трябва да се провеждат с постепенно увеличаване (малки, средни, големи), правилно разпределение по обем и интензивност, правилно избрани методи (равномерен, променлив, интервален, интервално-променлив). При конете това се изразява в постигане на добра специална мускулатура, необходима за съответната дисциплина. Работи се по преминаване на кавалети, скари, упражнения от обездката на коня и др. При ездачите СФП се провежда чрез езда на по-голям брой коне (3-5 бр.), волтижировка, езда без стремена и др.

3. Техническа подготовка.

Спортната техника представлява специализирана система от едновременни и последователни действия, насочени към рационална организация на вътрешните и на външните сили, действащи върху спортиста (ездача и коня), както и тяхното най-пълно използване за решаването на конкретна двигателна задача.

За да се усвои правилно спортната техника в конният спорт, трябва да знаем, че ездачът и коня образуват една сложна, динамична, детерминирана система от движения. Под система разбираме множество от взаимно свързани, влияещи и действащи елементи, обединени в единно цяло от една обща цел. Тази система е сложна защото човекът и коня поотделно са изградени от редица подсистеми, а е динамична защото връзката между елементите на системата непрекъснато, цялостно или частично се променя. Тя е детерминирана защото на даден стимул или комбинация от стимули, коня реагира по определен и неизменен за дадения стимул начин, т.е. налице е пълно еднозначно съответствие между въздействие и поведение. Нашата цел в обучението на ездача и коня е да направим системата детерминирана, но в определени моменти тя може да бъде и стохастична (с вероятно поведение), т.е. на определено въздействие на ездача, съответства някаква вероятност за появата на определено поведение у коня.

Техническата подготовка е основна част от съдържанието на спортната тренировка. Нейна главна задача е да формира у спортиста рационална система от технически действия за най-пълно разкриване на неговите потенциални възможности.

Процесът на техническото усъвършенстване е сложен и многостранен. Той включва конкретните средства и методи за техническа подготовка, етапите за изграждане и усъвършенстване на знания, умения и навици, както и конкретните мероприятия относно контрола и оценката на техническото майсторство. Техническата подготовка (както и другите страни на спортна тренировка) се разделя на обща и специална.

- Общата техническа подготовка има за задача да формира на широка основа разнообразни двигателни умения и навици, необходими за специализирано усъвършенстване в конния спорт. При нея широко се използва ефектът от положителния пренос между двигателните навици, който спомага да се обогатява двигателната култура и да се усъвършенстват координационните възможности на ездача в различните по динамика и кинематика движения. По принцип общата техническа подготовка предшества началните етапи на техническото обучение, но тя е неразделна част от тренировъчния процес и през следващите етапи на спортната подготовка.

- Специалната техническа подготовка е специфичен процес на техническото обучение и усъвършенстване в съответствие с особеностите на конкретната двигателна дейност в конния спорт. Главна задача на специалната техническа подготовка е да се овладеят и усъвършенстват състезателните упражнения, като се групират във високоефективни двигателни структури. Основното съдържание на специалната техническа подготовка се изразява в следните конкретни задачи:

- овладяване на теоретичните основи на спортната техника в конния спорт (конкретната дисциплина), което спомага за активното участие на ездача в осъществяването на техническата подготовка;

- изграждане на индивидуален модел на техниката в съответствие с възможностите на ездача;

- внасяне на корекции в изградената вече техника на състезателното упражнение съобразно повишаването на функционалните и двигателните възможности на ездача;

- изграждане на нови варианти в техниката на състезателното упражнение за разширяването на технико-тактическия репертоар на състезателя.

Основните и допълнителните средства за техническа подготовка се прилагат в рамките на класическите методи на обучение и тренировка - цялостен, разчленен, смесен и техните различни форми в зависимост от начина на организация и на натоварване. Изборът на конкретните варианти се диктува от спецификата на конкретната дисциплина от конния спорт и задачите на подготовката.

3.1. Техническа подготовка при ездача

Правилната техническа подготовка на ездача започва от неговото начално обучение, от първото му възсядане върху коня, ездата на корда и трябва постоянно да се

усъвършенства. Изработването на правилен, основен манежен седеж в етапа на началното обучение е важно условие за по-нататъшната успешна подготовка. Седежът освен това трябва да бъде независим, активен, балансиран и в пълен синхрон с движенията на коня. Усвояването на различните видове седежи (олекотен, скокови) е следващата важна стъпка в подготовката на ездача.

Усвояване на правилното прилагане на основните помощи за управление на коня е възможно само ако ездачът е затвърдил и усъвършенствал правилния седеж. Чрез основните помощи ездачът командва своя кон, извършва всички физически упражнения (по обездка, скачане, галопиране по пресечена местност и др.).

Правилно усвоената техника в етапа на началното обучение е предпоставка за успешна подготовка в следващите етапи - на начална спортна специализация и спортно майсторство. Ключов фактор за постигане на добри технически резултати е броя на конете с които ездачът тренира всеки ден. Това трябва да бъдат минимум 2-3 коня ежедневно – в етапа на началното обучение и начална спортна специализация. За етапа на спортното майсторство – минимум 6-7 коня ежедневно.

Важен източник за развитието на спортната техника е противоречието между стабилността и вариативността на движенията, които в своето единство осигуряват устойчивостта на спортното постижение.

- Стабилността се характеризира със сравнително малки (незначителни) отклонения от установената структура. Тя е ценно свойство на системата в случаите, когато не са нужни промени в техниката на движенията. Стабилизацията на техниката се формира в борбата с отрицателните влияния на външната среда или промените в състоянието на спортиста под влияние на стари навици, умора, нервно напрежение и др. В случаите обаче, когато се налагат целесъобразни преустройства в системата от движения, стабилността може да се яви като пречка за усъвършенстване на техниката.

- Вариативността на системата разкрива нейната адекватна способност към промените във външната и във вътрешната среда на организма. При това настъпилите изменения не засягат основите на техниката, а предимно детайлите на техническото изпълнение.

В своето единство стабилността и вариативността на спортната техника се изразяват в стремеж към ограничаване на неблагоприятните отклонения и разширяване диапазона на приспособителните процеси. Оттук произтича и доминиращото значение на всеки един от двата компонента в различните етапи на спортното усъвършенстване.

Другата противоречива характеристика в развитието на спортната техника е стандартизацията и индивидуализацията. В първия случай доминира тенденцията към формиране основите на техниката и изграждане на моделни характеристики, които определят техническата школа още в началните етапи на обучението. Същевременно системата от движения се променя, поради индивидуалните особености на спортиста (ездача). Това определя известни стилни особености като относително съответствие между стандартизираната система от движения и посочените индивидуални различия. Индивидуалният стил на езда понякога може да се окаже печеливш, стига той да не пречи на правилните движения на коня, на биомеханиката му, на фазовата структура на скока (при прескачането на препятствия) и се е получило така важното сработване между ездач и кон.

Синхронизацията при техническото изпълнение се постига чрез два вида информация: основна (собствена) и допълнителна (странична).

- Основната информация за движенията постъпва по различни канали на обратната връзка. Нейни източници са проприорецепторите, заложили в двигателния апарат. Тя носи сведения за степента и за характера на напрежението в работещите мускули, за тяхното скъсяване или удължаване, за скоростта и силата на движенията, тяхната посока и амплитуда, за разположението на отделните части на тялото една спрямо друга, за позата (седежа), точността на движенията и т. н

- Допълнителната информация за движенията е също адресирана до спортиста (ездача), но тя идва откъм. Нейн източник е спортният педагог (треньор, инструктор). Съдържанието ѝ включва сведения за отклоненията между поставените и реализираните двигателни задачи, ефективността на движенията и т. н. В сравнение с основната информация, допълнителната съдържа значително по-малък управляващ ефект, защото е субективна и пристига със значително закъснение.

Основната и допълнителната информация взаимно се допълват. Тяхното съотношение в процеса на спортната подготовка обаче търпи значителни промени. С повишаване на техническото майсторство нараства значението на основната информация като източник за саморегулация и управление на двигателната дейност.

За подобряване на техническата подготовка на ездача, могат да се използват различни технически средства:

- Видео заснемане и анализ. Това е най-често използвания, лесен и бърз начин за анализ на тренировъчните, или състезателни изпълнения. Ездачът вижда ясно как е изпълнил елементите от изпитанието или теста, допуснал ли е грешки, какво е направил добре и какво трябва да подобри в техниката си.

- Снимки, диаграми, таблици. Те също помагат за подобряване техниката на ездача, като чрез тях се онагледява правилното изпълнение и показват грешките.

- Гледане и анализ на клипове, учебни филми, състезания и клиники в които участват добри ездачи и треньори.

3.2. Техническа подготовка при коня

Техническата подготовка при коня се обуславя от редица фактори:

- Генотипни фактори - те са водещите, тъй като породата, родителите и наследените качества са важна предпоставка за бъдещи добри резултати.

- Фенотипни фактори – те отразяват влиянието на средата, организирания процес за изграждането на качества, навици и умения чрез различни средства, методи и форми на въздействие по време на учебно-тренировъчния процес.

За всяка дисциплина може да се използват различни методи и форми на въздействие за подобряване техниката на коня:

- Обездка – правилна основна обездка на коня, преминаване през кавалети, работа от земя, правилно използване на основните и спомагателните помощи за управление във всички етапи на подготовка при всички видове състезателни упражнения, изпълнение на състезателни тестове (програми) и др.

- Прескачане на препятствия – свободно скачане в коридор, преминаване през скари, скачане на препятствия с разчет, скачане на връзки от препятствия, скачане на паркури и др.

- Всестранна езда – използват се методите на работа както при обездката и скачането. Скачане на крос-кънтри препятствия в пресечена местност, изкачвания и спускания на наклони, галопиране по точно определена програма и др.

- Издръжливост - методите на работа при обездката, езда по пресечена местност на различен тип настилка, галопиране по точно определена програма и др.

4. **Тактическа подготовка.**

Под спортна тактика се разбира творческото и целесъобразно избиране и прилагане на средствата, способите и формите за най-ефективна езда в условията на състезанието.

Глобалната стратегия изучава общите закономерности на подготовката и главните насоки за воденето на състезателната надпревара. С други думи – стратегията се реализира в тактиката като оперативна, конкретна дейност на състезатели и треньори в условията на състезанието. Високата ефективност на тактиката обаче не зависи само от

правилните стратегически цели и задачи на подготовката. Нейните специфични задачи не могат да се реализират без високото ниво на двигателните качества, навиците и уменията. В този смисъл тя се явява като функция на физическата, психическата, техническата и теоретическата подготовка на състезателите.

Оптимизирането на спортната тактика е процес, при който за всяка ситуация се търси и избира най-добрият (оптималният) вариант, тактическа комбинация или тактически ход.

Задачите на тактическата подготовка за всяка отделна дисциплина в конния спорт са различни:

- Дисциплината прескачане на препятствия.

Относителния дял на тактическата подготовка в тази дисциплина е много голям. За правилен избор на тактически действия по време на състезание, най-важен е момента на оглеждане на паркура. Тогава ездача трябва да избере по какъв начин да язди в паркура; колко галопни маха трябва да направи във връзките от препятствия (като премери разстоянието между препятствията с крачки); да определи начина на насочване за всяко отделно препятствие; да прецени скоростта на движение; да реши по кой път да премине коня (по по-кратък, или по по-дълъг път); да огледа баража и да реши как да язди ако паркура е баражен и др.

За това какъв вид тактика да изберем, са важни също и опита на коня и ездача в дисциплината прескачане на препятствия; тяхната възраст; в коя част от състезателния период е състезанието; дали е най-важното състезание за годината, или е тренировъчно състезание за натрупване на опит и класирането е без значение за нас; вида на паркура (дали е бърз, или баражен); вида на комбинациите (двойни, тройни); какво е разстоянието между препятствията в комбинациите; от какъв вид препятствие се влиза в комбинацията; дали комбинацията е последно препятствие в паркура (тенденция която се забелязва в последно време); водното препятствие (канава) дали е във връзка с друго препятствие, какъв вид е то и какво е разстоянието до него и др.

Ако знаем къде ще се проведе дадено важно състезание, което сме планирали в годишния си план, тактически ще е добре да планираме участие преди това на същото място в друго състезание (предната година, или 2-3 месеца преди отговорното състезание). Така коня и ездача ще се запознаят с особеностите на климата, условията, терена и препятствията които ще се скачат и на важното състезание.

Провеждането на тренировки на различни терени и препятствия в други конни бази, също ще е полезно за изграждане на тактическата подготовка на ездача. Особено ако знаем на какъв терен ще е следващото ни състезание (тревен, пясъчен), добре ще бъде да направим тренировъчен паркур в съседна база, където терена е същия.

При купа на нациите (отборно състезание), начинът на подреждане на ездачите в отбора, също е важно и треньорът трябва да подходи тактически правилно. Обикновено първи за отбора скача най-опитният ездач и отговорността му е най-голяма. Неговата задача е да премине паркура по възможно най-добрия начин, да забележи трудните участъци, да предупреди следващите ездачи от отбора къде да внимават най-много и дали връзките от препятствия са в разчет. Последният участник в отбора също трябва да е в добра спортна форма, за да може с добрия си резултат да изведе отбора в по-добро класиране. Тук е важно треньорът (или водача на отбора) да води статистика и да записва резултатите на всички отбори, за да не се стигне до ситуацията последния ездач да се спре от стартиране поради липса на шанс за по-добро класиране, а всъщност това да не е така. Борбата за достойно представяне на националния отбор трябва да се води докрай.

- Дисциплината всестранна езда.

Това е другата дисциплина, където ездача трябва да реши каква тактика да избере, във всяко от изпитанията – обездка, крос-кънтри и прескачане на препятствия.

Решенията които трябва да вземе ездача са най-важни в теста по крос-кънтри. Ето защо по време на разглеждането на кроса (поне 3 пъти), ездачът заедно със своя треньор трябва да решат от къде точно трябва да премине коня, как точно да се скочи всяко препятствие, периодично да се поглежда в хронометъра за да не се закъснее от контролното време, сложните препятствия (комбинации, водни комплекси, тесни профили) как точно да се преодолеят, как да се скачат препятствията с варианти, ако има едно спиране на препятствие как да се продължи, ако почувстваме че коня се уморява как да продължим до финала и др.

От значение са също и опита на коня и ездача в дисциплината всестранна езда, тяхната възраст, дали ще участват в дългия, или късия вариант, в коя част от състезателния период е, дали е най-важното състезание за годината, или е тренировъчно състезание за натрупване на опит и класирането е без значение.

Много добри резултати се получават, когато тандема кон и ездач участват освен в състезания по всестранна езда, а и в състезания по обездка и прескачане на препятствия. Това увеличава тяхната рутина, изчистват се определени грешки които тандема допуска в някоя от дисциплините и като резултат се подобрява представянето в дисциплината всестранна езда.

Ако знаем къде ще се проведе дадено важно състезание, което сме планирали в годишния си план, тактически е целесъобразно да планираме участие преди това на същото място в друго състезание (предната година, или 2-3 месеца преди отговорното състезание). Така коня и ездача ще се запознаят с условията, климата, терена и част от препятствията които ще се скачат и на важното състезание.

Тренировки на различни терени и препятствия в други конни бази, също ще е полезно за изграждане на тактическата подготовка на ездача.

За теста по обездка, важат тактическите похвати които се използват и ще бъдат разгледани за дисциплината Обездка.

За теста по прескачане на препятствия, важат тактическите похвати които се използват и разгледахме за дисциплината Прескачане на препятствия.

- Дисциплината издръжливост.

Цел на състезанията по издръжливост е конят да се язди по предварително зададен терен със зададена скорост. По време на самото състезание ездачът трябва да настрои темпото и начина си на езда според това как се чувства конят и как се справя с теренните условия. Важно е доброто хранене, тренирането на открито и на различни терени, и отглеждането на конете навън, за да се движат постоянно, с което се засилват имунната им система и мускулатура, и доброто представяне на състезания.

При дисциплината издръжливост не става въпрос за най-бързия ездач, а за този, който най-добре познава коня си, преценява реално ситуацията, както и може да го презентира пред ветеринарния лекар с най-нисък пулс за най-кратко време, да го стимулира да тръсира бодро и да е сигурен, че конят му може да измине оставащите километри. Ездачът в издръжливостта трябва да притежава физическа и ментална издръжливост – за да преодолее дори само 30км, ездачът трябва да има нужната тренировка и кондиция, която най-лесно може да се постигне с езда на коня по време на тренировки. За късите дистанции от 30 до 60км това е напълно достатъчна тренировка. Когато се тренира за дълги дистанции от 60км и нагоре, е необходимо наред с редовната езда, да се работи и върху общия фитнес на ездача. Много често по време на състезания се налага той да върви или дори бяга редом до коня си, за да не натоварва допълнително гърба и крайниците му (при тежки изкачвания или продължителни слизания). За съжаление рядко се обръща внимание на фитнеса на ездача, но това трябва да се промени, като към ездата се добавят тренировки във фитнес зала, бягане, каране на колело, гимнастика и др. Те закаляват тялото и едновременно с това и психиката, която в много случаи се оказва решаваща за завършването на едно състезание. Както хората,

така и конете имат праг на психическа издръжливост, който в някои случаи не е свързан с физическите им възможности. При много дълги ездни през еднакви терени или при двудневни състезания конете често губят ентузиазъм и желание да вървят със същата бодрост, както в началото. В такива случаи е важно как ездачът ще подходи към коня си и как ще възвърне мотивацията му. Това правило важи и в обратния случай – често конете мотивират ездачите си в критичен за тях психологически момент.

Към тактическата подготовка на ездача в издръжливостта влизат следните компоненти:

1. Ездачът трябва да е запознат изцяло с физическото и ментално състояние на коня си непосредствено преди състезанието, да е провел нужните предварителни консултации и прегледи с ветеринарни лекари, да са извършени нужните медицински манипулации на коня по преценка на лекар и треньор;
2. Конят трябва да е подкован от специалист според теренните условия на даденото състезание. Това налага предварително запознаване на треньор и подковач с терена на състезанието и осигуряване на подкови от най-висок клас.
3. Треньор и ездач трябва да преценят екипировката, с която ще се язди по време на състезанието, съобразено с изискванията по регламент, теглото на ездача и спецификите на коня (седлото, юздечка, гамаши и др. трябва да пасват идеално на коня).
4. Особено важно е да се съблюдава регламента на състезанието и минималната скорост, с която се придобива квалификация (най-често 12 или 14 км/ч). Да се вземе решение дали се язди за квалификация, или конят има реални възможности за призово класиране (най-често това се преценява на предпоследен или последен етап от състезанието).
5. Да се разпределят ясно задачите и отговорностите на помагачите на ездача и коня. Бързите и едновременно спокойни действия при пристигане на коня на ветгейта и на crew-point-а могат да изместят ездача с няколко места напред в класирането.
6. Тактически правилно е ездачът да натоварва коня си постепенно по време на етапите и да вдига по своя преценка скоростта. На един добре и правилно трениран кон подобна тактика би се отразила ползотворно.
7. Смяната на климатичните условия по време на състезанието налагат своевременна и разумна смяна на тактиката на ездач, треньор и помагачи.
8. При първи признаци за проблеми при коня, ездачът трябва да вземе най-правилното решение за запазване здравето на коня (отказване от състезанието, придвижване на ходом до ветгейта или транспортиране на коня с каравана, обстоен медицински преглед и манипулации, ако такива са необходими).

● Дисциплината обездка.

В дисциплината обездка, тактиката зависи от много фактори, като главният е, постигането на поставената цел и в този смисъл, не се различава много от тактиката в другите дисциплини. Много често, тя е повлияна от възрастта и темперамента на коня и ездача, от нивото им на подготовка, от спецификата на теста който трябва да изпълнят, както и от това, дали се касае за тренировъчно изпълнение или за участие в състезание.

Подреждането на тандемите от треньора в отборното изпитание и поставянето на съответни задачи на всеки от състезателите е предмет на тактическата подготовка. Важно е ездачът да се съобрази с продължителността на замяната преди старта, с климатичните условия, с това дали ще наблегне върху дадени упражнения от теста, или ще предпочете базисна работа с някои подготвителни упражнения. При по-неопитни състезатели доста често се практикува изпълняването на целия тест в десетминутния манеж, което им дава сигурност и подобрява изпълнението в състезанието.

Друг често използван тактически похват от ездачите е влизането в манежа от „по-удобната“ страна, или от страната на която конят ще завие в буква „С“. Целта е по-добро спиране или подготовка на коня за следващото упражнение. Например: ако второто упражнение е „Завой на ляво, удължен тръс“, то влизането в манежа е от ляво.

При упражнения изискващи бърза промяна на постановката и/или огъването, чисто тактически тази промяна може да започне по-рано от нормалното, особено ако това е трудно за коня и/или ездача. Например: полуволт 10 м. наляво, последван от дясно отстъпване на шенкела. С цел конят да се опре на левия повод и да се балансира по-лесно, на състезателя се поставя задача, да завърши полуволта с дясна постановка.

Много полезен, но рядко използван от треньорите похват е поглаждането на коня. То може да се практикува както на тренировка, така и на състезание. Това със сигурност изгражда доверие и намалява напрежението у коня, а също така принуждава ездача да пропусне за момент вътрешния повод.

Добрият треньор винаги прилага тактика при планирането на загревката или тренировката. В зависимост от нуждите на коня, се залагат упражнения за гъвкавост, правота, импулс и сбор.

От значение е колко теста и на какво отстояние от състезанието се изпълняват, по време на състезателния период. При коне, които запомнят лесно, честото изпълнение на тестовите води до избързване и грешки. Статистиката показва, че конете за обездка са най-лабилни психически, ето защо от тактическа гледна точка е неправилно да бъдат изнервяни с упражнения, които са им трудни, или не могат да изпълняват, в период близък до състезанието. В този смисъл е правилно да се подбират за състезание нива, с които тандема би се справил с лекота. Това трябва да бъде водещо при изготвяне и на годишния план (макроцикъла).

Построяването на тестовите от свободния стил (Кюр) е базирано изцяло на показването на „силните“ и прикриването на „слабите“ страни на тандема. Като се започне от степента на трудност и преценката на риска, избора на музика и интерпретацията (съвременни тенденции, акценти, сила на звука), изпълнение на трудните и/или ефектните упражнения по два пъти (пируети, смени в серия, удължен тръс, пасаж, пиафе) и се завършва с впечатляващ и ефектен финал. Умело се подбират местата на съответните упражнения, както и мястото на ходома и спирането в теста. Важно е, как ще е позициониран конят по време на изпълнението (с главата или с опашката към тримата съдии). Не рядко се случва, по-опитни състезатели да имат два варианта на Кюр, като в зависимост от условията изпълняват единия, или другия вариант. Например, ако допуснат грешка, могат да повторят упражнението, за сметка на друго или в зависимост от конкуренцията, или състоянието на коня, да прибягнат до по-трудния или по-лесния вариант.

Не на последно място е общото впечатление от тандема. Подходящата екипировка и излъчването на щастлив кон и ездач е тактическа задача, която всеки треньор трябва да поставя по време на състезание и успешното ѝ решаване винаги води до по-високи резултати.

5. Психическа подготовка.

Психическата подготовка е система от целенасочени въздействия върху психиката и личността на спортиста и треньора с цел достигане на пълноценно, максимално ефективно участие в процеса на подготовка и адекватна състезателна реализация. Тя изхожда от индивидуалността на конкретния състезател (ездач).

На съвременния етап от развитието на спорта, сме свидетели на все по-нарастващата роля на психологическите фактори в процеса на подготовката и изявата на спортиста. В повечето случаи именно те са решаващи за изхода от дадено състезание. Непрекъснатият ръст на спортните постижения, постоянно нарастващите трудност и риск, изравнените

възможности и резултати, а оттук и изострящата се конкуренция, социалната значимост и социалният отзвук на спортните постижения, комерсиализацията и произтичащите от нея последици, карат спортисти и треньори да не подценяват ролята на психическата подготовка, а точно обратно, да ѝ отдават решаващо значение за положителния изход от състезанието.

Психическата подготовка определя изискванията към спортната подготовка и състезателната реализация, в зависимост от условията и ситуациите, в които протича тази дейност (като тренировка и състезание). Тези условия определят и изискванията към психичната адаптация в конния спорт, свързана със способността на личността за динамична саморегулация в условията на тренировъчната и състезателната дейност. Наличието на вродено спокойствие у ездачите, са много добра предпоставка за преодоляване на предстартовата треска, тревожността и липсата на увереност по време на състезание. Ролята на треньора, или спортен психолог работещ с отбора, са много важни за вдъхване на увереност, мотивация и хладнокръвие в ездачите преди старта.

5.1. Фактори на психично напрежение в съвременния спорт.

Съвременният професионален спорт е съпроводен с изключително голямо психично напрежение. Факторите на психично напрежение могат да бъдат обединени в две групи – обективни и субективни.

- Обективни фактори.

- Публичност;
- Елитарност;
- Публика (фенове);
- Медии;
- Очаквания;
- Комерсиализация;
- Договорна обвързаност.

Конният спорт е престижна, елитарна, подчертано публична дейност. Всяка победа или поражение намират своя социален отклик в обществото и са подложени на публични оценки и дискусии. Хората превръщат своите любимци в обект на подражание и пример за съвършенство. Високите социални и клубни очаквания, натискът от страна на феновете поставят изключително високи изисквания пред спортисти и треньори. Публиката трудно приема прояви на слабост или непостоянна изява от тяхна страна. Този натиск много често се подсилва, а понякога и моделира от средствата за масова информация.

Комерсиализацията, властта на парите налагат своите закони и (а може би и в най-голяма степен) в спорта. Изискванията и обществените очаквания към спортистите нарастват динамично. Борбата за победа на всяка цена, понякога независимо от използваните средства, създава допълнително психическо напрежение.

Договорната обвързаност на състезатели и треньори налагат повишени изисквания към резултатността на тяхната дейност, а оттам и към тяхната подготовка и реализация. Тя регламентира по строго определен начин поведението и дейността им не само по отношение на прякото им участие в спортносъстезателната дейност, но и по отношение на тяхното публично поведение.

Увеличават се изискванията към продължителността на спортната кариера. Спортът вече е професионална дейност и се очаква вложените средства да намерят своята адекватна реализация.

- Субективни фактори.

- Свръхмотивация;
- Страх от неуспех;
- Отговорност;

- Предстартови състояния;
- Неувереност;
- Липса на умения за справяне.

Логично голям е делът на субективните фактори. Те най-често са свързани със свръхмотивацията (прекалено голямото желание за победа), която често поражда от своя страна страх от неуспех и неблагоприятни предстартови състояния. Съществен фактор на психично напрежение е отговорността, особено във важни състезания или при млади, без достатъчно опит състезатели. Липсата на увереност и овладени умения за справяне със стресовите ситуации увеличават вероятността от повече грешки и същевременно затрудняват адекватните реакции и решения на състезателите. Важна роля играят и междуличностните взаимоотношения, които могат да подпомагат или да пречат състезателната изява.

Обективно усложнената ситуация в съвременния елитен спорт поражда твърде високи изисквания към дейността, поведението, действията и реализацията на спортистите и техните треньори. Това, от една страна повишава изискванията към организацията и управлението на процеса на подготовка, от друга – към качествата на личността не само на състезателите, но може би и в по-голяма степен на треньорите.

В този смисъл психическата и личностната подготвеност е съществена за успешната състезателна реализация на спортиста. Подготвеността на спортиста трябва да се разглежда като интегрална характеристика на личността. Тя е резултат както от физическата, техническата, тактическата, така и (а може би и в още по-голяма степен) от психическата подготовка.

Психическата подготвеност е комплексно качество на личността на спортиста, своеобразен продукт на планомерен, целенасочен процес, осъществяван чрез обучението и социализацията. Съществено условие за ефективност обаче е убедеността и осъзнаването на смисъла от психическата подготовка. Затова е необходимо да се предостави на състезателите и треньорите информация за значението и възможностите на психическата подготовка, да се подпомагат при усвояване на съответните средства и методи за реализирането ѝ. Това налага съгласуване и координация на усилията между различните специалисти и звена, участващи в процеса на спортната подготовка на всички нива.

Специалната психическа подготовка е насочена към конкретно състезание. Тя преминава през три етапа:

- психическа подготовка преди състезанието;
- психическа подготовка по време на състезанието;
- психическа подготовка след състезанието.

Задачите на специалната психическа подготовка са тясно свързани и произтичат от задачите на конкретното състезание. Тяхното изпълнение трябва да осигури успешното представяне и постигането на максимален спортен резултат. Специалната психическа подготовка за всеки конкретен старт започва от момента, когато състезателите научават за него и завършва след приключването му и обсъждането, и анализа на постигнатите резултати.

Задачите на психическата подготовка преди състезание включват:

- Определяне на целта за предстоящия старт и формиране на увереност в постигането ѝ. Целта трябва да е предизвикателна и да съответства на реалната спортна форма на състезателя. Прекалено високата или прекалено ниската цел, несъответстващи на възможностите му, водят до неадекватна мотивация, а оттам в повечето случаи и до неадекватна състезателна реализация.

- Създаване на положителна нагласа към предстоящия старт. Нагласата допринася за активизиране на възможностите на спортиста и по този начин се явява предпоставка за оптимална изява на възможностите му.
 - Достигане на оптимална психическа и личностно-поведенческа готовност за състезание – нагласа за постигане на победа; определено, индивидуално специфично ниво на възбуда, способстващо за проявата на необходимата двигателна и волева активност; точност и надеждност на управлението ѝ.
 - Формиране на адекватна мотивация. Това е много отговорен процес, тъй като както неувереността и прекалено ниската мотивация, така и свръхмотивацията могат да бъдат източници на стрес и по този начин да повлияят негативно на състезателната реализацията.
 - Активиране на уменията за саморегулация на поведението, действията, усилията и състоянията, в зависимост от променящите се условия и ситуации. Тези умения имат съществено значение за ефективността на спортносъстезателната дейност, доколкото в повечето случаи тя протича при непрекъснато изменящи се ситуации и повишено ниво на нервно-психическо напрежение. Липсата на умения за справяне с негативните (а понякога и със свръхпозитивните) въздействия на средата или собствените преживявания могат значително да затормозят дейността и да повлияят негативно върху спортния резултат.
 - Формиране на увереност в собствената компетентност и постигането на оптимален резултат. Съотношението увереност – неувереност е от съществено значение за формиране на оптимална готовност за състезание. От това съотношение до голяма степен зависи последващата волева активност, мобилизацията на усилията, успешното или неуспешно справяне с неблагоприятните предстартови състояния и саморегулацията на състезателното поведение.
- Увереността преди старта е съществен елемент на спортната форма.

Психическата подготовка по време на състезание е твърде деликатен процес и изисква необходимата професионална компетентност. Тя е в пряка зависимост, от една страна, от спецификата на конния спорт – участие съвместно с друго живо същество (кон) в тандем, мъже и жени се състезават заедно, особености на протичане на състезанието (може да започне при едни климатични условия и да завърши при други, ако се провежда на открито), наличие или не на почивки по време на състезание, липса на контакт с треньора по време на изпълнението на теста (изпитанието) и от друга страна, трябва да се отчитат индивидуалните особености на всеки ездач.

Задачите на специалната психическа подготовка по време на състезание включват:

- Овладяване на емоционалните състояния на спортиста и треньора.
- Коригиране при необходимост на състезателното поведение и действия.
- Управление на мотивацията и насочеността на усилията.
- Активиране на саморегулационните умения.

Особено важно за успешното протичане на този вид психическа подготовка е оптималното дозиране на външните въздействия. Трябва да се отчита фактът, че голямото напрежение, съпътстващо състезанието, оказва своето влияние върху различните психични функции. Треньорите трябва да се съобразяват с намаления обем на възприятията и емоционалната възбуда. Евентуалните забележки или опити за корекция на поведението и действията трябва да са ясни, конкретни и оптимални по обем, за да могат да бъдат възприети и да се постигне желаната промяна. Многословието, неовладените емоционални реакции и оценки от страна на треньора, липсата на конкретност, могат да задълбочат проблема и да повлияят негативно върху последващото поведение и действия на ездача. Много важно е въздействията да са съобразени с индивидуалните особености, а това изисква много добро познаване на личностните особености на всеки състезател.

Важно значение за специалната психическа подготовка по време на състезание има поведението на треньора. Всеки състезател има нужда да види в своя треньор преди и по време на състезание доверие и сигурност. Неовладените емоционални реакции (повишен тон, обидни думи) и напрежение, несигурността от страна на треньора, недоверието във възможностите на състезателите създават допълнителни трудности за спортистите и пречат ефективността на състезателната реализация. Треньорът е този, който управлява цялостната спортносъстезателна дейност и от неговото професионално поведение по време на състезанието до голяма степен зависи постигнатия резултат. Това е още едно доказателство за необходимостта от психическа подготовка на треньора, за да може той професионално и компетентно да управлява цялостната спортносъстезателна дейност.

Съществено значение за ефективността на подготовката и състезателната реализация на спортиста има **психическата подготовка след състезание**. Наблюденията ни върху спортната кариера на редица изявени състезатели показват, че начинът по който един спортист се справя с успеха и неуспеха в състезателната си изява в значителна степен определя по-нататъшната му успешна или неуспешна реализация. Състезателната реализация не е еднократен акт, а продължителен и комплексен феномен. Съществува специфична връзка и взаимовлияние между субективното преживяване на резултата и състезателното поведение на спортиста. В този смисъл, психическата подготовка след състезание е съществена за по-нататъшната спортносъстезателна дейност.

Основните ѝ задачи са:

- Да мотивира състезателите за последващата подготовка. Начинът, по който се преживява резултатът от състезанието – победа или загуба, е от особено значение за подготовката, равнището на активността и преживяванията, а понякога и за бъдещата кариера на ездача. В повечето случаи необходимостта от психологическа помощ и подкрепа се свързва със загубата или с неадекватен на възможностите спортен резултат. Но много често справянето с победата, със спортната слава, с вниманието на околните също създава значителни проблеми. Практиката показва, че редица състезатели, постигнали значими спортни резултати, губят мотивация, намаляват активността си, подценяват в известна степен подготовката и необходимостта от постоянство в усилията.
- Да се анализират, осмислят и затвърдят като елементи на състезателното поведение постигнатите положителни резултати, независимо от крайния резултат. Това в значителна степен подпомага развитието на увереността в собствената компетентност – личностна, спортно-техническа и психическата устойчивост на състезателите и треньорите.
- Да се анализират, осмислят и отработят допуснатите грешки и пропуски в състезанието. Това е особено важно, за да не се достигне до психологическо затормозяване и да се затвърди страхът от евентуална грешка в сходни ситуации и условия.

Между отделните видове психическа подготовка съществува сложна взаимозависимост и обусловеност. От качеството и ефективността на всяка от тях зависят успешното провеждане на останалите и резултатът.

Отделните видове психическа подготовка са взаимосвързани и взаимозависими, и качеството на всяка от тях се отразява върху ефективността на останалите. Общата психическа подготовка е насочена преди всичко към тренировката; специалната – към конкретното състезание; специализираната трябва да осъществи връзката – да активира психичния потенциал на спортиста с оглед пълноценната подготовка и реализация, да развие способността за динамично и целесъобразно използване на възможностите (обща) на състезателите, в зависимост от конкретните условия и ситуации (специализирана), да формира необходимите саморегулативни умения и увереност в собствената и на отбора

компетентност, да изгради съответните обобщени и гъвкави поведенчески схеми, прилагани при нестандартни ситуации както в хода на подготовката, така и по време на състезание.

Методи на психическа подготовка

За осъществяване на задачите на психическата подготовка в различните и етапи и форми се използват разнообразни методи. Прилагат се както методи за изследване на отделните психични функции, така и методи за тяхното формиране, развитие и усъвършенстване.

- *Общовъзпитателни методи.* Чрез тях се постига цялостно въздействие върху личността на спортиста, отношението към спорта въобще, базовата мотивация за занимания със спортна дейност.

- *Образователни методи.* Те имат за цел да изградят необходимата система от знания: за спорта въобще и за конния спорт в частност; за тренировъчната дейност и за нейната методика и организация; за конкретно състезание; за начините на регулация и др.

- *Методи за психологическо обучение и формиране на съответните умения, навици и качества.*

- *Методи за психологическа тренировка:*

- а) моделирана тренировка, за адаптиране към условията на състезанието;

- б) трениране на психическите функции;

- в) десенсибилизационен метод – за привикване към силно отрицателните емоциогенни фактори;

- г) социално-психологически методи;

- д) поведенчески тренинг и др.

- *Методи на непосредствено психологическо въздействие:*

- а) психосоматични;

- б) непосредствено словесно въздействие (убеждение, внушение, указание, заповед и др.);

- в) непосредствено регулиране на психичните функции (отвличане, стимулиране, насочване на мисълта, на вниманието, на волевата активност, предстартова концентрация и др.).

- *Методи за регулиране на психичните състояния* (за изменение на относителната сила на дразнителите, за трениране на нервните процеси, за условно-рефлекторно предизвикване на ответна реакция и др.).

Това разнообразие от методи за психическа подготовка изисква съответна компетентност и умения от страна на треньорите, но преди всичко изисква положителна нагласа за прилагане на психическата подготовка и убеденост в ефективността ѝ. На този етап от развитието на нашия спорт в психическата подготовка се крият най-големите резерви за оптимизиране на процеса на подготовка и за постигане на по-голяма ефективност на спортносъстезателната дейност и реализация на спортиста и треньора.

6. Теоретична подготовка.

Под теоретична подготовка разбираме, знанията които трябва да придобие ездачът за същността на конния спорт, които ще му помогнат да разбере по-добре тънкостите на спортната подготовка (физическа, техническа, тактическа, психическа) и ще му помогнат да постигне по-добри спортни резултати. Теоретичната подготовка трябва да предшества другите видове подготовки и ездачът трябва да придобие знания за:

- Особеностите в характера, анатомията, физиологията и психологията на коня;
- Правила за безопасност при общуване с конете и даване на първа помощ;
- Екипировката и амуницията в конния спорт;
- Теория и методика на конния спорт;

- Правилно техническо изпълнение на упражненията от обездката на коня, скачането на препятствия, всестранната езда и особеностите в дисциплината издръжливост;

- Правилно знание за дисциплините в които участва ездача и Наредбата за ДСК;
- Ветеринарна подготовка и др.

Теоретичната подготовка в конния спорт е доста подценяван фактор за постигане на добри спортни резултати от българските ездачи. Едва от няколко години започна провеждането на тестове по теоретична подготовка на ездачите по време на Държавните първенства по прескачане на препятствия за пони ездачи, деца и юноши. Тази тенденция трябва да се запази и въпросите от тестовете да се актуализират своевременно, след настъпили промени в правилниците и наредбите.

Теоретичната подготовка може да се води както в учебна зала, а така също и на тренировъчния терен, в конюшната, в покрития манеж, или в полето.

- В учебна зала. Добре оборудваната зала би помогнала на преподавателя да обясни и онагледи преподавания материал. Пособията които са необходими са: маси (чинове), столове, телевизор (екран за прожектиране на видеоклипове), видеокамера, проектор за презентации, лаптоп, онагледяваща табла и др.

- На тренировъчния терен. Видове препятствия, видове настилка, особености на различните терени, обозначения и начин на построяване на манеж за обездка, спортни съоръжения и др.

- В конюшната. Видове амуниция – седла, трензелни оглавия, мунщучни оглавия, видове удила, шпори, нагайки, оборудване за конюшната, начин на поддържане на амуницията (почистване, смазване), видове допълнителни помощи и др.

- В покрития манеж. Научаване на правилата за езда в покрит манеж. Подреждане на буквите в манежа по обездка.

- В полето. Различни видове терени. Особенности при езда по различни терени и наклони. Препятствия за крос-кънтри изпитания. Определяне на маркери помагачи ни да определим темпа на движение при галопиране и др.

За успешно провеждане на теоретичната подготовка, всеки треньор и ездач трябва да имат специализирана литература по конен спорт (учебници, ръководства, монографии, списания), правилници за дисциплините в които се състезават, ръководства за стюарди на ФЕИ, тетрадки в които да си водят записки и др.

7. Контрол и оценка на спортната подготовка.

Съвременното управление на спортната подготовка изисква и съответното научно осигуряване, свързано с оценката на състоянието на ездачите като знания, навици и умения, което е невъзможно без разработването и прилагането на съвременни средства и методи за оценка и проследяване на ефекта от провеждания учебно-тренировъчен процес.

За целта ние разработихме методика за контрол и оценка на спортната подготовка на ездача, която е основополагаща от етапа на началното обучение на ездача до етапа на спортното усъвършенстване (високото спортно майсторство). Високото ниво на подготовката в началното обучение и в етапа на спортната специализация са предпоставка в етапа на спортното усъвършенстване и майсторство адекватно да се развият и по-успешно да се прилагат тактически умения.

Проблемът за контрола, оценката и оптимизирането на спортната подготовка при ездачите е извънредно сложен и комплициран.

Контролът е част от познавателната дейност на човека, при който се събира информация и се оценява състоянието на даден обект с оглед неговото целенасочено, предварително планирано развитие и усъвършенстване.

Главната цел на контрола в спорта е да се оптимизират тренировъчният процес и състезателната дейност на базата на обективна информация за ефекта на приложените въздействия върху спортиста.

7.1. Етап на началното обучение.

Етапа на началното обучение, според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС), обхваща занимаващите се от 11 до 14 годишна възраст.

В досегашната практика у нас, контрол и оценка на спортната подготовка с точно определени тестове по двете основни дисциплини в конния спорт – обездка и прескачане на препятствия, не са правени. Така също началното обучение не е било разделяно на етапи, според нивото на подготовка на ездача. Всеобща практика е, начинаещите ездачи след приключване на началното им обучение, по преценка на треньора да бъдат записвани за участие в първите им състезания. Тази преценка е изключително субективна, без да почива на никакви обективни критерии за определяне степента на подготовка на тези ездачи. Това често води до несполуки и разочарования от участието в първите състезания, вследствие на недостатъчната подготовка на ездачите и лошото им представяне. Ние предлагаме всички начинаещи ездачи, задължително да преминават тестовете по обездка и прескачане на препятствия и ако покажат ниво на подготовка оценено с 5 и повече точки, чак тогава да бъдат записвани в състезания за начинаещи. Скалата на оценка предлагаме да е 10 бална. Предлагаме три нива в контрола и оценката на спортната подготовка, като преминаването от едно ниво в друго да става след като ездача постигне минимум 5 точки. За дисциплината „обездка“ получените проценти от теста се преобразуват в точки (от 0 до 10), а за дисциплината „прескачане на препятствия“, според показания спортен резултат (грешки от препятствия и време) се получават съответните точки (от 0 до 10). Досега такъв контрол и оценъчна работа не е извършвана в подготовката на ездачите. С въвеждането ѝ, ние сме убедени, че това значително би повишило спортните резултати на състезателите, би им вдъхнало по-голяма увереност и самочувствие в първите им състезания и значително би намалило лошите резултати и нещастни случаи (падания, травми, стрес) в младите ездачи.

Нов момент в разработената система за комплексен контрол и оценка на ефекта от подготовката е, че при формирането на крайната комплексна оценка се прилагат факторни тегла, коефициенти за трите компонента, според тяхната значимост за етапа на подготовка.

Предлаганите коефициенти са: за общо-физическата подготовка - 1, за теоретическата подготовка - 2 и за специализираната - 3.

В етапа на началното обучение се провеждат три вида изследвания:

- Контрол на общо-физическата подготовка.
 - Тест №1 - Дълбочина на наклона;
 - Тест №2 - Гладко бягане 30 м. с „Летящ старт“;
 - Тест №3 - Дълъг скок от място.

Тестовете за контрол на физическата подготовка са включени в оценъчната система на Спортните училища в страната.

- Контрол на теоретическата подготовка.

Теоретическата подготовка се оценява на базата на писмен тест с въпроси разпределени в 5 варианта с по 23 въпроса.

- Контрол на специализираната подготовка.

Контролът на специализираната подготовка се осъществява в три етапа, в зависимост от нивото на подготовка на ездача.

Тестът по обездка за първо ниво на подготовка е изработен от автора на програмата, а за второ и трето ниво – ползваме тестовете на БФКС съответстващи на

нивото на подготовка на ездача. Скиците на паркури по прескачане на препятствия са изработени от Теодор Шейтанов – Генерален секретар на БФКС и Едуард Петрович – международен строител на паркури. При разработването на системата за контрол на специализираната подготовка сме се съобразявали с приетите изисквания и нормативни документи на БФКС.

7.2. Етап на спортна специализация.

Етапа на спортната специализация, според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС), обхваща занимаващите се от 15 до 18 годишна възраст.

В този етап ще се провежда контрол на теоретическата подготовка, общофизическата подготовка и контрол на специализираната подготовка.

Контрола на специализираната подготовка ще се раздели на два етапа, според нивото на подготовка на обучаемите.

- Контрол на теоретическата подготовка

Въпросите за контрола на теоретическата подготовка са взаимствани от теста за теоретическа подготовка на състезателите до 18г. възраст на БФКС. Той включва три основни групи въпроси:

- част I. Теория и методика на конния спорт
- част II. Правилосзнание
- част III. Кон и правила за безопасност при общуване с конете

- Контрол на общо-физическата подготовка

Тестовете, по които ще се проведе контрола на общо-физическата подготовка, са същите по които се проведе контрола на общо-физическата подготовка в етапа на началното обучение:

- Тест № 1: Дълбочина на наклона
- Тест № 2: Гладко бягане 30 м. с „летящ старт”
- Тест № 3: Дълъг скок от място

- Контрол на специализираната подготовка

Контролът на специализираната подготовка се осъществява в два етапа в зависимост от нивото на подготовка на ездача.

Тестът по обездка за първо и второ ниво на подготовка са взаимствани от тестовете на БФКС, съответстващи на нивото на подготовка на ездача за категория „юноши до 18-годишна възраст“. Скиците на паркури по прескачане на препятствия са изработени от Теодор Шейтанов – Генерален секретар на БФКС и международен строител на паркури. При разработването на системата за контрол на специализираната подготовка сме се съобразявали с приетите изисквания и нормативни документи на БФКС.

7.3. Етап на спортното усъвършенстване (високо спортно майсторство).

Етапът на спортното усъвършенстване според Единната програма за обучение на Българска федерация по конен спорт (БФКС) обхваща занимаващите се над 18-годишна възраст.

Предвид това, че обучаемите са преминали успешно етапите на началното обучение и на спортна специализация, в които основно се изучава теоретичната подготовка, то в етапа на спортното усъвършенстване (високо спортно майсторство) не се предвижда контрол на този вид подготовка, което не означава, че ездачите не трябва да знаят добре правилата за съответната дисциплина в която се състезават, наредбите и нормативните документи.

- Контрол на общо-физическата подготовка

Тестовете, по които ще се проведе контролът на общо-физическата подготовка, са същите, по които те се проведоха в етапите на началното обучение и на спортната специализация:

- Тест 1: Дълбочина на наклона
- Тест 2: Гладко бягане 30 m с „летящ старт”
- Тест 3: Дълъг скок от място

●Контрол на специализираната подготовка

Контролът на специализираната подготовка се осъществява в два етапа в зависимост от нивото на подготовка на ездача и опита на коня.

Тестовете по обездка за първо и второ ниво на подготовка са взаимствани от тестовете на БФКС, съответстващи на нивото на подготовка на ездача и коня за категориите и класовете „Л“ и „Г“. Тестът по прескачане на препятствия се провежда според изискванията, съответстващи на нивото на подготовка на ездача и коня за категория клас „Г“. Паркурите са баражни (чл. 238.2.2. от Правилника по прескачане на препятствия), тъй като чрез тях най-обективно и комплексно би се оценила технико-тактическата подготовка на ездача и коня – избор на оптимален път и темп на езда в паркура и баража от ездача, обзяденост и подчинение на коня, повратливост и бързина на реакциите на коня, чистота на скока на коня на високи единични и сложни препятствия, техническата подготовка на ездача, скоростно-силовата издръжливост на коня, психическата устойчивост на ездача, тактическото мислене и бързина на вземане на адекватни решения на ездача.

Скиците на паркурите по прескачане на препятствия са изработени от Теодор Шейтанов – Генерален секретар на БФКС и международен строител на паркури. При разработването на системата за контрол и оценка на специализираната подготовка сме се съобразявали с приетите изисквания и нормативни документи на БФКС.

III. Материална база и коне.

1. Спортни съоръжения.

1.1. Конюшни. Да отговарят на нужните изисквания за големина на боксовете, ширина на коридорите, складови помещения, амуничници, съблекални, тоалетни и сервизни помещения и др.

1.2. Плацове. Пясъчно-текстилна настилка, или само пясъчна настилка; дренажна система за отводняване при силен дъжд; достатъчна големина (минимални размери 40x80 м.), за да може да се построи цял паркур за скачане; поливна система;

1.3. Препятствия (стойки, бариери, скоби, уплътнители, талпи, бидета, водна канава, сандък); склад за препятствията и др.

1.4. Покрити манежи. За успешно провеждане на целогодишна спортна подготовка, е необходимо да има покрит манеж с минимални размери 20x60 м.

1.5. Ограда за манеж за обездка и букви;

1.6. Техника за поддържане на пясъчните плацове – трактор; приспособления за обработване на пясъчната настилка, подравняване и заглаждане на плаца; цистерна с вода и др.

2. Коня

2.1. Учебни коне.

Учебните коне трябва да са здрави, спокойни, добре обзядени, да вървят на корда, да не се плашат и да нямат лоши навици. Добрият учебен кон е най-добрият учител за начинаещия ездач, за това е много важно да не се подценява този въпрос.

2.2. Състезателни коне.

За всеки етап от развитието на ездача, той се нуждае от подходящ кон именно за този етап на подготовка.

- За етапа начално обучение (категория деца до 14г.), най-подходящи са опитни коне (участвали в етапа спортно усъвършенстване – кл. „Т“), преминали през съответната дисциплина за която ще се състезава детето, който вече не представлява интерес за ездачите от високото спортно майсторство, възрастта му е между 16-19г., здрав е и цената му не е толкова висока.

- За етапа спортна специализация (категория юноши до 18г.) – изискванията към конете за тази категория ездачи са подобни като тези за децата до 14г., с тази разлика че възрастта им не трябва да е толкова голяма и те трябва да скачат чисто паркури с височина 135 -140см. За съжаление такива коне са значително по-скъпи, за това прехода в тази възрастова категория се явява труден.

- За етапа спортното усъвършенстване (категория мъже), добрите коне са с много висока цена. Най-добре е да се работи с млади (сравнително не много скъпи) коне, но с добър произход, които да се подготвят методически правилно, да се изчака тяхното естествено развитие до зряла възраст и тогава да се участва в състезания от кл. „Т“.

Нормативните документи които регламентират тази дейност в БФКС са:

1. Правилник за регистъра за спортните коне, картотекирани от Българска федерация „Конен спорт“ за участие в състезания от спортния календар, приет от УС на БФКС с Протокол № 2 Решение № 4 от 22.07.2016 г.

3. Специализирано транспортно средство за превозване на коне – камион, каравана.

IV. Финансиране и обезпечаване на подготовката.

За съжаление конният спорт е един от най-скъпите и сложни спортове, и за да го развиваме както трябва са нужни много средства, време и търпение. И най-добрите намерения не струват нищо, ако не са обезпечени финансово. Финансирането и обезпечаване на подготовката трябва да се реализира по няколко начина:

1. Финансиране

- 1.1. Родители – децата и юношите най-често са подпомагани финансово от своите родители. Това е световна тенденция, която е валидна и при нас.

- 1.2. Лично финансиране – от друг вид работа, подготовка и продажба на коне, уроци по езда, транспортиране на коне и др.

- 1.3. От държавата - на базата на защитаване на Бюджет отговарящ на постигнатите резултати и поставените цели. Без реализирането на добри международни класации, няма как да очакваме добро държавно финансиране.

- 1.4. Чрез различни програми, проекти и др. за подпомагане масовото практикуване на конния спорт. Само пирамида с широка основа, какъвто е масовият спорт, ще доведе до нейния висок връх (големи резултати във високото спортно майсторство, елитния спорт). В детско-юношеския и любителския спорт – там трябва да търсим извора на бъдещи спортни таланти. Това подпомагане в особена степен се отнася за клубовете в провинцията. Тяхното финансово положение днес е най-трудно (основно поради липсата на достатъчно желаещи да се обучават в езда срещу заплащане) и за това на тях трябва да се помага повече, като се включват в различни програми на ММС за безплатна езда на деца през ваканциите, целогодишни програми за начално обучение по конен спорт на ученици, конен спорт за деца в неравностойно положение и др. За такива програми може да се кандидатства и в общините. Но тук от особена важност ще бъде помощта на БФКС при написването и подготвянето на документите за кандидатстване на клубовете от провинцията. Написването на един такъв проект не е по силите на всеки един треньор,

или председател на клуб и това ги обезсърчава да проявят инициатива в тази насока. Има твърде много бюрократични пречки които не всеки може да преодолее и срокове, които трябва да се спазят.

1.5. Чрез спонсорство за отделни прояви – турнири, първенства и др. Необходимо е създаване на Организационни комитети от влиятелни хора и отговорни наши колеги, за да намерят достатъчно спонсори и осъществят добре тези прояви.

1.6. Спонсорство за отделни дисциплини – това е отговорност и на председателите на комисиите по дисциплини и членовете на съответните комисии. Трябва да спрем да чакаме на готово някой да ни финансира, а ние сами трябва да търсим пътища и начини да си помогнем.

1.7. Спонсорство за отделни ездрави клубове - инициатива на председателите на клубовете и техните членове. Добър пример в това отношение са колегите Стоица Аргилашка и Михаил Костов, които със своята инициативност, упоритост, трудолюбие, професионализъм и много интосиазъм са изградили отлични конни бази в Ихтиман и Арбанаси, участват активно в повечето национални и международни състезания от всички категории и дисциплини на конния спорт и заслужено вече няколко години подред ККС „Калоян 92“ е на първо място в класацията на клубовете в България, а две от децата по прескачане на препятствия на ККС „Конкур“ се представиха отлично на Европейското първенство за деца в Холандия тази година, като Ая Митева се класира индивидуално на трето място и регистрира най-доброто индивидуално класиране на български ездач в 105 годишната история на БФКС. Това доказва, че при една добра организация на работа, планиране, правилна подготовка, интелигентни ездачи и добре подбрани коне, ние можем да постигнем добри резултати на Европейско ниво. Друго потвърждение на този извод е представянето на националния ни отбор по издръжливост на Европейското първенство в Белгия през 2017г. – пето място отборно и в Англия през 2019г. – четвърто място отборно, които също са две отлични представяния, основна заслуга за които се пада на Иван Стойчев и ККС „Буцефал“, изградили гръбнака на националния ни отбор. Всички ние само можем да се учим от такива колеги и да черпим от техния опит.

1.8. Индивидуални спонсорства за изявени и талантливи ездачи – инициатива на личните треньори, председателите на клубове, родители, приятели. Тук можем да причислим и наемането на добри, опитни коне за перспективни деца за подготовка и участие в отговорни международни състезания.

1.9. Кандидатстване в проекти, програми, фондации и др. за подпомагане на талантливи и перспективни състезатели, с показан международен принос. Фондацията на Димитър Бербаков и др. подобни.

1.10. Лични контакти – досегашни и търсене на нови. Инициативност и упоритост при изпълнение на тази задача.

1.11. Трябва да се предложи добър продукт на спонсора. Под добър продукт трябва да разбираме:

- Отлично организиран турнир, или верига от турнири - с история, с известни участници (по възможност и ездачи от други страни), с многобройна публика, с развлекателна програма в паузите между паркурите, красива обстановка, възможност да рекламира своите продукти, с медийно отразяване – телевизия, преса, интернет.

- Отбор с добри международни изяви.

- Талантлив и перспективен ездач с международни класации.

1.12. Част от средствата от Спортния тотализатор да се дават целево на най-добре представилите се ездачи в международни състезания през изминалата година. Така всеки ще знае, че работи ли методично, ежедневно, правилно и целенасочено, ще има възможност да бъде забелязан и включен отначало в разширена гарнитура на националния отбор, след това ако покаже добри резултати от контролните състезания -

да влезе и в национален отбор, а от там и при добри международни класации - да бъде поощрен и финансово.

1.13. Дарения – от отделни физически или юридически лица, не желаещи да се афишира тяхното име или фирма която управляват.

2. Обезпечаване на подготовката.

2.1. Необходимо е да се направи точен финансов разчет на необходимите средства за предстоящата спортно-състезателна година, или за Олимпийския цикъл на подготовка;

2.2. Начините за нейното финансиране;

2.3. Ефективно управление на акумулирания финансов ресурс;

2.4. Финансов отчет на изразходените средства;

2.5. Отчет на постигнатите резултати;

2.6. Анализ на грешките и положителните резултати;

2.7. План за следващата година.

Нормативните документи които регламентират тази дейност в БФКС са:

1. Инструкция За определяне на изискванията, критериите, условията и реда за разпределяне на годишните финансови средства, одобрени от Министъра на младежта и спорта, за подпомагане дейността на клубовете по конен спорт, приета от Управителния съвет на БФ Конен спорт с Решение № 4, Протокол № 1 / 11.01. 2013год.

V. Организационни въпроси

1. Председатели на комисии.

1.1. Програма за работа – при избора на председател на съответната комисия, кандидатите да представят тяхната програма по която ще работят през следващия 4 годишен период. Така ще са важни не само личностите които се кандидатира за съответната позиция, но и по каква програма ще работят, какви цели са си поставили, по какъв начин смятат да ги реализират и какви резултати се очакват.

1.2. Годишни отчети – в края на всяка година да се правят годишни отчети по изпълнение на предначертаната програма за работа. Какви трудности са срещнали, какви положителни резултати са постигнали и какво им остава да свършат.

2. Селекционери.

2.1. Програма за работа за 4 годишен период.

2.2. Годишни отчети – в края на всяка година да се правят годишни отчети по изпълнение на предначертаната програма за работа. Какви трудности са срещнали, какви положителни резултати са постигнали и какво им остава да свършат.

2.3. Критерии за избор на национален отбор – обявени до края на м. Януари на настоящата година. Тези критерии да включват: показване на определени технически резултати от състезания и контролни; да се знае точно от кои състезания и контролни ще се вземат резултатите; колко резултата минимум ще се вземат под внимание; задължителен ветеринарен преглед на конете определени за националния отбор.

2.4. Утвърждаване на предложения национален отбор от УС на БФКС, с ясно поставени цели и очаквани резултати от състезанията.

2.5. Отчет след всяко участие на националния отбор, с ясен анализ на постигнатите резултати, причините за тях (добри или лоши), предложения за по-нататъшната работа.

2.6. Да са всеотдайни, енергични и да горят в работата си, да правят анализи, да търсят и намират решения при възникване на проблеми в отборите.

2.7. Да имат креативно мислене и добра комуникация с колегите си. Да бъдат уважавани и с авторитет пред тях.

- 2.8. Да пътуват из страната и да имат персонални наблюдения за всеки един ездач и кон, които се готвят за участие в националните гарнитури.
- 2.9. Да спазват принципите и правилата за определяне на националните отбори.
- 2.10. Да не се влияят от чужда намеса при определяне на националните отбори, а обективно и безпристрастно да вземат решения и да ги отстояват.
- 2.11. Да не търсят лична изгода при определяне на националните отбори.
- 2.12. Да планират участия в международни прояви за всяка една възрастова категория – деца, юноши, мъже и жени за цялата година. Какво ще се търси от всяко отделно тяхно участие – призово индивидуално класиране, натрупване на международен опит на отбора, покриване на квалификации, пробване на тандемите кон и ездач на по-трудни турнири, или нещо друго.
- 2.13. Да провеждат периодично клиники (практически тренировки и теоретични лекции под формата на „лагер-сбор“) в различни конни бази в страната, особено през ваканциите на децата и преди важни международни състезания.

3. Маркетинг и реклама.

- 3.1. Добро разгласяване на предстоящите за провеждане от БФКС състезания.
- 3.2. Пресконференции преди по-значимите мероприятия.
- 3.3. Своевременно разгласяване по възможно най-добрия начин в масмедията на постигнатите добри резултати. Интервюта, репортажи, участия в ТВ предавания и др.
- 3.4. Реклама и популяризация - Пиар (връзки с обществеността). За важността на този въпрос, ще си послужи с една мисъл на Бил Гейтс, който казва че „И с един долар да остана, ще го похарча за Пиар.“ Какво можем да направим за нашия спорт ние:
 - Всяка международна проява у нас трябва да се афишира по максимално много медии. Пресконференция, плакати, персонални покани към журналисти, радио спотове, медийно отразяване, телевизионни репортажи, публикуване на резултатите от състезанието и анонс за следващата проява, интернет информация. Поддържане на непрекъснат интерес към конния спорт. Като реклама може да се използват дори и някои любопитни неща от конния спорт, стига да не са неверни, комични, или злепоставящи.
 - Всяко добро представяне от международно участие да се отразява в медиите – индивидуално и на национални отбори.
 - Националните първенства и турнири – реклама на регионално ниво и отразяване на резултатите по медиите на национално ниво.
 - Стратегия за популяризиране на конния спорт за няколко години напред.

4. Водачи на национални отбори.

При международни състезания УС на БФКС да определя лице което ще бъде водач на отбора. Той трябва да представлява отбора на техническата конференция, прави записванията, грижи се за настаняването на хората и конете, води временното класиране при отборните състезания, подава жалби в случай на необходимост, съдейства на отбора по всички възникнали въпроси, да отчете с документи получените финансови средства в офиса на БФКС до 20 дни след приключване на състезанието.

VI. Официални лица – съдии, стюарди, строители на трасета, ветеринарни лекари.

Всички официални лица трябва да са с висок морал, безпристрастни, компетентни и да познават добре правилниците и наредбите на БФКС и ФЕИ.

Те трябва да поддържат своята квалификация като периодично участват в курсове и семинари, и полагат съответните изпити за поддържане, или повишаване на нивото си.

Комисията по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди работи по 4 годишна програма, предложена от нейния председател, обсъдена и приета на заседание на комисията.

Председателя на Комисията по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди, свиква редовни, или извънредни заседания на комисията (5-6 на година), на които се обсъждат текущи, или стратегически въпроси, обсъждат се назначенията на официалните лица за първото и второто полугодие на състезанията от ДСК, вземат се решения и се дават предложения за утвърждаване от УС на БФКС. Всички протоколи от заседанията се изпращат до офиса на БФКС.

Предложенията за съдийски наряди за състезанията от ДСК се изготвят от Комисията по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди, и утвърждава на заседание на УС на БФКС. Определянето на нарядите се извършва като се назначават само лица от Списъка на съдии, стюарди, строители на трасета, ветеринарни лекари по дисциплини, спазване на пропорционално разпределение, използване на съдии в близост до мястото на провежданото състезание и при стриктно спазване на Правилника за определяне на квалификацията на официалните лица по дисциплини в системата на БФКС. Назначенията се изпращат на всички официални лица за потвърждение и се качват на сайта на БФКС.

От няколко години се въведе попълването от главния съдия на всяко състезание на формуляр - Рапорт на Президент на съдийската комисия, в който се отразяват: вид, дата и място на провеждане на проявата; качество на материалната база и терените; слабости в провеждането на състезанието; възникнали проблеми и нарушения; наказания на състезатели; предложения за подобряване провеждането на бъдещи състезания и др. Този формуляр се изпраща в едномесечен срок след приключване на проявата до офиса на БФКС, за съхранение, анализ и статистическа обработка.

В края на всяка година, Председателя на Комисията по спортно педагогически кадри, съдии, строители на трасета и стюарди изготвя отчет за извършената работа, отбелязват се и се анализират допуснатите слабости, набелязват се мерки за тяхното решаване и се приема програмата за следващата година.

Нормативните документи които регламентират тази дейност в БФКС са:

1. Устав за устройството и дейността на българска федерация конен спорт (актуална редакция, отразяваща измененията, извършени от общото събрание на 19.04.2017 г.)

2. Правилник за определяне на квалификацията на официалните лица по дисциплини в системата на БФКС, утвърден от УС на БФКС Протокол № 2, Решение № 3 от 01.03.2018 г.,

3. Списъка на съдии, стюарди, строители на трасета, ветеринарни лекари по дисциплини.

4. Наредба за организиране и провеждане на първенства и турнири, включени в държавния спортен календар за съответната година.

5. Правилник на съдиите в системата на БФКС, утвърден с Протокол № 3, Решение № 2 от 04.12. 2009 г. на Управителния съвет на БФКС.

6. Правилник за устройството и дейността на специализираните комисии в системата на БФКС, приет от Управителния съвет на БФ „Конен спорт“ с Протокол № 5 Решение 4 от 11.08. 2015 г.

7. Кодекса за поведение, утвърден с Решение № 2, Протокол № 4 от 18.04.2017 г. на УС на БФКС.

8. Правилници за всяка дисциплина развивана от БФКС.

VII. Научно осигуряване

1. Специализирана литература.

Вече имаме достатъчно учебници, ръководства и монографии по конен спорт на български език, които може да помогнат на треньорите, инструкторите и ездачите да

научат повече за принципите и методите за подготовка на ездача и коня за всяка една от дисциплините които се развиват в България, а така също и за тънкостите в началното обучение на ездача и коня.

Конният спорт е един от малкото спортове в България, за който има написани нови, съвременни учебници, които обаче нашите треньори неглижират, не проявяват интерес да обогатят знанията си и да научат нещо ново и съвременно за подготовката на ездачите и конете.

Тази литература е отличен източник на информация за теоретичната подготовка на всички ездачи и специалисти по конен спорт.

- 1.1. Лекарски, К, 2011, Обездка на коня, С, ЦУМ и Конна база „Ген. Крум Лекарски“, 204 с.
- 1.2. Фратев, Р., Л. Даков, Г. Рашков, 1988, Конен спорт, учебно помагало за специалисти, С, ЕЦНПКФКС, 144 с.
- 1.3. Вълев, Ю., 2013, Ръководство за начално обучение на ездача по конен спорт, С, НСА ПРЕС, 178 с.
- 1.4. Вълев, Ю., 2013, Ръководство за обучение на коня по конен спорт, С, НСА ПРЕС, 130с.
- 1.5. Вълев, Ю., 2016, Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт, Монография, НСА Прес, ISBN 978-954-718-500-1, 164 с.,
- 1.6. Вълев Ю., 2018, Усъвършенстване на подготовката на ездача и коня по прескачане на препятствия, Монография, НСА Прес, ISBN 978-954-718-520-3, 256 с.,
- 1.7. Вълев Ю., Иванова Р. Н., 2018, Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост, Учебно помагало, НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, 234 с.,
- 1.8. Вълев Ю., 2019, Усъвършенстване на подготовката на ездача и коня в дисциплината обездка, Монография, НСА Прес, ISBN 978-954-718-575-3, 228 с.,

2. Научни разработки.

- 2.1. Вълев, Ю. Д. 2014, Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, Дисертационен труд,
- 2.2. Вълев, Ю. Д. 2010, Стресът при началното обучение по конен спорт. Международен научен конгрес „Спорт, стрес, адаптация“, С,
- 2.3. Вълев Ю., 2016, Оценяване на тестовите в дисциплината обездка от конния спорт, Спорт и наука, кн. 3, ISBN 1310-3393,
- 2.4. Вълев Ю., 2016, Тренировъчна скала в конния спорт, Спорт и наука, кн. 5-6, ISBN 1310-3393,
- 2.5. Вълев Ю., 2017, Понятиен апарат в конния спорт, Сборник научни доклади „Физическо възпитание, спорт и кинезитерапия научно-приложни изследвания“, НСА Прес, ISBN 978-954-718-461-9,
- 2.6. Вълев Ю., 2016, Учебна програма по конен спорт, Учебни програми за обучение по спортна подготовка в спортните училища, с. 176-184, С.
- 2.7. Вълев, Ю. Д., 2014, Контрол на специализираната подготовка на ездача в началното обучение по конен спорт. Спорт и наука, кн. 5, ISSN 1310-3393, С.
- 2.8. Вълев Ю., 2016, Учебна програма по конен спорт, Учебни програми за обучение по спортна подготовка в спортните училища, с. 176-184, С.
- 2.9. Вълев Ю., 2017, Принципи на оценяването в дисциплината обездка от конния спорт, Сборник научни доклади „Физическо възпитание, спорт и кинезитерапия научно-приложни изследвания“, НСА Прес, ISBN 978-954-718-461-9,
- 2.10. Вълев Ю., 2017, Планиране на тренировъчния процес в дисциплината „издръжливост“ от конния спорт, Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, ISBN 978-954-718-492-3,

- 2.11. Вълев Ю., 2018, Същност на дисциплината издръжливост от конния спорт, Спорт и наука, Извънреден брой 1, ISSN 1310-3393,
2.12. Дойчев Б., Вълев Ю., 2018, Конен спорт и екологичното му въздействие върху околната среда, Спорт и наука, кн. 6, ISBN 1310-3393,

3. Научни изследвания.

Това е една от недостатъчно експлоатираните възможности за подобряване на спортните постижения в конния спорт. В това отношение изоставаме доста от световните тенденции в конния спорт. Като основни причини за това според нас са: липса на финансов ресурс, достатъчно квалифицирани хора, адекватно отношение към научни изследвания, достатъчен брой изследвани лица и др.

- 3.1. Вълев Ю., 1990, Анализ на допусканите грешки от коня и ездача при прескачане на препятствия, С, БФКС, 61с.
3.2. Вълев Ю., Иванова Р., 2019, Анкетно проучване за психофизическата подготовка на ездача в дисциплината издръжливост в конния спорт, Международно научно списание за иновации - Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов Туризм, брой 2,

4. Тестове.

- 4.1. Въпроси за теоретичен изпит - юноши до 14 години.
4.2. Въпроси за теоретичен изпит - юноши до 18 години.
4.3. Тестове за оценка на специализираната подготовка в различните нива и етапи на подготовка по обездка.
4.4. Тестове за оценка на специализираната подготовка в различните нива и етапи на подготовка по прескачане на препятствия.
4.5. Тестове за оценка на общо-физическата подготовка в различните нива и етапи на подготовката.

VIII. Медицинско осигуряване.

1. За ездачите – медицински прегледи

- 1.1. Периодични медицински прегледи – профилактика и превенция от травми и заболявания.
1.2. Пред-състезателни прегледи.

2. За конете – ветеринарно обслужване

- 2.1. Ежедневни грижи за здравето на конете, мерки за безопасност.
2.2. Профилактични прегледи – периодични прегледи и изследвания.
2.3. При забелязани смущения – спешно преглеждане и лечение от ветеринарен лекар.
2.4. Паспорти на конете, редовно ваксиниране, обезпаразитяване, грижи за зъбите, лабораторни изследвания и др.

Изготвил предложената стратегия:

Доц. Юри Вълев, доктор

20.08.2019г.