

УВОД

Дисциплината прескачане на препятствия е една от основните олимпийски дисциплини най-масовата у нас и в света. Дисциплината всестранна езда претърпя генерални промени, които промениха философията на дисциплината. Чрез въвеждането на свободния стил в дисциплината обездка тя стана по атрактивна. От стандартни програми излъчването на победителите става чрез много фантазия и творчество в композирането на елементите в свободния стил. През последните три олимпийски цикъла се запази статуквото на държавите с потенциал за изяви в Световните първенства и Олимпийски игри. Продължи и тенденцията за глобализация на спорта, като редица състезатели с добри възможности и липса на шанс в собствените си държави сменят националността си за да търсят изява. Фрапиращ е случая с националният отбор на Украйна, където всички състезатели са натурализирани двама от Германия и двама от Белгия/ с които на Световното първенство през 2004 год. добиха квота отборно за Олимпийските игри в Хонг Конг. Това предизвика Международната федерация да предложи промени в устава си за добиване право за участие от друга държава с преминаване това да става еднократно и завинаги, които промени бяха приети на Асамблеята в Амстердам през месец ноември 2009 год.

Продължава и тенденцията за производство на коне с изключителни качества за прескачане и елегантни движения за обездка, но на изключително високи цени. Това прави невъзможно изпълнението на задачи от Световно и Олимпийско равнище без достатъчен финансов ресурс. Качествата на конете принуждават строителите на трасета да ги правят по технически и с повече уловки/ различни по дължина дистанции между отделните препятствия, които обикновено не са в разчет на конския галопен мах/ за да бъдат излъчени най-подготвените за победители. За тази цел се промени и окачването на падащата част на препятствията с автоматично откачаща се част и изправяне на заоблената част на скобите за да падат при най-малкото докосване.

Контролните времена, определяни след меренето на паркурите, са изключително кратки, което кара състезателите да търсят най-краткия път което често е причина за грешки.

В дисциплината всестранна езда във връзка със забележките от МОК, като продължителност на състезанието, опасност за състезатели и коне и затруднения за отразяване от телевизиите бе променена, както философията на дисциплината, така и начина на класиране. Отпаднаха етапите А, В и С с което се намали дистанцията с 15000 м. Промениха се и препятствията от кроса, като се увеличиха препятствията с намален фронт от 4 на 1,5 до 2 м., както и увеличени брой на сложните препятствия с повече от един елемент за преодоляване. Измени се класирането, като в третия ден се провеждат два последователни паркура, единият важащ за отборното класиране, а другия за индивидуалното. Засили се тежестта на обездката в тридневното изпитание.

Засилиха се и допинг мерките, което пролича още на Олимпиадата в Атина, където бяха отнети медали в дисциплините всестранна езда и прескачане.

Съгласно новата система за добиване на квоти за участие в Олимпийските игри през 2012 година основната конкуренция на олимпийските ни състезатели по конен спорт се явяват страните, включени в квалификационната група С. Това са държавите от централна, източна Европа и централна Азия. Това е първия етап, а като цяло и страните от група G включваща държавине от Югоизточна Азия и Океания. Тези две групи се борят отборно за отпуснатите две квоти. Индивидуално за група С има отпуснати две квоти, които се добиват от състезателите заели първите две места в групата след спечелване точки от Световната ранг листа в периода 01.01.2011 – 31.05.2012 години.

В практиката на напредналите в конния спорт страни настъпиха промени и в учебно тренировъчния процес в който състезателния период обхваща по-голяма част от учебно тренировъчната и спортно състезателна година. Това определя и изисква от всички останали компоненти на системата включването на висококвалифицирани спортисти и коне и нова организация на спортния календар, материална база и съоръжения отговарящи на съвременните изисквания, като текстилни настилки, препятствия изработени от леки материали в скачането и обездката, технически препятствия в кроса с тесен фронт, научно и медико-ветеринарно обезпечаване и др. Изключително важно е и броя на конете минимум три с равностойни качества без които е немислимо постигане на световно и олимпийско равнище.

Голямо значение на съвременния учебно-тренировъчен процес доведе до неговото непрекъснато усъвършенстване. В настоящия етап на развитието на световния спорт, борбата за извоюване на по-предни позиции е борба за внедряване на новостите в учебно тренировъчната работа.

Непрекъснатият стремеж за усъвършенстване на спортната тренировка през последните години намери ярък израз в областта на тренировъчните натоварвания. Така както учебно тренировъчният процес стана основен фактор в системата за подготовка на високо квалифицирани спортисти и коне, тренировъчните натоварвания са основен фактор за ефективността на спортната тренировка. Обяснението на този извод произтича от факта, че в спортната тренировка е процес на усъвършенстване възможностите на спортиста и коня. Всички въпроси, независимо от техния характер, в края на краищата се свеждат до непосредствено въздействие на физическите натоварвания върху човешкия и конския организъм. Живата материя има свойството да се приспособява активно към измененията на средата и заедно с процесите на изхвърляне да се извършат в нея процеси и на самообновление и самоусъвършенстване. Това в спортната практика означава, че високата работоспособност /тренираност на организма / се определя основно от повишаване силата на дразнителя /тренировъчното натоварване/.

Сега високата ефективност на учебно тренировъчния процес се постига основно по пътя на големите тренировъчни натоварвания постигнати основно с участие в състезания /турнирно участие/. С оптималното съчетаване на величината и характера на натоварването се търси хармоничното свързване на отделните страни на подготовката, при умело прилагане принципите на индивидуализацията и най-ефективни средства и методи за тренировка и възстановяване.

Настоящата единна програма ще разгледа подготовката на състезател и кон като отделни единици. Това се налага поради особеностите при водене на учебно тренировъчния процес, въпреки че през време на него те са едно неделимо цяло. Прилагането на единната програма ще даде възможност на нашите треньори и състезатели да работят по нов начин, икономисвайки труд и време за търсене на собствена система, на свои методи и др.

Създаването на тази програма е плод на дългогодишен опит и усилия на всички наши треньори и педагози. В нея са залегнали методи и опит на изтъкнати наши и чужди специалисти, излезли в различни ръководства и учебници

ПЪРВА ГЛАВА.

ПОДГОТОВКА НА СЪСТЕЗАТЕЛЯ ПО ПРЕСКАЧАНЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯ

I. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ЕДИННАТА ПРОГРАМА

Настоящата програма е основен документ, задължителен за всички преподаватели, треньори и методисти и ръководители на клубове по конен спорт /ЕК/ и национални отбори, по организацията, планирането, протичането, контрола и отчитането на учебно тренировъчния и възстановителен процес. Тя засяга в себе си етапа на спортното усъвършенстване и реализация, където се обучават състезатели и коне от юношеска възраст и основните състезатели в представителните юношески отбори., където обучаемите са състезатели от представителните юношески, мъжки и женски отбори по прескачане на препятствия, притежаващи възможности за участия в проявите от ДСК и включване в им в националните отбори.

Целта е да се внесе единно направление в работата с талантливите млади спортисти, съобразно съвременните тенденции в развитието на юношески и мъжки отбори, постигащи високи и стабилни спортни резултати.

Задачите са:

-възрастов подход при прилагането на методите и средствата в учебно тренировъчната работа с младите талантливи спортисти при по-високо качество:

- подготовка на висококвалифицирани спортисти за попълнение на представителните ни национални отбори - мъже, жени, юноши и девойки за успешно участие в международни състезания;

- улесняване контрола и професионалната помощ.

II. ОРГАНИЗАЦИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС

1. ПОДБОР

В етапа спортна специализация групите се формират от юношите и девойките, преминали 2 - 3-годишна първоначална подготовка. Те трябва да притежават следните качества:

а) да са обезпечени с 1 - 2 перспективни коня за скачане, показали положителни скокови качества в паркури с височина 1,20 -1,30 метра;

б) да притежават висока техническа, скокова и манежна подготовка;

в) да са изпълнили нормативите за техническа и физическа подготовка;

г) да притежават психическа устойчивост при отговорни състезания;

д) склонност към самоконтрол, инициативност и самоанализ;

е) постигнати успехи и спортни отличия във вътрешни състезания.

В етапа спортно усъвършенстване групите се формират от юноши и девойки, мъже и жени, преминали 2 – 4 годишна подготовка. Те следва да притежават следните качества:

а) да са обезпечени с 2 - 4 коня, от които 1-2 преминали етапа на предварителна спортна подготовка и са в етапа на спортно усъвършенстване (преодоляващи паркури от 1,30 м – 1,50 м) и по възможност с един - два млади коня, който да са в 5 – 6 годишна възраст в предварителна спортна подготовка;

б) да са показали добри резултати в паркури с височина на препятствията над 1,30 м;

в) да притежават висока техническа скокова и манежна подготовка;

г) да са изпълнили нормативите за техническа и физическа подготовка;

д) да са участвували в прояви от ДСК за мъже и да са показали добри резултати;

е) да притежават психическа устойчивост при отговорни състезания;

ж) да са включени в разширените състави на националните отбори за мъже и жени;

з) склонност към самоконтрол, инициативност и самоанализ;

и) висока съзнателност, чувство на родолюбив и обич към родината и на отговорност към поставените задачи;

л) да са постигнали успехи и спортни отличия във вътрешни и международни състезания.

Таблица за характера на групите и заниманията в седмицата

Етап на подготовката	Вид на уч.трен. група	Възраст	Спортна квалификация	Брой на съст. в групата	Брой на трен.заним. в сед.	Време на тренировката в седмицата
Спортна специализация	юноши и девойки	15-18 г.	110 см 130 см	2-4	4-8	60-70 м.
Спортно усъвършенстване	юноши, мъже, жени	15-55 г.	120 см – 150 см.	2-4	6- 12	70-90 м.

Един треньор, преподавател в ККС /ЕК/ трябва да работи общо с 2 - 4 състезатели с 4 - 8 коня, разпределени по етапи на подготовка ,както следва:

- етап на спортна специализация

- 2 - 4 състезатели,

- 4 - 8 коня;

- етап на спортно усъвършенстване

- 2 - 4 състезатели,

- 6- 12 коня.

Таблица за обема на тренировъчната работа през етапите спортна специализация и спортно усъвършенстване

Показатели	Етап на спортна специализация	Етап на спортно усъвършенстване
------------	-------------------------------	---------------------------------

1. Работни седмици	36- 40	46 - 50
2. Тренировъчни дни	220 – 240	260 - 290
3. Тренировъчни часове	450-560	1000 - 1100
4. Състезания-стартове	20-30	40 - 60
5. Почивни дни	140 - 120	100 - 70

Забележка. Тренировъчните часове за етапа спортна специализация са изчислени на базата на един кон. С два коня трябва да работи състезателят, който е показал качества за преминаване в етапа на спортно усъвършенстване и е включен в разширените състави на юношеския национален или мъжки отбор.

Почивните дни, показани по—горе, включват в себе си и дните, изгубени по пътуване на конете от местодомуването до мястото на състезанието.

Таблица за планирания материал по часове през етапите спортна специализация и спортно усъвършенстване

Учебен материал	Спортна специализация 15 г. 16 г. 17 и 18			Спортно усъвършенстване
	2	3	4	
I. Теория	50	60	60	100
1. Помощи за управление на коня	8	10	10	15
2. Техника и тактика в скоковата и манежна подготовка	6	10	10	15
3. Ветеринарна подготовка	6	10	10	20
4. Морално-волева подготовка	10	5	10	20
5. Състезателни правила	5	15	5	10
6. Разбор и анализи	15	60	15	20
7. Всичко теория:	50	500	60	100
II. Практика	400	500	440	1000
1. Манежна подготовка	100	140	120 150	200
2. Скокова подготовка	120	150	30	350
3. ОФП	36	45	30	120
4. СФП	36	45	30	110
5. Езда в полето	36	40	30	90
6. Състезания – стартове	25	30	10	30
7. Контролни изпитания	10	10	40	20
8. Възстановяване	37	40	4200	80
9. Километри - обем 10.	3500	3900	2800	7500
10.Скокове - обем	2800	3000	500	7000
11.Общо часове теория и практика	450	560		1100

Забележка. Изчисленията на часовете за манежна и скокова подготовка са направени на базата - спортна специализация тренировка с един кон и спортно усъвършенстване - тренировка с до 4 коня.

Принципна схема за съотношението между отделните страни на подготовката в подготвителния период от групата - етап на спортна специализация

Страни на подготовката	Цикъл								Общо за периода	
	Подготвителен период									
	I етап		II етап		III етап		IV етап			
	XII - I		I - II		II - IV		IV - V			
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
I Теория	37,5	15	37,5	15	12,5	5	12,5	5	66,6	40

II. Практика									48,0	70
1. Манежна подготовка	28,5	20	28,5	20	21,5	15	21,5	15	50,0	70
2. Скокова подготовка	25,0	20	25,0	20	25,0	20	25,0	20	53,3	80
3. ОФП	25,0	5	25,0	5	25,0	5	25,0	5	44,4	20
4. СФП	25,0	5	25,0	5	25,0	5	25,0	5	44,4	20
5. Езда в полето	25,5	5	25,5	5	25,5	5	25,5	5	50,0	20
6. Състезания стартове	30,0	3	20,0	2	20,0	2	30,0	3	33,3	10
7. Контролни стартове	20,0	3	26,7	4	26,7	4	26,7	4	50,0	5
8. Възстановяване	20,0	3	26,7	4	26,7	4	26,7	4	37,5	15
9. Обем км.	22,0	500	27,2	600	27,2	600	22,8	500	52,3	2200
10. Обем скокове	22,2	400	27,7	500	22,2	400	27,7	500	60,0	1800

Забележка: Направените изчисления са на базата на планираните часове в групата на етапа спортна специализация.

Направените изчисления в обема км и скокове са на базата на един кон за групата в етапа спортна специализация, а за групата от етапа спортно усъвършенстване на базата на три коня.

Мерната единица при тези две страни на подготовката е брой, а не часове.

Схема за съотношението между отделните страни на подготовката в състезателния период от групата етап на спортна специализация

Принципна схема за съотношението между отделните страни на подготовката в състезателния период от групата- спортна специализация

Страни на подготовката	Цикъл						Общо за периода	
	Подготвителен период							
	I етап		II етап		III етап			
	XII - I		I - II		II - IV			
%	час	%	час	%	час	%	час	
I Теория	25,0	5	50,0	10	25,0	5	33,4	20
II. Практика							40	200
1. Манежна подготовка	25,0	10	37,5	15	37,5	15	28,5	40
2. Скокова подготовка	35,7	25	35,7	25	28,6	20	46,7	70
3. ОФП	33,3	5	33,3	5	33,3	5	33,3	15
4. СФП	33,3	5	33	3	33,3	5	33,3	15
5. Езда в полето	30,0	6	40,0	8	30,0	6	50,0	20
6. Състезания стартове	40,0	8	40,0	8	20,0	4	33,3	20
7. Контролни стартове	20,0	1	40,0	2	40,0	2	50,0	5
8. Възстановяване	33,3	5	33,3	5	33,3	5	37,5	15
9. Обем км.	26,6	400	40,0	600	33,3	500	35,7	1500
10. Обем скокове	41,6	500	25,0	300	33,3	400	40,0	1200

Преходен период един етап 16-18 г.

1. Манежна подготовка	21,5 %	30 часа
2.Скокова подготовка	Не се провежда	само клавиши
3.ОФП	22,3 %	10 часа
4.СФП	22,3 %	10 часа
5.Възстановяване	25,0 %	10 часа
6.Теория	Не се	провежда
7.Обем километри	12,0 %	500 километра

Забележка: Тренировъчните дни в преходния период са 36, на която база са дадени часовете в таблицата. Останалите дни са за възстановяване на състезател и кон, като средствата за тренировка са изразени в годишния план.

Групите, водещи подготовката в етапа спортно усъвършенстване пред вид на различията в тренировъчните натоварвания и целите и задачите, които се поставят **на тези** групи, годишната тренировъчна дейност ще протече в два цикъла.

За по-голяма прегледност, тренировъчните средства по отделните страни на подготовката ще бъдат разбити по периоди в двата цикъла.

Принципна схема за предвидения учебен материал по теория в практика, при двуциклово планиране

Учебен материал	Първи цикъл			Втори цикъл		
	Подготвителен	Състезателен	Преходен	Подготвителен	Състезателен	Преходен
	XII,I,II,III	IV,V,VI	VII	VII	VIII,IX,X,XI	XII
I Теория	50	10	5	15	15	5
II. Практика						
1. Манежна подготовка	70	40	25	14	36	15
2.Скокова подготовка	140	90	-	40	80	-
3.ОФП	40	30	10	6	14	20
4.СФП	40	30	-	5	15	20
5.Обем км.	2800	1800	200	1000	1200	500
6.Обем скокове	2500	1500	-	1000	2000	-

Забележка: Показаните цифри са часове. Изчисленията са на база 2 – 3 коня

Принципна схема за съотношението между страните на подготовка във първи цикъл от състезателния период - етап спортно усъвършенстване.

Страни на подготовката	Първи цикъл	Общо за периода
	Подготвителен период	

	I етап		II етап		III етап			
	%	час	%	час	%	час		
I Теория	50,0	25	30,0	15	20,0	10	50,0	50
II. Практика								
1.Манежна подготовка	35,7	25	35,7	25	28,6	20	35,0	70
2.Скокова подготовка	32,1	45	32,1	45	35,8	50	25,7	90
3.ОФП	37,1	15	37,1	15	25,1	10	25,0	30
4.СФП	37,1	15	33,3	10	33,3	10	27,3	30
5.Обем км.	28,6	800	35,7	1000	35,7	1000	37,3	2800
6.Обем скокове	20,0	500	40,0	1000	40,0	1000	35,7	2400

Страни на подготовката	Състезателен период						Общо за периода	
	I етап		II етап		III етап			
	%	час	%	час	%	час	%	час
I Теория	40,0	4	40,0	4	20,0	2	10,0	10
II. Практика								
1.Манежна подготовка	37,1	15	37,1	15	25,8	10	20,0	40
2.Скокова подготовка	33,3	30	33,3	30	33,3	30	25,7	90
3.ОФП	33,3	10	33,3	10	33,3	10	25,0	30
4.СФП	33,3	10	33,3	10	33,3	10	27,3	30
5.Обем км.	33,3	600	33,3	600	33,3	600	24,0	1800
6.Обем скокове	33,3	500	33,3	500	33,3	500	21,4	1500
Страни на подготовката	Първи цикъл						Общо за периода	
	Преходен период							
							%	час
I Теория							5	5
II. Практика								
1.Манежна подготовка							12,5	25
2.ОФП							8,4	10
3.Обем км.							2,6	200

Забележка: Тренировъчните дни в преходния период са 18, на която база са дадени часовете в таблицата. Останалите дни са за възстановяване на състезател и кон, като средствата за тренировка са изразени в годишния план.

Принципна схема за съотношението между страните на подготовката във втори цикъл от подготвителния период- етап спортно усъвършенстване.

Страни на подготовката	Втори цикъл Подготвителен период				Общо за периода	
	Първи етап		Втори етап			
	%	Час	%	Час	%	час
I Теория	53,3	8	46,7	7	15,0	15
II. Практика						
1.Манежна подготовка	50,0	7	50,0	7	7,0	14
2.Скокова подготовка	50,0	20	50,0	20	11,3	40
3.ОФП	50,0	3	50,0	3	5,0	6
4.СФП	60,0	3	40,0	2	4,5	5
5.Обем км.	60,0	600	40,0	400	14,3	1000
6.Обем скокове	60,0	600	40,0	400	14,3	1000

Забележка: Състезателите от този етап на подготовка работят с три коня, на която база е направено горното изчисление.

Принципна схема за съотношението между страните на подготовка във втори цикъл от състезателния период етап спортно усъвършенстване.

Страни на подготовката	Втори цикъл Състезателен период				Общо за периода	
	Първи етап		Втори етап			
	%	Час	%	Час	%	час
I Теория	53,3	8	46,7	7	15,0	15
II. Практика						
1.Манежна подготовка	50,0	18	50,0	18	18,0	36
2.Скокова подготовка	50,0	40	50,0	40	23,0	80
3.ОФП	50,0	7	50,0	7	11,6	14
4.СФП	53,3	8	46,7	7	13,6	15
5.Обем км.	50,0	600	50,0	600	16,0	1200
6.Обем скокове	50,0	1000	50,0	1000	28,5	2000

Забележка: Обемът километри и скокове са изчислени на базата на три коня – два намиращи се в етапа на спортно усъвършенстване и един в етапа на предварителна подготовка.

Преходен период – втори цикъл

Страни на подготовката	Втори цикъл						Общо за периода	
	Преходен период							
							%	час
I Теория							5	5
II. Практика								
1. Манежна подготовка							7,5	15

2. ОФП							16,6	20
3. СФП							18,3	20
4. Обем км.							6,6	500

Многогодишния опит доказва, че един от съществените фактори за ефективността на учебно тренировъчния процес е наличието на система от учебно тренировъчни звена, стройно изградени, взаимно свързани помежду си и преливащи се едно в друго. Правилните пропорции в разпределението на звената и трениращите в тях спортисти по видове дисциплини на конния спорт, както и разширяването и усъвършенствуването на организацията на работата на повисокоэффективните звена, се явяват важни моменти в изграждането на съвременна система на учебно тренировъчна работа в страната.

При нашия спорт засега се работи на две нива на учебно тренировъчна работа: подготвителни групи и представителни отбори на ККС /ЕК/. Тази система се налага от липсата на достатъчно учебно педагогически кадри, които да осъществяват учебно тренировъчен процес на повече нива.

Методът на организация на работата е поради липса на кадри, като един и същ треньор работи от първоначално обучение до спортно усъвършенствуване. Твърде често е самия състезател да е и собствен треньор. Показаните резултати в последните години доказват, че този метод е приемлив само с тези, които са на етапите - спортна специализация и спортно усъвършенствуване. В предварителното обучение и началната спортна специализация той се оказва неефективен, за което се препоръчва в тези два етапа в бъдеще при възможност всеки треньор да работи на определено ниво, а състезателят да преминава от един етап в друг при различни треньори.

III. ПЛАНИРАНЕ И ОТЧИТАНЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ И ВЪЗСТАНОВИТЕЛЕН ПРОЦЕС

Планирането и отчитането на учебно тренировъчния и възстановителен процес е сложен и особено важен етап от работата на треньора/ преподавателя/. Особено важно значение има правилното планиране на възстановителния процес, който досега не е бил първостепенна задача на треньора / преподавателя/.

Планиращите документи и за двата етапа на учебно тренировъчната работа - етап на спортна специализация и спортно усъвършенствуване са следните:

1. Годишен учебно тренировъчен план за двете групи по един.
2. План график за учебно тренировъчна работа.
3. Работен етапен план за всяка група поотделно.
4. Индивидуален план за конете, с които работи състезателя.
5. Седмичен работен план за всеки период, мезоцикъл.
6. План конспект за всяко тренировъчно занятие. Задължителен за треньора /преподавателя/.

Отчетните документи са следните:

- 1, Годишен отчет.
- 2, Отчет за цикъла при двуциклово планиране.
- 3, Етапен отчет.
- 4, Отчет за скоковата работа през седмицата на състезател и кон.

Начинът на разработка и формата на същите са дадена в раздел VI - система на подготовка.

Планирането и отчитането на възстановителния процес, като нова форма на работа на треньора, е особено важна при конете. Физическите натоварвания на състезателя изразяващи се главно в динамична сила на крайниците (краката), гъвкавостта, ловкостта, равновесието и психическата и физическа издръжливост са ясно установени в нашата практика и методите на тяхното възстановяване са ни познати. Методите за възстановяване на конете обаче е сложен процес. В тренировъчното натоварване в едно занимание за издръжливост 24 % от него се пада на състезателя, а останалите 76 % на коня. Това налага всекидневно възстановяване в рамките на 30 - 40 минути с различни процедури върху коня, които се изпълняват от самия състезател. Именно вида и начина на провеждането на тези процедури трябва да бъде много ясен и научно обосновани. В годишния план това ще бъде отразено и постепенно допълвано с новостите, които ще се налагат от следващите години на работа на ветеринарните специалисти.

IV. МЕДИКО-ВЕТЕРИНАРЕН И ПЕДАГОГИЧЕСКИ КОНТРОЛ

Сложността на учебно тренировъчната работа в конния спорт е всеизвестна. Това се определя от тренировъчния процес, който за разлика от другите спортове се води по две направления - състезател и кон. Тези две същества, с различна физическа структура, се нуждаят от методична и научно обоснована учебно тренировъчна работа, която да доведе тези същества като едно цяло на старт.

Високите тренировъчни натоварвания, необходими за човек и кон, изискват медико-ветеринарно обезпечаване на широки основи, което ще спомогне за правилното ръководене на учебно-транировъчния процес.

Обучаемите в етапа на спортната специализация и спортното усъвършенстване съставят диспансерен контингент, с който трябва да се провеждат следните мероприятия :

1. Ежегоден пролетен и есенен диспансерен медицински преглед.

2. Четири пъти в годината - специален функционален преглед по тестове, съставени от лекаря и ст. треньора.

3. Медицински самоконтрол, режим и възстановяване.

Ветеринарно обезпечаване

1. Профилактични пролетни мероприятия съгласно указанията на ветеринарния лекар.

2. Хранителен режим - овес 5 - 8 кг дневно;

- сено 5 - 8 кг дневно;

- слама 6 - 8 кг дневно;

- сол - 20 г дневно;

- моркови - 500 г дневно;

- смески (царевича, шрот, ечемик и др.) 500 г дневно;

- гликоза - 250 г дневно.

/ използват се и мюсли и гранулирани храни съобразно натоварванията и периодите на подготовка и състезания/.

Забележка: Вида храни се определя от желанието и възможностите на собствениците на коне.

3. Ежедневни масажи - по 30 мин. след тренировка;

- профилактично бинтоване на предни и задни крайници всекидневно вечер.

4. Ковка - на всеки 45 дни.

5. Четири пъти в годината - биохимични изследвания (кръвна картина, биохимични изследвания, пул сова чистота след големи натоварвания, тегло, електрокардиограма).

5. Всекидневно къпане с хладка вода в периода V - IX.

6. Предпазни пособия за тренировка (гамаши, бинтове).

7. По тестове на ветеринарния лекар - обследване и анализиране на тренировъчния процес по етапи и мезоцикли.

8. Ежедневно подхранване със специална смазка копитата на предните и задните крайници на коня.

9. Периодично снемане в покой и след тренировка на пулсовата честота на конете.

За да бъдат изпълнени тези мероприятия към групите, намиращи се в тези етапи на подготовка, е необходимо да има хонорувани медицински и ветеринарни лекари.

V. СИСТЕМА НА ПОДГОТОВКА

A. Етап на спортна специализация

Обучаеми 15 – 18 годишни преминали етапа на начална спортна специализация.

Цел на подготовката

1. Обучаемите в етапа на спортна специализация да затвърдят и усъвършенствуват постигнатите резултати в правилния манежен и скокови седеж.

2. Да затвърдят и усъвършенствуват постигнатите технически резултати в прескачането на препятствия .

3. Да са включени в разширените гарнитура на юношеския национален отбор по скачане и да имат качества и възможности да са резерв за попълване на разширените състави на мъжкия национален отбор.

Задачи на подготовката:

1. Да са подготвени за успешно участие в проявите от ДСК и МТ квалификации за ЕП, Балканските игри, Европейското юношеско първенство.
2. Да са технически и психически готови да участвуват успешно в паркури с височина на препятствията от 1,20 до 1,35 метра.
3. Да затвърдят и усъвършенствуват познанията си по теория и техника на скока.
4. Да бъдат дисциплинирани и готови да защитават спортната чест на РБ в отговорните международни състезания.
5. Да изпълняват посочените по-долу нормативи по теория, ОФП и специална подготовка, за да преминат на обучение в етапа спортно усъвършенствуване.

Нормативи по:		Показател					
I. Теория							
1. Седеж и управление на ездач и кон в паркура		5					
2. Фази на скока и равновесието на ездача във всяка една от тях		5					
3. Техника на скока		6					
4. Правило знание		5					
5. Анатомия на коня, хранителен режим и възстановяване		6					
6. Предпазване и лечение на коня в процеса на учебно тренировъчния режим		5					
II. Волтижировка							
Нормативи	15-18 г.		18-30 г.		над 35 г.		
	дев.	момч.	жени	мъже	жени	мъже	
1. Дамско предно възсядане	4	5	4	6	3	5	
2. Дамско външно възсядане	-	5	-	6	-	5	
3. Преден венец	-	5	-	6	-	4	
4. Заден венец	-	5	-	6	-	4	
5. Възсядане, ножица	4	6	4	6	-	4	
6. Скок през коня	-	5	-	5	-	4	
7. Възсядане без улавяне за коня	5	-	5	-	-		

III. Специална техническа подготовка:

Видове паркури	Грешки в паркура
1. Височина на паркура 1,20 м	0
2. Височина на паркура 1,30 м	0 - 4
3. Височина на паркура 1,30 в два манша	4 - 8
4. Височина на паркура 1,40 м	4 - 8

Показаните нормативи и грешки на видовете паркури са за коне по-възрастни от 6 години. Периодизация и задачи на подготовката през съответните етапи на годишната подготовка

Схема за периодизацията и задачите на подготовката в отделните етапи и периоди на годината – етап спортна специализация

Задачи	Един цикъл 1.XII – 30.IX			
	Подготвителен период от 1.XII до 1.VI			
	I етап 1.XII - 15.I	II етап 15.I- 1.III	III етап 1.III- 15.IV	IV етап 15.IV- 1.VI
1. Да се затвърдят и усъвършенстват познанията по теоретична подготовка	X	X		
2. Да се под езда конят(те) в степен на пълно послушание и владеене в паркура	X	X	X	X
3. Да се затвърдят и усъвършенстват манежните упражнения: спиране, неподвижност 5 – 10 сек. - и тръгване в желаня алюр	X	X	X	X
4. Добре да се изпълняват упражненията: отстъпване, рамото вътре в двете посоки, полуприсъстване, събиране и разпускане на коня, крупа вътре, полупироети - огъвкавяване на скара - спокойствие при преминаването през „кавалети”	X X X	X X X	X X X	X X X
5. Преодоляване на различни по вид препятствия с височина от 1,00 – 1,30 м - височина от 1,30 - преодоляване на различни по вид профили препятствия с ширина от: - 1,00 до 1,30 - 1,20 до 1,40 - 1,20 до 1,60 - затвърдяване и усъвършенстване скока на сложни препятствия(комбинации) двойни, тройни с различен профил и височина: - 1,00 – 1,10 - 1,10 – 1,20 - 1,20 – 1,30 - преодоляване на паркури от 6-8 препятствия с една комбинация 10-12 препятствия с височина над 1,10 м над 1,20 м.	X X X X	X X X X	X X X X X X X X	X X X X
6. Тренировки на водни канали - 2,50 - 3,00 – 3,50 - над 3,50			X X	X X
7. Обем километри	400 500	500 600	500 600	400 500
8. Обем скокове	300 400	400 400	300 300	400 400
9. Темпове за движение в паркура		350м/м	375м/м	400м/м

Схема за периодизацията и задачите на подготовката в отделните етапи и периоди на годината етап – спортна специализация.

Един цикъл- 1.XII-30.IX
Състезателен период от 1.71 до 30.IX

Задачи	I етап	II етап	III етап
	1.VI-15.VII	1.VII 15.IX	1.IX- 30. IX
1. Да се подготвят ездача и конете. да изпълняват всички упражнения за управлението на коня в паркура	X	X	X
2. Да затвърдят и усъвършенствуват гъвкавината на ездач и кон в "кавалетите" и "скарата" и затвърдят правилния скокови седеж	X	X	X
3. Да преодоляват без грешки всички видове препятствия поединично и комбинирано с височини от от 1,10 до 1,30 м от 1,20 до 1,40 м.	X	X X	X X
4. Да преодоляват паркури със средна сложност и височина от 1,20 - 1,35 м.	X	X	X
5. Да участвуват във всички прояви от ДСК с допустимо минимално грешки от пре пятствия: 4-8 нак.грешки 4-0 нак.грешки	X	X	X
6. Обем километри	300 400	500 600	300 500
7. Обем скокове	400 500	300 400	300 400
8. Обем скокове в паркура	152	200 300	200 250
9. Темпове за преодоляване на паркурите	350 м/м 400м/м	400м/м 400м/м	400 м/м

Особеността на конния спорт налага подготовката да се води целогодишно. Именно затова преходният период на състезателя и коня е през месеците - ноември и декември със специфично тренировъчно натоварване, изразено главно в работа по усъвършенствуване на ма нежния и скокови седеж на ездача и спокойствие и подчинение на коня.

През този период се предвижда само един мезоцикъл с тренировки в:

1. Манежна подготовка - упражнения и управление.
2. Езда в полето.
3. Възстановяване - ездач и кон.

Тренировъчните дни са от 30 до 40, като останалите дни са за активен отдих (развеждане, кордиране).

Затвърдяването и усъвършенствването на седежите на ездачите - манежен и скокови, чрез работа на корда и езда без стремена намират най-широко приложение в този период.

Схема за задачите на подготовката по ОФП и СФП и различните етапи и периоди (мезоцикли)

Задачи	Подготвителен период			
	I етап	II етап	III етап	IV етап
1. Обща физическа подготовка				
а) бягане 30 м.	X	X	X	X
б) скок кенгуру	X	X	X	X

в) скок на дължина от място	X	X	X	X
г) прескок разкрач на дървен кон	X	X	X	X
д) предно и задно кълбо	X	X	X	X
е) коремно възлизане на висилка	X	X	X	X
ж) бягане 1200 – 2000 м.		X	X	X
2. Специална физическа подготовка				
а) дамско вътрешно възсядане	X	X	X	X
б) дамско външно възсядане	X	X	X	X
г) преден венец		X	X	X
д) заден венец		X	X	X
е) прескок			X	X
Нормативи за ОФП, които трябва да се постигнат в края на подготовителния период				
Показатели	Мярка	Девойки	Момчета	
1. Бягане 30 м	Сек.	6	5	
2. Скок кенгуру	Бр.	30	50	
3. Скок на дължина от място	М.	1,20	2,00	
4. Скок разкрачка на дървен кон	Бр.	4	8	
5. Предно и задно кълбо 10 бр.	Сек.	20	18	
6. Коремно възлизане на висилка	Бр.	Да се	изпълни	
7. Бягане 1200 2000	Мин.	9	7	
	Мин.	15	12	
Специална физическа подготовка				
1. Дамско вътрешно възсядане	Бр.	5	8	
2. Дамско външно възсядане	Бр.	3	6	
3. Възсядане	Бр.	4	8	
4. Преден венец	Бр.	2	5	
5. Заден венец	Бр.	-	5	
6. Прескок	Бр.	-	4	

Схема по ОФП подготовка в състезателен период

Показатели	Мярка	I етап		II етап		III етап	
		Дев.	Момч.	Дев.	Момч.	Дев.	Момч.
1. Бягане 30 м	Сек.	5,5	4,5	5,0	4,2	4,3	4,0
2. Скок кенгуру	Бр.	40	55	45	60	50	65
3. Скок на дължина от място	М.	1,25	2,20	1,30	2,40	1,35	2,50
4. Скок разкрачка на дървен кон	Бр.	5	9	6	10	6	10
5. Предно и задно кълбо 10 бр.	Сек.	18	15	17	14	17	14
6. Коремно възлизане на висилка	Бр.	Да	Се	Изпъл	ни		
7. Бягане 1200 2000	Мин.	9	7	8	6	7	6
		15	12	14	11	12	11
Специална физическа подготовка							
1. Дамско вътрешно възсядане	Бр.	7	10	8	12	8	15
2. Дамско външно възсядане	Бр.	5	8	6	10	6	10

3. Възсядане	Бр.	5	8	5	10	5	10
4. Преден венец	Бр.	3	5	3	8	3	8
5. Заден венец	Бр.	-	5	-	6	-	8
6. Прескок	Бр.	-	5	-	6	-	8

Забележка: състезателите (ките) трябва да могат да изпълнят упражненията по не ограничаване на бройките.

Б. Етап и спортно усъвършенстване

За обучаеми над 18 г., мъже и жени, преминали етапа Спорт на специализация.

Цел на подготовката

1. Да усъвършенствуват: седежите - манежен и скокови.
2. Да затвърдят и усъвършенствуват постигнатите технически резултати в скачането на различни паркури с височина от 1,30 до 1.50 метра.
3. Да бъдат основна единица при формирането на националния отбор за участие в балкански, европейски, световни и олимпийски игри.

Задачи на подготовката

1. Да се подготвят технически и психически за участие а сложни паркури с височина над 1,30 м с допускане не повече от 8 нак. грешки.
2. Да усъвършенствуват познанията си по теория и практика на техническата подготовка на скока.
3. Да бъдат дисциплинирани и да защитават спортната чест на РБ в отговорни международни състезания.
4. Да се подготвят за успешно участие в проявите от ДСК и МСК
5. Да изпълнят посечените по-долу нормативи за теория, СФП и специална техническа подготовка.

показатели

I. Теория	Показатели
1. Седеж и управление на коня в паркура	5
2. Фази на скока и равновесие на ездача във всяка една от тях	6
3. Техника на скока и разчет	5
4. Правило знание	6
5. Анатомия на коня, хранене и възстановяване	6
6. Предпазване и лечение на коня в процеса на учебно тренировъчния процес	5

II. ОФП и СФП

Използват се същите нормативи, дадени за обучаемите в етапа Спортна специализация.

III Специална техническа подготовка

Паркури	Грешки в паркура	
	един манш	два манша
1. Височина на паркура 1,30 м	0	0
2. Височина на паркура 1,40 м	4	4-8
3. Височина на паркура 1,50 м	4	8
4. Височина на паркура 1,60 м	4 -8	8-12
5. Силов паркур	1,90 м	

Периодизация и задачи на подготовката през съответните етапи на годишната подготовка

Схема за периодизацията и задачите на подготовката в отделните етапи и периоди и цикли на годината етап - спортно усъвършенстване

Задачи	Първи цикъл от 1.XII до 1.VII		
	Подготвителен период -1XII – 1.IV		
	I етап 1.XII- 15.I	II етап 16.I-28.II	III етап 1.III- 31.III
	1	2	3
1. Да се усъвършенствуват познанията по теоретическа подготовка	X	X	X
2. Да се усъвършенствува подчинеността на коня в степен на безупречно прилагане на помощите за неговото управление в паркура	X	X	X
3. Да се усъвършенствуват манежните упражнения: отстъпване, рамото вътре, крупа вътре, полупристъпване, полупируети, събиране и разпускане на коня - опора на повода - огъвкавяване в скара и комбинации (двойни и тройни) - правилен разчет на отвесен и широк профил препятствие	X X X X	X X X X	X X X X
4. Преодоляване на различни сложни препятствия: - 1,20 - 1,30 м - 1,30 - 1,40 м - ширина на препятствията - 1,40 - 1,50 м - 1,50 - 1,70 м - 1,50 - 1,90 м - усъвършенстване скока на сложни препятствия (комбинации двойни или тройни) с различна височина на препятствията: - 1,20 - 1,30 м - 1,40 м - 1,50 м - комбинирано свързва се на препятствия във вид на паркур - 6-8 препятствия - тренировки на водни канали над 3,00 м	X X X	X X X X X	X X X X X X X
5. Обем километри	600 800	800 1000	800 1000
6. Обем скокове	400 500	800 1000	800 1000

Забележка: поставените изисквания в скоковата работа са на базата, че състезателят работи при нормални зимни условия, т.е., в центъра има закрит манеж.

Схема за периодизацията и задачите на подготовката в отделните етапи на състезателния период в етапа спортно усъвършенстване

	Първи цикъл от 1.XII до 1.VII		
	I етап 1.IV – 10.V	II етап 11.V – 31.V	III етап 1.VI – 15.VI
1. Усъвършенстване преодоляване на видове паркури с височина: – 120 – 140 м. – 130 – 150 м	X	X	X
2. Успешно участие в проявите от ДСК ши МСК		X	X
3. Обем километри	400-600	400-600	300-500
4. Обем скокове	500	500	300-500
5. Скорост при паркурите	За всички етапи 400 – 425 м/м		

Преходния период в този цикъл от 15 дни има за цел да възстанови състезатели и коне от високото психическо и физическо натоварване в различните състезания. Учебно тренировъчната работа се изразява във всекидневни тренировки в полето на двата алюра тръс и ходом., теоретични занятия и леки тренировки по ОФП и СФП.

Схема за задачите на подготовката по ОФП и СФП в различните етапи и периоди на първия цикъл

Задачи	Първи цикъл		
	Подготвителен период		
	I етап	II етап	III етап
ОФП			
- бягане 30 м	X	X	X
- скок кенгуру	X	X	X
- скок надлъж от място	X	X	X
- прескок разкрачка на дървен кон	-	X	X
- предно и задно кълбо	X	X	X
- коремно възлизане на висилка	X	X	X
- бягане 1200	X	X	X
2000 м.	X	X	X
С Ф П - волтижировка			
- дамско вътрешно възсядане	X	X	X
- дамско външно възсядане	X	X	X
- възсядане	X	X	X
- преден венец	-	X	X
- заден венец	-	X	X
- прескок	-	X	X

Забележка: занятията по ОФП и СФП се планират три пъти седмично в дните, когато има манежна подготовка по седмичния цикъл.

Схема за задачите на подготовката по ОФП и СФЦ в различните етапи на Състезателния период първи цикъл

Задачи	Първи цикъл
	Състезателен период

	I етап	II етап	III етап
ОФП			
- бягане 30 м	X	-	X
- скок кенгуру	X		
- скок надлъж от място	X	X	X
- прескок раз крачка на дървен кон	-	-	X
- предно и задно кълбо	X	X	
- коремно възлизане на висилка	X	X	X
- бягане 1200 и 2000 м	X		
СФП - волтижировка			
- дамско вътрешно възсяда не	X	X	
- дамско външно възсядане	X	X	
- възсядане	X	X	
- преден венец		X	
- заден венец		X	
- прескок		X	

Нормативи за ОФП и СФП, които трябва да се постигнат в края на Първи цикъл

Показатели	Жени Мъже			
	от 18-25 г.	над- 30 г.	18-25 Г.	над 35 г.
	1	2	3	4
ОФП				
- бягане 30 м сек.	6,5	8,5	4,5	1 6,0
- скок кенгуру бр.	40	20	60	40
- скок дължина от място бр.	1,70	1,30	1,90	1,50
- подскок раз крачка на дървен кон	5	3	10	5
- предно – задно кълбо 10 бр.	8	12	8	15
- коремно възлизане на висилка	Да се изпълни			
- бягане 1200 м	9	11	-	11
- бягане 2000 м	15	18	-	-
СФП волтижировка				
- дамско вътрешно възсядане бр.	8	5	12	5
- дамско външно възсядане бр.	5	2	10	5
- възсядане бр.	6	3	10	5
- преден венец бр.	3	-	8	-
- заден венец бр.	5	-	10	-
- прескок бр.	3	-	8	-

Забележка: поставените нормативи за обучаемите над 36 години не са задължителни. Същите се изпълняват само при положение, че са изпълними за дадената възраст.

Схема за периодизацията и задачите на подготовка в отделните етапи и периоди във втори цикъл от етапа спортно усъвършенстване

Задачи	Втори цикъл 1.VII – 1.XII
--------	---------------------------

	Подготвителен период 1.VII-31.VIII	
	I етап м. VII	II етап м. VIII
1. Да се усъвършенства подчинеността на коня в движението му в паркура	X	X
2. Да се усъвършенства упражнението полупируети на галоп, събиране и разпускане пред препятствието	X	X
3. Усъвършенстване скооковете на различните препятствия, на които ездачът е допуснал грешка през първия цикъл	X	X
4. Преодоляване на различни по сложност паркури с височини: - 1,30 – 1,40 - 1,40 – 1,60	X X	X X
5. Преодоляване на единични профили препятствия и комбинации с височини: - 1,50 – 1,60 - 1,60 – 1,70		X X
6. Обем километри	400-600	300-400
7. Обем скокове	400-600	300-400
8. Скокове с височина над 1,50	60-80	40-60
9. Скорости при движение в паркура	400-430 м/м	400-430 м/

Забележка: запланираните скокове с височина над 1,50 м са само за коне, намиращи се в етапа на подготовка спортно усъвършенстване.

Изчислението на обема километри и скокове са на базата тренировки с 2 – 3 коня.

Задачи	Втори цикъл	
	Състезателен период	
	I етап м. IX	II етап м. X
1. Да участват успешно в проявите от ДСК МСК на всички видове паркури	X	X
2. Усъвършенстване скоковата подготовка на ездачи и коне при сложни и високи препятствия на 1,40 м	X	X
3. Усъвършенстване всички манежни упражнения, подпомагачи скоковата подготовка и упражнението в паркура(полупируети, полупристъпвания,отстъпвания,рамото вътре,крупата вътре и др.	X	X
4. Да потвърдят техническите изисквания 130 – 0 нак. гр.1,40 – 4 нак.гр. 1,50 4 – 8 нак гр.	X	X
5. Усъвършенстване скока на сложни профили препятствия и комбинации с височина над 1,50 м. на отделни препятствия и над 1,40 в комбинации	X	X
6. Обем километри	400-600	250-400
7. Обем скокове	400-600	300-400
8. Скорост в паркурите	420	430

Преходния период е през м. ноември с основна цел възстановяване от интензивната скокова подготовка, психическото и физическо натоварване. Тренировъчните занимания са главно на терена вън от постоянно тренировъчния плац- езда в полето на двата алюра ходом и тръс

Занятията по ОФП и СФП запазват същата структура, както при първия цикъл.

Съотношение между отделните страни на подготовката в етапа – спортна специализация

Схема за съотношението между отделните страни на подготовка в етап Спортна специализация

Страни на подготовката	Подготвителен период		Състезателен период		Преходен период		Общо за годината	
	%	часа	%	часа	%	часа	%	часа
1. Теория	66,4	40	33,6	20	-	-	10,7	60
2. Практика	60,0	220	30,0	110	10	40	66,0	370
3. ОФП	44,4	20	33,3	15	22,3	10	8,0	45
4. СФП	44,3	20	33,3	15	22,3	10	8,0	45
5. Състезателен	37,5	15	62,5	25	-	-	7,0	40
6. Километри	52,2	2200	35,7	1500	12,0	500	-	4200
7. Скокове	60,0	1800	30,0	1200	-	-	-	3000

Забележка: схемата е разработена на базата на 560 тренировъчни часа. т.е. планираното по годишния план за обучаемите от 15 – 18 години на настоящата програма по скачане на препятствия съответно трениорите в зависимост от възможностите на обучаемите могат да увеличат или намалят броя на часовете, предвидени за 17 – 18 годишните,

Съотношение между страните на подготовка в етапа - Спортно усъвършенствуване

Схема за съотношението между отделните страни на подготовка в етапа. Спортно усъвършенствуване

Страни на подготовката	Подготвителен		Състезателен		Преходен		Общо за годината	
	%	часа	%	часа	%	часа	%	часа
Първи цикъл								
1. Теория	77,0	50	15,3	10	7,7	6	65,0	65
2. Практика	51,7	230	33,3	150	14,8	65	61,8	445
3. ОФП	50,0	40	37,5	30	12,5	10	66,6	90
4. СФП	57,0	40	43,0	30	-	-	63,6	70
5. Състезания	25,0	5	75,0	15	-	-	40,0	20
6. Километри	60,0	2800	26,0	1800	4,0	200	64,0	4800
7. Скокове	62,5	2500	37,5	1500	-	-	57,0	4000
Втори цикъл								
1. Теория	42,8	15	42,8	15	14,4	5	35,0	35
2. Практика	30,5	84	53,1	146	16,4	45	38,2	275
3. ОФП	15,0	6	35,0	14	50,0	20	33,4	40
4. СФП	12,5	5	37,5	15	50,0	20	36,4	40
5. Километри	39,0	1000	43,0	1200	18,0	500	36,0	2700
6. Скокове	33,3	1000	66,6	2000	-	-	42,9	3000

Забележка: схемата е разработена на базата на 1100 часа съгласно годишния план за етапа спортно усъвършенстване

Годишен тренировъчен план
с едноциклово планиране етап Спортна специализация

	Единен цикъл
--	--------------

Показатели	Мер на единица	Подготвителен период				Състезателен период			Прех. Пер.	Общо за цикъла
		I етап 16.XI 15.I	II етап 16.I 28.II	III етап 1.III 15.IV	IV етап 16.IV 31.V	I етап 1.VI 15.VII	II етап 16.VII 31.VIII	III етап 1.IX 30.IX	Един етап 1.X 30.XI	
		7 сед.	6 сед.	7 сед.	6 сед.	7 сед.	6 сед.	5 сед.	8 сед.	52 сек.
Общи тренировъчни занимания										
1. Тренировъчни дни	бр.	36	34	36	36	32	36	24	36	270
2. Тренировъчни занимания	бр.	73	75	65	67	70	86	64	60	560
3. Тренировъчни часове	час	73	75	65	67	70	86	64	60	560
4. Състезания	бр.									40
а) контролни	бр.	-	1	6	-	2	5	3	-	17
б) подводящи	бр.	-	-	-	6	2	5	-	-	13
в) основни	бр.	-	-	-	2	5	3	-	-	10
5. Манежна подготовка	бр.	20	20	15	15	10	15	15	30	140
а) гъвкавост	бр.	X	X	X	X	-	-	-	X	
б) издръжливост	бр.	X	X	X	X	X	X	X	X	
в) техника за управление	бр.	X	X	X	X	X	X	X	X	
г) водене на коня в паркура	бр.	-	-	X	X	X	X	X	-	
6. Скокова подготовка	бр.	16	14	21	21	22	21	9	-	120
а) гъвкавост	бр.	X	X	X	X	X	-	-		
б) техника	бр.	X	X	X	X	X	X	X		
в) разчет	бр.	X	X	X	X	X	X	X		
г) височина на препятствията	см.	100	110	120	120-140	140	140			
д) ширина на препятствията	см.	100	130	140	150-160	170	180	190		
е) психическа подготовка		X	X	X	X	X	X	X		
6. Езда в полето	бр.	5	5	5	5	6	8	6	-	40
7. ОФП	часа	5	5	5	5	5	5	5	10	45
8. СФП	часа	5	5	5	5	5	5	5	10	45
9. Теоритико - техническа	часа	8	8	3	3	5	8	5	-	40
10. Ветеринарна подготовка	часа	5	5	-	-	-	-	-	-	10
11. Обем километри	км	500	600	600	500	400	600	500	500	4200
12. Обем скове	бр.	400	500	400	500	500	300	400	-	3000
13. Скокове в паркури	бр.	-	100	150	300	400	200	300	-	1450
14. Възстановителна подготовка	час	2	2	2	2	2	2	2	-	14
15. Възстановяване	зан.	3	4	4	4	5	5	5	10	40

Забележка : в графата „тренировъчни дни” са дадени само дните, съдържащи тренировъчната дейност Оттам са извадени дните за транспорт от местодомуването да състезанията. Със знака „X” се означава, че в този етап се отработва това качество, като материалът е отбелязан в годишния план по периоди и в седмичните цикли.

Схема за разпределението на учебния материал и преимуществена насоченост по етапи (мезоцикли) на Подготвителния период в група - Спортна специализация

Вид на учебния материал	Мерна единица	I етап	II етап	III етап	IV етап	Общо за периода
1	2	3	4	5	6	7
I. Теория						
1. Помощи за управление на коня	часа	2	2	2	2	8
1	2	3	4	5	6	7
2. Техника и тактика в ма нежната и скокова подготовка	часа	2	2	2	2	8
3. Ветеринарна подготовка	часа	5	5			10
4. Морално-волева подгот.	часа	2	2	2	2	8
5. Състезателни правила	часа	2	2			4
6. Разбор и анализи	занятия	2	2	1	1	6
Всичко теория:		15	15	7	7	44
II. Практика						
1. Манежна подготовка						
а) Гъвкавост - скара, клавиши	занятие	6	6	4	4	20
б) прилагане помощи за управление	занятие	6	6	4	4	20
в) издръжливост	занятие	4	4	4	4	16
г) водене на коня в паркура	занятие	4	4	3	3	14
Всичко манежна подготовка		20	20	15	15	70
2. Скокова подготовка						
а) гъвкавост - клавиши						
я скара	занятие	8	8	3	3	22
б) техника	занятие	7	6	8	8	29
в) разчет	занятие	4	4	4	4	16
г) паркури	занятие	—	—	3	3	6
д) психическа подгот.	занятие	1	2	2	2	7
е) височина на препятствията	см.	100	120	120	130	-
ж) ширина на препятствията	см.	100	130	150	170	-
Всичко:		20	20	20	20	80
3. ОФП	часа	5	5	5	5	20
4. СФП	часа	5	5	5	5	20
5. Езда в полето	занятие	5	5	5	5	20
6. Състезания - контролни	занятия	-	1	6	-	7
- подводящи	занятия	-	-	-	6	6
- основни	занятия	-	-	-	2	2
7. Възстановителни занятия	занятия	3	4	4	4	15
8. Характер на натоварването	занятия	средно		средно голямо		

Забележка: характерът на натоварването, изразено с тренировъчни средства и степен на малко, средно и голямо е изразено подробно в седмичните цикли на натоварване. Възстановителните занятия с ездачите се изразява в масажи, тангетор, спортни игри.

Схема за разпределението на учебния материал и преимуществена насоченост по етапи (мезоцикли) на Състезателния и преходен период в група Спортна специализация

Вид на учебния материал	Мерна единица	Състезателен период			Преходен период	Общо за двата периода
		I етап	II етап	III етап	един етап	
I. Теория						
1. Помощи за управление	часа	-	1	-	-	1
2. Техника и тактика в скоковата подготовка	часа	1	1	1	-	3
3. Ветеринарна подготовка	часа	-	-	-	-	-
4. Морално волева подготовка	часа	2	2	2	-	6
5. Състезателни правила	часа	1	2	-	-	3
6. Разбор и анализи	часа	1	2	2	2	7
ВСИЧКО:		5	8	5	2	20
II. Практика						
1. Манежна подготовка						
а) издръжливост	занятие	3	6	6	10	25
б) помощи за техника	занятие	4	4	4	10	22
в) водене коня в паркура	занятие	3	5	5	10	23
ВСИЧКО:	занятие	10	15	15	30	70
2. Скокова подготовка						
а) гъвкавост	занятие	4	2	2	-	8
б) техника	„-“	5	4	3		12
в) разчет	„-“	6	6	5		17
г) паркурна подготовка	„-“	6	10	10		26
д) психологическа п-ка	„-“	2	2	3		7
е) височини на препятствията	см.	130	140	140		
ж) ширини на препятствията	„-“	150	170	180		
ВСИЧКО:		23	24	23		70
3. Езда в полето	занятие	6	8	6		20
4. ОФП	„-“	5	5	5	10	25
5. СФП	„-“	5	5	5	10	25
6. Състезания – контролни	„-“	2	5	3		10
- подводящи	„-“	2	5			7
- основни	„-“	5	3			8
7. Възстановителни занятия	„-“	5	5	5		15
8. Характер на наговарването	средно голямо					
9. Обем километри	км	400	400 600	400 500	500	2000
10. Обем скокове	бр.	400 500	300	400 500		
11. Обем скокове в паркура	бр.	300	200	300		800

Забележка: планираните занятия по гъвкавост, издръжливост, техника на скока, водене на коня в паркура, психологическа подготовка и др. тренировъчните средства може да се увеличат или намалят по брой от треньора или преподавателя в зависимост от усвояемостта на ездача. Трябва да се помни, че всяко занимание трябва да се усвои до съвършенство. Дозирането в часа (занимания) на тренировъчните средства е в зависимост от усвояемостта на коня. Избързането с едно или друго тренировъчно средство, преди да е усвоено напълно от коня, води след себе си до опорочаване на коня и неговия отказ да изпълни исканото упражнение. Дозирането в различните етапи (мезоцикли) с обем километри и скокове е в зависимост от усвояемостта и понасянето на същите ездача и коня. Те могат да се увеличават или намаляват в различните мезоцикли в зависимост от показаните резултата от тестирането и контролно медико-биохимичното изследване.

Схема на учебния материал, който ще се премине в различните етапи (мезоцикли) от подготвителния период с групите в етапа спортна специализация.

Учебен материал	мерна единица	I етап	II етап	III етап	IV етап	Общо за периода
I. Теория						
1. Помощи за управление на коня. Действие и употреба на правия повод. Насочване към препятствието и действието при употребата на правия повод и правия повод с противодействие. Изпълнения на упражненията: спиране и отстъпване, полупристъпване, рамото вътре в двете посоки на движение, серпантина. Действие на помощите преди изпълнението на тези упражнения.	зан.	2/3	2/3	2/y	2/y	8
2. Техника на ездача при различните фази на скока. Практически тренировки при фазата "подходжане", "отлепване" и "летене" - фазите на летене и приземяване	зан.	1/3 1/3				1 1
3. Техника на ездача при прескачане на отвесни и широки препятствия "станционат", "троен барьер", "полуоксер", комбинации „станционат и полуоксер" и „станционат и оксер," „станционат и станционат"	зан.	1/3	1/3			2
4. Техника на ездача при определяне разчета на скока при отвесни и широки препятствия	зан.	1/3	1/3			2
5. Техника на ездача при преодоляване на водни канали. Техника при водене в паркура със средна сложност. Разгривка преди тренировката по скок	зан.	1/3	1/3			2
6. Състезателни правила. Видове състезания и оценките при тях. Скоростни, баражни, барем „С", барем „А"	зан.	2/3	2/y			4

7. Ветеринарна подготовка	часа	2/3				2
а) кратко описание на мускулите. По-главни мускули и мускулни групи .Мускули на предните и задни крайници. Сърдечно – съдова система: сърце, голям и малък кръг на кръвообръщението. Норми за пулс, дишане, температура, кръвна картина	часа	1/3				1
б) Предпазни мерки за крайниците, лечение и възстановяване.	часа	1/3				1
в) въвеждане във физиологията. Регулационни системи: кръв, състав, промяна на състава при тренировка със средни и гол ями натоварвания. Кръвообращение. Дишане, механизми, кислородна необходимост и добавка.	часа	2/3				2
г) физиология на мускулното съкращение, мускулна сила. Нервна система, основни нервни процеси, висша нервна система. Стартово и предстартово състояние. Физиологическа същност на загряването.	часа	2/3				2
д) хигиена на коня., оборка. Аклиматизиране, закаляване, храна и хранене, качество и състав на храната. Химически състав на храните. Белтъчини, масти, въглехидрати, съотношение на зърнения и тревен фураж .Витамини.	часа		2/3			2
е) организация на ветеринарното обслужване. Болести по конете. Профилактика при коликите. Травми и профилактика. Борба с преумората и претренирането.	часа		1/3			1
8. Разбор и анализ. Личен анализ на извършената работа за етапа. Положителни и отрицателни страни на тренировъчната дейност през етапа. Анализ и задачи за следващия етап-	часа	2	2	1	1	6

<p>II. Практика</p> <p>1.Манежна подготовка. Гъвкавост. Видове скари и начин на построяването им, клавиши- подреждане. Техника на ездача при преодоляването им. Седеж и равновесие прилагане на трите вида основни помощи: поводи, шенкел и тежест. Преодоляване на скари за огъвкаване седежа на ездача в права посока и при завой на двете посоки. Преодоляване на скара със и без стремена прилагане на помощите за управление. Характерните помощи за управление, които ездача трябва усвои и усъвършенства в тези тренировъчни занимания са следните: манежен седеж-еластичен, правилен, приличен, елегантен</p> <p>шенкел-постоянно действащи и винаги прилагани при повдигнат заден крайник</p> <p>тежест да бъде в синхрон с движението на коня</p> <p>поводите- с постоянен еластичен контакт с устата на коня ,пропускателни,постоянен синхрон с постановката на шията на коня. Най-често да се употребяват правите поводи в редки случаи обратните с противодействие.</p> <p>трите основни помощи да се прилагат съвместно в установения порядък:шенкел, тежест, повод</p> <p>Издръжливост</p> <p>Издръжливостта на ездача се придобива чрез тренировъчните занятия по ОФП, но те са недостатъчни за специфичната техническа издръжливост. За целта са необходими тренировъчни занимания по галопиране на скъсени стремена от 2 до 5 мин. В едно тренировъчно занимание. Галопирането без стремена с повдигнато седалище и опорни точки на бедрата, коляното и шенкела. Тези тренировъчни занятия са всекидневни по време на всяка тренировка. Издръжливостта в паркура е основен фактор за успешното му преодоляване. Водене на коня в паркура. Едно основно качество, което ездачът трябва да усъвършенства за да може да постигне добри резултати в скачането на паркури. Провеждат се занимания два пъти в седмицата (вторник и четвъртък)в часовете, когато се изработва качеството издръжливост, като без да се скача се преминава въображаем паркур, осеян с промени в посоката, като се прилагат съответните помощи и се тренира окомера за разчет. Заниманията се провеждат на отсечки от по 600 – 700 м. Брой на отсечките 3 – 4. Скоростта на движение е с темп 350 – 400 м/м</p> <p>Събирането и разпускането на коня по отсечките е характерен елемент от тренировката по воденето в паркура. Трябва много настойчиво да се отработва с чести повторения до постигане на желания резултат.</p>	зан.	6	6	4	4	20
<p>трите основни помощи да се прилагат съвместно в установения порядък:шенкел, тежест, повод</p> <p>Издръжливост</p>	зан.	6	6	4	4	20
<p>Галопирането без стремена с повдигнато седалище и опорни точки на бедрата, коляното и шенкела. Тези тренировъчни занятия са всекидневни по време на всяка тренировка. Издръжливостта в паркура е основен фактор за успешното му преодоляване. Водене на коня в паркура. Едно основно качество, което ездачът трябва да усъвършенства за да може да постигне добри резултати в скачането на паркури. Провеждат се занимания два пъти в седмицата (вторник и четвъртък)в часовете, когато се изработва качеството издръжливост, като без да се скача се преминава въображаем паркур, осеян с промени в посоката, като се прилагат съответните помощи и се тренира окомера за разчет. Заниманията се провеждат на отсечки от по 600 – 700 м. Брой на отсечките 3 – 4. Скоростта на движение е с темп 350 – 400 м/м</p> <p>Събирането и разпускането на коня по отсечките е характерен елемент от тренировката по воденето в паркура. Трябва много настойчиво да се отработва с чести повторения до постигане на желания резултат.</p>	зан.	4	4	4	4	16
<p>Събирането и разпускането на коня по отсечките е характерен елемент от тренировката по воденето в паркура. Трябва много настойчиво да се отработва с чести повторения до постигане на желания резултат.</p>	зан.	4	4	3	3	14

<p>2. Скокова подготовка Гъвкавост. Тези занимания са идентични при показавине занимания в манежната подготовка. Освен тях се провеждат занимания на отделни препятствия (отвесни и широки) със и без стремена. Тази тренировка се осъществява при всяко занимание по скокова подготовка</p>	зан.	8	8	3	3	22
<p>Техника. Отработва се на скара и отделни препятствия. Техниката на скока са в този етап се затвърдява и усъвършенства(фиг1,2,3 и 4) Разчет. Всеки кон съобразно своя темперамент, подвижност и подхождане към препятствието преодолява по различен начин различните препятствия.</p>	зан.	7	6	8	8	29
<p>Добрата памет, която е добре развита във всеки кон, го наглася след ред упражнения към един правилен окомер за отскок преди препятствието. Разликата, която съществува между ездач и кон по интелект и разумност, създават предпоставки за приучава не на коня към точно определен разчет, диктуван от ездача. За да се осъществи това на практика е необходима 5 – 6 годишна тренировъчна работа на ездача към окомерно определяне определяне на желания разчет пред препятствието. Тренировъчните средства за осъществяване на това са главно работата на скара, клавиши и поставяне на разчетно препятствие на определено разстояние пред основното препятствие. Определянето на разчета от ездача е сложна и отговорна дейност в неговата тренировъчна работа. Наложително е да се използва това тренировъчно средство от ездачи с голям и продължителен спортен стаж и добра скокова техника.(фиг.5) По младите ездачи трябва да се ограничават в неговото използване, а да оставят конете сами да определят мястото за отскок, като се опитват да определят разчета още от завоя за подход. Заниманията по разчета се провеждат при всяка скокова тренировка.</p>						
<p>Работа по преодоляване на паркури Паркурите съгласно своята сложност при построяването и своята височина се разделят на: леки, средни и тежки.</p>						
<p>леки – от 10 до 12 препятствия с височина от 1,10 до 1,20 м.(фиг.6)</p>	зан.	4	4	4	4	16
<p>Средни – от 10 до 12 препятствия с височина до 1,30м.</p>						
<p>Тежки – от 10 до 12 препятствия с височина над 1,30 м.</p>						
<p>В подготвителния период тренировките по преодоляване на паркури е главно в третия и четвърти етап(след 7 мезоцикли от годишния план)</p>						
<p>Треньорът трябва предварително да разработи примерни видове паркури за всяко занимание.</p>						
<p>Видовете препятствия, които ще залегнат в тренировъчния паркур трябва са отработени предварително в тренировъчните занимания по скокова подготовка на дадения етап(мезоцикъл).</p>						
<p>Първоначално се отработват по леките по водене и построени комбинации от препятствия паркури.</p>						
<p>Скоростта за преодоляване на всички видове паркури варира от 350 до 400 м/м.</p>						
<p>Психологическа подготовка</p>						
<p>Тя е твърде характерна при конния спорт по причина на това, че се преодоляват различни по вид препятствия в летеж с коня и при несполука има</p>	зан.	-	-	3	3	6

6. Възстановителни занимания Провеждат се след всяко скоково тренировъчно занимание водни процедур масаж, игри Заниманията по възстановяването най-целесъобразно е да се проведат в близост с тренировъчния център по специална подготовка	зан.	3	4	4	4	15
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	---	---	---	---	----

Схема на учебния материал, който ще се пемине в различните мезоцикли на състезателния период с групите в етапа Спортна специализация.

Учебен материал	мярна ед.	I етап	II етап	III етап	Общо за периода
I. Теория					
1. Техника на ездача при изпълнение на упражненията от манежната езда: спиране, неподвижностотстъпване, полуприскътване, полупироети на ходом и галоп, серпантини и др.	зан	x/y	x/y	x/y	
2. Техника на ездача при различните фази на скока. реодоляване на препятствия: стационат, оксер, троен барьер, сандък, водна канава, комбинации- двойни и тройни с различни препятствия и разстояния между тях(фиг.7,8,9,10,11)	зан.	x/y	x/y	x/y	
3. Техника на ездача при определяне на разчета на отвесни и широки препятствия, комбинации	зан.	x/y	x/y	x/y	
4. Техника и тактика на ездача при преодоляване на видови паркури.	час	1	1	1	3
5. Морално – волева подготовка Темите са набелязани в тематичния план в началото на програмата.	час	1	2	2	5
6. Разбор и анализи В края на всяка седмица и всеки мезоцикъл се отчита и анализира извършената тренировъчна работа и реализацията на същата-					

II. Практика					
1. Манежна подготовка					
-Управление на коня. Заучаване и усъвършенстване на програмата по обездка на коня, участващ и подготвящ се за дисциплината прескачане на препятствия	зан.	3/з	6/у	6/у	15
- Техника по прилагане на помощите за управление. Събиране и разпускане на коня на тръс и галоп. Изпълнение на упражненията- наляво и надясно назад, подхождане към препятствие, рамото вътре, полупристъпване, определяне на разчета, полупристъпване, полупируети.	зан	4/з	4/з	4/з	12
Упражненията се изпълняват на трите алюри.					
- Водене в паркура. Работи се на отсечки от по 250-300 м. с насочване и водене по начертан паркурни път без препятствия.	зан.	3/у	5/у	5/у	13
Изпълняват се 5-6 отсечки с отдих между тях по 1-2 мин.					
2. Скокова подготовка					
- Гъвкавост и седеж на скока. Работи се върху клавиши и скари от най различен вид (фиг.12,13,14,15,16,17,17 а, 17 б)	зан.	4/у	2/у	2/у	8
- Техника. Работи се на отделни профили (станционат, сандък, оксер, троен бариер, водна канава, хикс, комбинации двойни и тройни(фиг.18,19,20)	зан.	6/у	4/у	3/у	13
- Разчет. Работи се за окомерно усъвършенстване желани разчет за отвесно, широко препятствие и комбинации започващи с първо препятствие отвесно или широко.(фиг.5)	зан.	6/у	6/у	5/у	17
- Паркурна подготовка. Преодоляват се видове паркурни барем А съгласно международния правилник	зан.	6/з	10/у	10/у	26
- Психологическа подготовка. ,като се отработва се по време на паркурната подготовка, като се поставя едно „психологическо „ препятствие-оксер от два сандъка, широк оксер, висок храст единичен бариер, троен бариер с ширина до 220 см. и др.					
- височина на препятствията	зан.	3	3	3	9
-ширина на препятствията	см.	130	140	140	140
3. Езда в полето. Продължаване на натоварването по общ е издръжливост на ездача(галопиране в гора, наклонен терен, езда на къси стемени, слизане на къси стремени и др.)	зан.	6	8	6	20
4. ОФП – доусъвършенстване на тренировъчните занимания от подготвителния период със стремеж да се изпълнят нормативите, поставени за групите от спортна специализация					
	зан.	5	5	5	15
5. СФП – доусъвършенстване тренировъчните занимания от подготвителния период със стремеж да се изпълнят нормативите за групите от спортната специализация					
	зан.	5	5	5	15

I. Общи тренировъчни показатели									
1. Тренировъчни дни	36	6	6	6	6	6	6	-	36
2. Тренировъчни занятия	67	12	12	12	13	11	7	-	67
3. Тренировъчни часове	67	12	12	12	13	11	7	-	67
4. Състезания	8	-	-	-	-	-	-	-	8
- подводящи	6	1	1	2	1	1	-	-	6
- основни	2	-	-	-	1	-	1	-	2
II. Основни тренировъчни средства									
1. Манежна подготовка									
- гъвкавост	15	3	2	3	3	2	2	-	15
- издръжливост	x	x	x	x	x	x	x	-	
- техника за управление на коня	x	x	x	x	x	x	x	x	
- водене на коня в паркура	x	x	x	x	x	x	x	-	
-	-	x	x	x	x	x	x		
2. Скокова подготовка									
- гъвкавост	20	3	3	3	4	4	3	-	20
- техника		x	x	-	-	-	-	-	
- разчет		x	x	x	x	x	x	-	
- психологическа п-ка		x	x	x	x	x	x	-	
- височина на препятствията		120	130	130	140	140	130	-	
- широчина на препятствията		140	15	150	160	160	160	-	
3. Езда в полето									
	5	1	1	1	1	1	-	-	5
4. ОФП									
	5	1	1	1	1	1	-	-	5
5. СФП									
	5	1	1	1	1	1	-	-	5
6. Теоритико-техническа п-ка									
	3	-	1	-	1	-	1	-	4
7. Морално – волева п-ка									
	2	1	1	-	-	-	-	-	2
8. Възстановителни									
	4	-	1	1	-	1	1	-	4
9. Обем километри									
	500	80	80	80	80	100	80	-	500
10. Обем скокове									
	500	100	80	90	80	80	70	-	500

Въз основа на този работен план се изработва седмичен план. Посочена е примерно III седмица от IV етап на подготвителен период.

Примерна схема за седмичен план от IV етап на Подготвителен период г групите от етапа Спортна специализация от..... до Средно голяма натоварване

Дни	Час мин.	Методическа единица	Характер на натоварването	Средства	Обем в мин.	Интензивност
П о н д е л н и к	1	Първа тренировка Манежна подготовка км. 10 – 12	средно голямо	гъвкавост	25	средна
				издръжливост	10	
				техника на управлението водене коня в паркура	15	
	1	Втора тренировка ОФП	средно	сила	10	
				гъвкавост	10	
				издръжливост	10	
				гъвкавост	10	
				сила	15	
					15	

В т о р н и к	1	Първа тренировка Скокова подготовка Километри 10-12 Скокове 20 – 25	средно	гъвкавост техника разчет	25 20 15	средна
	1	Втора тренировка ОФП	голямо	сила гъвкавост издръжливост гъвкавост сила	10 10 10 10 20	
С р я д а	1	Първа тренировка км. 15-20	голямо	гъвкавост издръжливост техника по управление воденето на коня в паркура	20 15 10 15	голяма
	1	Втора тренировка Езда в полето км. 20 - 25	голямо	сила гъвкавост издръжливост техника издръжливост възстановяване	15 5 10 30 20 30	
Ч е т в ъ п т а к	1	Състезания Скачане паркур барем „А”- бараж. Височина на препятствията 130 см. Брой препятствия 10-12 в два манша	голямо	построяване на паркур с една двойна и една тройна комбинации- Два манша	60	голямо
	1	Втора тренировка ОФП СФП		сила издръжливост възстановяване гъвкавост сила	20 30 10 30 20	
П е т ъ к	90	Първа тренировка Манежна п-ка км. 15-20	средно	гъвкавост сила издръжливост техника на управление	15 15 20 40	средно
	60	Втора тренировка ОФП	средно	бързина издръжливост гъвкавост сила	15 15 15 15	
С ъ б о т а	120	Състезание Скачане на паркур барем „А” бараж Височина на препятствията до 130 см. Брой на препятствията до 12, бараж 6 които се повдигат с 10 см.	голямо	техника издръжливост възстановяване	90 30	голямо

Забележка: В неделя състезателен провежда възстановителни мероприятия на коня: разходки, масажи, къпане 30-40 см.

Към плана трябва да се прикачи скица на паркура. В зависимост от задачите и степента на натоварванията в седмицата се използват установените примерни дневни натоварвания със степен: **голямо, средно и малко**

Голямо натоварване

При това натоварване обемът на тренировъчното занятие в часове е от 120 до 150 минути; в километри – 2- - 25. Броят на скоковете – за гъвкавост (клавиши и скара) – 2- 25, с височина до 0,90 см. за скокова сила и скокова издръжливост 20 – 30 бр. с височина до 130 – 150 см. Притова тренировъчно занимание винаги се използва метода на повторението, като препятствията се свързват в групи от 5-6 броя.

Разпределението на времето в тренировъчното занятие и използване на тренировъчните средства е следното:

Разгривка	ходом.....	10 мин.....	1000 м.
	тръс.....	5 мин.....	1000 м.
	работен тръс	15 мин.....	1500 м.
	ходом.....	5 мин.....	500 м.
	работен тръс	15 мин.....	1500 м.
	галоп.....	5 мин.....	500 м.
Скокова тренировка	газене кавалети		
	на тръс.....	15 мин.....	1500 м.
	скачане на		
	скара.....	15 мин.	4000 м.
	скачане отделни		
	препятствия.....	15 мин.	4000 м.
преодоляване			
група препятствия..	15 мин.	4000 м.	
ходом.....	15 мин.	1500 м.	
ВСИЧКО:		135 мин.	22 500 метра

При разгривката за работния тръс се усъвършенствуват упражнението от ма нежната езда: спиране с неподвижност, отстъпване, волт, рамото вътре и на двете посоки, наляво назад, полупристъпване, серпантина на тръс и галоп, галопиране на скъсени стремена, насочване към препятствието и волт пред него, газене на кавалети.

При скоковата тренировка се работи първоначално на скарата с промяна на разстоянията между препятствията, повдигане на същата, огъвкаване, усъвършенствуване скоковия седеж на езда.

След отработване гъвкавостта и разчета на скарата се преминава към работа на отделните препятствия. Желателно е във всеки тренировъчен час да се промени и вида на препятствието (станционат, сандък, полуоксер оксар, оксер от бариери, полуоксер и др.).

В последната част от тренировката се отработва групово преодоляване на препятствията във вид на паркур, съчетани по 5 - 6 броя.

Тренировката завършва с преодоляване на 10 - 12 препятствия във вид на паркур.

Средно натоварване

При това натоварване обемът на тренировъчното занятие в часове е от 100 до 120 минути. Обемът километри е 18 - 22. Броят на скоковете е от 25 до 35. Височината на препятствията е тази, която е предвидена на плана. При това тренировъчно занятие скоковата подготовка се изразява главно по изработване гъвкавината на скарата, разчета и седежа на езда. Отработват се различни видове комбинации - двойни, тройни и четворни.

Разпределението на времето в тренировъчното занимание и използването на тренировъчните средства е следното:

Разгривка	ходом.....	10 мин.....	1000 м.
	тръс.....	5 мин.....	1000 м.
	работен тръс	15 мин.....	1500 м.
	ходом.....	5 мин.....	500 м.
	работен тръс	20 мин.....	3000 м.
	галоп.....	5 мин.....	500 м.
Скокова тренировка	газене кавалети		
	на тръс.....	15 мин.....	1500 м.
	скачане на		
	скара.....	15 мин.....	2500 м.
	преодоляване		
група препятствия..	15 мин.....	4000 м.	
ходом.....	15 мин.....	1500 м.	
ВСИЧКО:		120 мин.	17 000 метра

Времето, определено за разгривка, се използва най-рационално по усъвършенстването на манежните упражнения от обездката на коня и воденето към отделно препятствие. В скоковата подготовка се набляга върху скарата и отделните препятствия, като се търси усъвършенстване по определяне на разчета за всеки скок. Сложността на комбинациите, които се отработват се определя от треньора в зависимост от степента на заученото до този момент. Височината на отделните препятствия в комбинацията зависи от¹ готовността на коня да преодолява тези височини. Наложително е да се спазва правилото - от по-ниско към по-високо.

Малко натоварване

При това натоварване обемът на тренировъчното занимание в часове е от 60 до 90 минути, а в километри - 12 - 15. При малките натоварвания не се предвижда скокова подготовка.

Разпределението на времето в тренировъчното занимание а използването на тренировъчните средства е следното:

Разгривка	ходом.....	5 мин.....	500 м
	тръс.....	10 мин.....	1000 м.
	ходом.....	5 мин.....	500 м.
	тръс.....	15 мин.....	1500 м.
	работен галоп.....	15 мин.....	4000 м.
	ходом.....	5 мин.....	500 м.
	работен тръс и галоп.....	15 мин.....	3000 м.
	ходом.....	10 мин.....	1000 м.
Всичко:		80 мин.	12000 м.

При малките натоварвания основната насоченост на тренировъчното занятие е усъвършенстване на манежите упражнения: спиране и неподвижност, волт на тръс и галоп, полупристъпване, полупируети на галоп, серпантини, контрагалоп, подхождане към препятствие без скок, галопиране на скъсени стремена.

Седмичните цикли за тренировка в зависимост от степента на натоварването в мезоцикъла се делят на:

ЦИКЪЛ №1

В този цикъл се предвиждат 4 тренировъчни дни по манежна подготовка с малко натоварване и 2 скокови дни със средно натоварване.

Разпределението по дни в седмицата е следното:

- Понеделник - манежна подготовка.
- Вторник - скокова подготовка.
- Сряда - манежна подготовка.
- Четвъртък - манежна подготовка.
- Петък - скокова подготовка.

Събота - манежна подготовка.
Неделя - възстановяване.

ЦИКЪЛ № 2

В този цикъл се провеждат три тренировъчни занятия по манежна подготовка и три тренировъчни занятия по скокова подготовка. Манежната подготовка е със средно натоварване, а

едно от скоковите занятия е с голямо натоварване и две от тях със средно натоварване.

Разпределението по дни в седмицата е следното:

Понеделник - манежна подготовка.

Вторник - скокова подготовка.

Сряда - манежна подготовка.

Четвъртък - скокова подготовка.

Петък - скокова подготовка с голямо натоварване.

Събота - езда в полето с малко натоварване.

Неделя - възстановяване.

В този цикъл има два последователни дни със скокова подготовка, като скоковата подготовка в петък е насочена към паркурна тренировка.

ЦИКЪЛ № 3

В този цикъл се провеждат тестирания за различните качества, които се проверяват от треньора (ездач и кон).

Разпределението по дни в седмицата е следното:

Понеделник - манежна подготовка.

Вторник - скокова подготовка - квалети, скара и разчет.

Сряда - манежна подготовка.

Четвъртък - тестване на ездача.

Петък - тестване ездач и кон по скокова подготовка.

Събота - езда в полето.

Неделя - пълна почивка с 60 минути разходка на повод.

ЦИКЪЛ № 4

Използването на този цикъл е при провеждането на видовете състезания през годината.

При тридневно състезание разпределението на тренировките в седмицата е следното:

Понеделник - манежна подготовка със средно натоварване.

Вторник - скокова подготовка - разчет, подбива, височини над тези изисквани в състезанието с 10-15 см.

Сряда - езда в полето с малко натоварване.

Четвъртък - манежна подготовка с голям обем. Продължително газене на "клавишите".

Петък, събота и неделя - състезания.

В този цикъл са планирани три последователни дни със състезания. Ако дните на състезанията са по-малко, то съответно дните преди него се използват за разпускане и възстановяване преди състезанието. Интензивната скокова работа през седмицата при този цикъл не се препоръчва.

Много важно е този цикъл на работа да се спазва точно от треньорите и ездачите.

Възстановяването на с тавите на конете е крайно наложително преди голямото натоварване в състезанието. Ездач и кон трябва да "отдъхнат" психически и физически преди старта.

ЦИКЪЛ № 5

Този цикъл на работа има за цел да подготви състезател и кон за основното състезание, което му предстои. Той се използва в периода след 4-5 мезоцикли от подготвителния период и предпоследния мезоцикъл преди основното състезание.

Разпределението по дни в седмицата е следното:

Понеделник - манежна подготовка.

Вторник - езда в полето.

Сряда - манежна подготовка с голямо натоварване.

- Четвъртък - скокова подготовка със средно натоварване.
 Петък - скокова подготовка с голямо натоварване.
 Събота - паркурна подготовка.
 Неделя - възстановяване.

За цялата седмица - 60 - 70 скока.

Обемната работа за цялата седмица в километри е 80 - 100.

Показаните по-горе цикли на подготовка в седмицата, не са строго задължителни за всеки ездач и кон. Ветеринарният лекар трябва да насочва треньора към спазването им в зависимост от здравословното и общо състояние на коня. Може да се "наложат корекции в тях с оглед на това, кон и ездач да имат желание за скокова подготовка във всеки тренировъчен час. Пренатоварването води до тежки последици в психическото и физическо състояние на ездач и кон. Това налага ежедневно наблюдение от лекаря и бърза информация от биохимичните изследвания след всяко контролно изпитание.

При разработването на годишния план е от важно значение как се разработва "план графикът" на годишната подготовка. Това е графичен документ, който при добро разработване се използва най-много от треньора и ездача по време на целогодишната му подготовка.

Този документ се разработва винаги най-напред и е водещ документ при разработването на годишния план.

Съдържанието и разработването на същия (примерно) е следното:

План - график за протичане на подготовката на състезателите от групите за обучение в етапа Спортна специализация г.

1. Цикли	в зависимост от планирането се упоменава „един” или повече цикли
2. Периоди	Подготвителен Състезателен Преходен
3. Мезоцикли	първи втори трети и т.н.
4. Месеци	X XI XII I II и т.н.
5. Дати	2-8 9-15 16-22 и т.н.
6. Поредна седмица	1 2 3 4 5 6 7 и т.н.
7. Спортен календар	нанася се спортния календар на групата в съответните седмици, като се отбелязват проявите от клубен и държавен мащаб, контролните подводящите и основни състезания и международните прояви, ако са предвидени такива
8. Класиране в основните състезания	I II III IV V и т.н.
9. Тренировъчни лагер – сборове	защриховат се седмиците, в които е планиран лагер – сбор
10. Степени на натоварване	голямо средно малко цикъл № 1, 1, 2, 3, 2, 4, 1 и т.н.
11. Тренировъчен режим в седмичния цикъл	понеделник м м м м с с м с и т.н. вторник с с с с м м с м и т.н. сряда м с м м м м м и т.н. и т.н., като се изброят всички дни на седмицата. Тук съответно се спазва порядъка на разпределените страни на подготовката в седмичния цикъл, отбелязан за работа в графа „10”. Забележка: буква „м” отбелязва манежна подготовка буква „с” означава скокова подготовка буква „п” означава почивен ден букви „по” – езда в полето
12. Тренировъчни дни	6 6 6 4 6 5 6 и т.н.
13. Състезателни дни	- - - - 1 - 2 и т.н.
14. почивни дни	1 1 1 1 1 2 1 и т.н.
15. Брой тренировки	10 10 12 14 12 10 и т.н.
16. Брой тренировъчни часове	14 14 18 20 14 10 и т.н.
17. Основни тренировъчни ср.	

Манежна подготовка	3 3 4 4 4 3 3 и т.н.
- гъвкавост	+ + + + + + + и т.н.
- помощи за управление	+ + + + + + + и т.н.
- издръжливост	+ + + + + + + и т.н.
- водене в паркури	- - - + + + + и т.н.
скокова подготовка	
- гъвкавост „кавалети”	+ + + + + + + и т.н.
- гъвкавост „скарри”	- + + + + + + и т.н.
- техника	+ + + + + + + и т.н.
- разчет	+ + + + + + + и т.н.
- брой скокове	80 199 100 100 120 и т.н.
- брой километри	200 200 250 250 300 и т.н.
- брой скокове в паркури	- 60 60 80 100 и т.н.
- височини на препятствията	1,10 1,20 1,30 1,30 и т.н.
- ширина на препятствията	1,40 1,40 1,60 1,80 и т.н.
ОФП	3 3 3 3 3 3 и т.н.
СФП	1 1 1 1 1 1 и т.н.
езда в полето	- - + + + + + и т.н.
състезания контролни	- - + - - + - и т.н.
подводящи	- - - + - - - и т.н.
основни	- - - - - - - и т.н.
18. Морално волева подготовка	1 - 1 - 1 - 1 - и т.н.
19. Теоретична подготовка	- 1 - 1 - 1 - 1 и т.н.
20. Възстановителни мероприятия	+ + + + + + + и т.н.
21. Обем състезател км.	200 200 200 250 и т.н.
скокове	100 100 150 150 и т.н.
22. Обем коне км.	200 200 200 230 и т.н.
скокове	100 100 150 150 и т.н.
23. Нормативи по скокова подготовка	- - 8 гр. 4 гр. и т.н.
24. Медицински и функционални изследвания	+ - + - - + - - и т.н.
25. ветеринарни функционални изследвания	+ - - - + - - - и т.н.

Забележка: За по-голяма прегледност в графата "степен на натоварването (10) с цветни моливи да се обозначи натоварването - червен молив голямо, зелен - средно и със син молив - малко натоварване.

Обозначаването със знака "+" определя, че в тази седмица се работи по отделни качества.

За по-голяма прегледност границите на мезоциклите се обозначават с непрекъснатата линия, а границите на подготвителния и състезателния период - с друг цвят молив.

Отбелязването с буквите "м", "с", "п", "по", "п" в седмичната работа (11) да се извършва с различен цвят моливи:

манежна подготовка - син цвят;
скокова подготовка - червен цвят;
почивка - зелен цвят;
езда в полето - жълт цвят.

Въз основа на годишния план, план графика, плана за мезоцикъла желателно е треньорът да разработва и дневен план конспект за тренировъчното занятие. По-долу е даден примерен план конспект за едно тренировъчно занятие по скоква подготовка с **голямо натоварване**:

ПЕРИОД:;

МЕЗОЦИКЪЛ:

план - конспект

за тренировъчното занятие

проведено на.....год.....в.....начало.....

методични единния (тема) - скокова подготовка на комбинации и паркур

Ч а с т и	Тренировъчни средства по вид и брой	Дозировка на тренировъчните средства – повторение, км. Брой упражнения и др.
П о д г о т в и т е л е н	Разгрявка от х30 мин. На тръс и галоп. Усъвършенстват се упражненията: спиране, неподвижност, волт, полупируети на галоп, спиране и отстъпване, галоп на скъсени стремена. Подхождане към препятствие, газене на кавалети, скара	Разпускащ тръс – 10 мин. Упражнения по обездка – 15 мин. Газене кавалети – 15 мин.
С ъ щ и н с к а		
За- клю- чи- телен	Движение на ходом по терена – 1500 – 2500 метра на свободни поводи с разпуснат опас	Времетраене в мин.

Завършвайки своето обучение в етапа на спортна специализация обучаемите трябва да са усъвършенствували:

- техниката на манежната подготовка;
- техниката на скоковата подготовка;
- да са изпълнили нормативите по ОФП и СФП;
- да познават добре теорията на ездата;
- да познават добре правилника по прескачане на препятствия;
- технически да умеят да обездват млади коне;
- да са снабдени с 1 - 2 перспективни коня, годни да постигнат изискваните постижения

преминавайки в групата за спортното усъвършенствуване;

- да са отлични ученици и дисциплинирани граждани и спортисти;
- да се стремят към все по-голямо усъвършенствуване на постигнатите резултати;
- да са постигнали на републикански и международни състезания изискванията 1,20 – 140 – 0 – 4 нак. точки

По време на обучението треньорът трябва да анализира и отчита подготовката на своите обучаеми на края на всеки мезоцикъл и в края на учебната година.

Документите за отчитане са следните:

- отчет за мезоцикъла;
- отчет за периода;
- отчет за годината;
- резултатите от контролните изпитания и тестиранята

Примерен отчет за извършената учебна тренировъчна работа с група Спортна специализация за мезоцикъл ... от подготвителния период от до 20..... год.

Показатели	Мярна единица	По план за мезоцикъл	Изпълнение за всяка седмица				изпълнение в %
			I	II	III	IV	
I. Общи показатели							
1. Тренировъчни дни	бр.	36	5	6	6	6	
2. Тренировъчни зан.	бр.	45	8	7	и т.н.		
3. Тренировъчни часове	бр.	72	25	20	и т.н.		
4. Състезания:							
- контролни	бр.	1	-	-	1	и т.н.	
- подводящи	бр.	-					
- основни	бр.	-					
II. Основни тренировъчни средства							
1. Манежна подготовка	бр.	12	3	3	3	и т.н.	
2. Скокова подготовка	бр.	14	4	3	4	и т.н.	
3. Теория	бр.						
4. Морално – волева п-ка							

и т.н., се нанасят всички основни тренировъчни средства,запланирани да се отработват през мезоцикъла.

За да бъде верен и точен отчетът, треньорът трябва да води точна сметка на преминатия материал през седмицата. Тогава той би имал истинска стойност и би служил за правилен анализ и коригиране на подготовката в следващите мезоцикли.

Примерният отчет за даден период има същата схема и съдържание.

Годишният отчет трябва освен посочената схема да има подробен анализ за постигнатото и непостигнатото през годината. Анализът се извършва по установените документи от МФВС за отчитане подготовката на националните отбори.

Примерна схема за резултатите от контролните изпитания по специална подготовка - парк урна подготовка

Име на ездача	Кон	Вид паркур	Грешки		Време		Класиране	
			пл.	пост.	пл.	пост.	пл.	Пост.
У	У	Барем А по хрон. 140 см.	4	4	95	87	2	1
Х	У	Барем А по хрон. 140 см	4	0	95	94	2	2

Анализ, оценка и изводи за извършената учебно тренировъчна работа и резултатите от контролните изпитания.....	
.....	
.....	
Оценка и препоръки на контролиращи органи.....	
.....	
.....	
.....	
Дата.....	Треньор:.....
	Селекционер:.....

Забележка: По същата примерна схема се нанасят резултатите и за другите тренировъчни средства, по които има поставени нормативи за достигане през мезоцикъла: ОФП, СФП, км, скокове и др.

Годишен учебно-тренировъчен план

Показатели	Мярна единица	Първи цикъл						Втори цикъл						Общ о за цикъла	
		Подготвителен			Състезателен			Преходен	Подготвителен		състезателен		преходен		
		I	II	III	I	II	III		един	I	II	I			II
I.Общо и тренировъчни показатели															
1.Тренировъчни дни	бр.	39	36	27	27	26	17	10	26	27	27	24	17	300	
2.Тренировъчни занятия	бр.	137	127	114	85	84	75	35	56	57	93	89	60	985	
3.Тренировъчни часове	час	157	147	134	93	94	85	35	56	57	93	89	60	1100	
4.Състезания															
- контролни	бр.	2	2	4	2	2	-	-	4	4	2	-	-	22	
- подходящи	бр.	-	-	-	2	2	2	2	2	4	4	2	-	20	
- основни	старта	-	-	-	2	3	3	-	-	3	2	5	-	18	
II.Основни тренировъчни средства															
1.Манежна подготовка	зан.	25	25	20	15	15	10	25	7	7	18	18	15	200	
- гъвкавост	зан.	x	x	x	x	x	x	x	x	-	-	-	x		
- издръжливост	зан.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
- техника управление	зан.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
- водене в паркур	зан.	-	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	-		
2.Скокова подготовка	зан.	45	45	50	30	30	30	-	20	20	40	40	-	350	
- гъвкавост	зан.	x	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	-		
- техника	зан.	x	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	-		
- разчет	зан.	-	-	x	x	x	x	-	x	x	x	x	-		
- височина на препятствията	см.	120	130	130-140	140-150	140-150	150	-	140	150	160	160	-		
-ширина на препятствията	см.	140	140	150-160	170	170-180	-	180	190-200	180	190-200	200	-		
- паркури	зан.	-	-	x	x	x	x	-	x	x	x	x	-		
- психическа	зан.	x	x	x	x	x	x	-	x	x	x	x	-		
3. Езда в полето	зан.	10	10	10	10	10	10	-	5	5	5	5	-	80	
4.ОФП	зан.	15	15	10	10	10	10	10	3	3	7	7	20	120	
5. СФП	зан.	15	15	10	10	10	10	-	3	2	8	7	20	110	
6. Теоретично – технич. подготовка	часа	18	8	3	2	2	2	-	6	5	6	5	3	60	
7. Вет. п-ка	часа	5	5	5	-	-	-	5	-	-	-	-	-	20	
8. Обем километри	км.	800	1000	1000	600	600	600	200	600	400	600	600	500	7500	
9. Обем скокове	бр.	500	1000	1000	500	500	500	-	600	400	1000	1000	-	7000	
10.Скокове в паркура	бр.	-	200	400	300	300	300	-	450	300	700	700	-	3650	

11. Морално – волева подготовка	зан.	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2	20
12. Възстановяване	зан.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

Забележка: Знакът "x" обозначава, че в този мезоцикъл се тренира това качество; обемите километри и скокове са изчислени на базата, че състезателят тренира с 2-3 коня; в показателя "състезания" - основни показаните цифри означават броя стартове в самото състезание.

Така разработен годишният учебно тренировъчен план се отнася за спортисти, които са устроени на работа в спорта и основната им трудова дейност и заетост е подготовката им за високи спортни постижения.

Всички тези състезатели са на **висок тренировъчен режим.**

Взискателността към изпълнението на плана е задължение както на треньора, така и на самия състезател

Поради естеството на спорта, разпределението на тренировъчните средства в годишния план може да търпи изменения, но снижаване на изискванията по тренировъчни дни и часове е нежелателно.

Състезател, включен в групата на **спортно усъвършенствуване** задължително трябва да тренира с 2 - 3 перспективни за скачане коне.

ГРУПА СПОРТНО УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ

Схема за разпределението на тренировъчните средства и преимуществената им насоченост в първи цикъл от група на Спортно усъвършенстване

Тренировъчни средства	Мярна единица	Първи цикъл							Общо за цикъла
		Подготвителен период			Състезателен период			Преходен период	
		Мезоцикъл							
		I	II	III	IV	V	VI	VII	
XII-I	I-II	III	IV	V	VI	10 дни			
I. Теория									
1. Помощи за управление на коня	часа	6	3	-	-	-	-	-	9
2. Техника и тактика на скока	часа	6	2	2	1	1	1	-	13
3. Състезателен правилник	часа	2	1	1	1	1	1	-	7
4. Разбор и анализи	часа	4	2	-	-	-	-	-	6
Всичко теория	часа	18	8	3	2	2	2	-	35
II Практика									
1. Манежна подготовка									
- гъвкавост	зан.	6	6	5	-	-	-	6	23
- издръжливост	зан.	6	6	5	5	5	5	6	38
- техника на управлението	зан.	6	6	6	5	5	5	6	39
- водене в паркур	зан.	7	7	4	5	5	5	7	40
Всичко практика		25	25	20	15	15	15	25	140
2. Скокова подготовка									
- гъвкавост	зан.	12	12	15	4	4	5	-	52
- техника	зан.	15	15	15	8	8	5	-	69
- разчет	зан.	10	10	10	8	8	5	-	51
- паркури	зан.	3	3	5	8	8	10	-	37
- психическа подготовка	зан.	5	5	5	2	2	2	-	21
- височина на препятствията	см.	120	130	130-140	140	140-150	150	-	
- широчина на препятствията	см.	140	150	160	160	170	170	-	
3. Езда в полето	зан.	10	10	10	10	10	10	-	60
4.ОФП	зан.	15	15	10	10	10	10	10	80
5. СФП	зан.	15	10	10	10	10	10	-	70
6.Ветеринарна подготовка	зан.	5	5	5	-	-	-	5	20
7. Морално – волева п-ка	зан.	2	2	2	2	2	-	-	10
8. Възстановяване	зан.	три пъти седмично след скокова подготовка							
9.състезания									
- контролни	бр.	2	2	4	2	2	-	-	12
- подводящи	бр.	-	-	-	2	2	2	2	8

- основни	бр.	-	-	-	2	3	3	старта	8
10. Обем километри	км.	800	1000	1000	600	600	600	200	4800
11. Обем скокове	бр.	500	1000	1000	600	500	500	-	4100
12. Обем скокове в паркури	бр.	-	200	400	300	300	300	-	1500

Забележка: Запланираните занимания в часове, обемът в километри и скокове са изчислени на базата, че един ездач работи с 2 – 3 коня.

Схема за разпределението на тренировъчните средства в преимуществената им насоченост във Втори цикъл от групата на Спортното усъвършенстване

Тренировъчни средства	Мерни единици	Подготвителен период			състезателен		Преходен един	Общо за цикъла	
		I	II	III	I	II			
		VII	VIII	X	XI	един			
I. Теория									
1. Помощи за управление на коня	зан.	2	1		2	-	1	6	
2. Техника и тактика на скока	зан.	2	2		3	4	1	12	
3. Правилознание	зан.	1	1		-	-	-	2	
4. Разбор и анализ	зан.	1	1		1	1	1	5	
ВСИЧКО:		6	5		6	5	3	25	
II. Практика									
1. Манежна подготовка									
- гъвкавост	зан.	-	-		-	-	5	5	
- издръжливост	зан.	2	2		3	3	5	15	
- техника	зан.	1	1		8	8	-	18	
- водене в паркура	зан.	4	4		7	7	5	27	
ВСИЧКО:		7	7		18	18	15	65	
2. Скокова подготовка									
- гъвкавост	зан.	5	5		6	6	-	22	
- техника	зан.	5	5		10	10	-	30	
- разчет	зан.	4	4		10	10	-	28	
- паркури	зан.	4	4		10	10	-	28	
- психическа	зан.	2	2		4	4	-	12	
ВСИЧКО:		20	20		40	-	120		
3. Езда в полето	зан.	5	5		5	5	-	20	
4. ОФП	зан.	3	3		7	7	20	40	
5. СФП	зан.	3	2		8	7	20	40	
6. Морално волева п-ка	зан.	2	2		2	2	2	10	
7. Възстановяване	зан.	три пъти седмично след скокова п-ка							
8. Обем километри	км.	600	400		600	600	500	2700	
9. Обем скокове	бр.	600	400		1000	1000	-	3000	
10. Обем скокове в паркури	бр.	450	300		700	700	-	2150	

Забележка. Планираните занимания са на базата, че ездачът работи с 2 - 3 коня.

В зависимост от това, как конят и ездачът понасят обема в скокове и километри, те могат да се намалят или увеличат. Трябва да се има пред вид също и как конете понасят броя скокове и тяхната интензивност (височина и сложност).

Височината на препятствията от 140 до 160 сантиметра.

Ширина на препятствията от 150 до 200 сантиметра.

Схема за предвидения учебен материал, който ще се премине в различните мезоцикли и периоди от Първи цикъл на групата Спортно усъвършенствуване

Учебен материал	Мерна единица	Първи цикъл						Преходен	Общо за цикъла
		Подготвителен			Състезателен				
		Мезоцикли							
I	II	III	I	II	III				
I Теория									
1. Техника при изпълнение на упражненията от манежната езда: отстъпване, спиране, неподвижност, полупристъпване, пирует и полупирует на галоп, рамото вътре и др.	зан.	3/y	3/y	-	-	-	-	-	6
2. Техника на ездача при четирите фази на скока	зан.	3/y	-	-	-	-	-	-	3
3. Техника на ездача при скока (седеж, равновесие, разчет, разгривка)	зан.	6/y	2/y	2/y	1/y	1/y	1/y	-	13
4. Правилознание. Правилник прескачане препятствия, олимпийски игри, световни купи, регламенти състезания	зан.	4/y	2/y	-	-	-	-	-	6
5. Разбор и анализи. След завършване на всеки мезоцикъл се анализира извършената работа	зан.	2	1	1	1	1			7
Методът на подготовка в набелязаните занятия: лекционен, визуален, показен.									
II Практика									
метод – повторение - Гъвкавост. Техника в преодоляването на „кавалети” и „скарри”. Седеж при преодоляването им. Равновесие. Положението и действието на краката при скока. Положение на поводата и боравенето с него във фазата подхождане и след фазата приземяване	зан.	6	6	5	-	-	-	6	23

<p>- Издръжливост. Освен занятията по ОФП за обща издръжливост на ездача, необходимо е специална издръжливост, специфична по време на състезанията. Нервната и психическа издръжливост е постоянен спътник на ездача по време на видовете паркури. Ето защо се водят специфични занимания по специална издръжливост. Честа езда без стремена, езда на къси стремена, избягване упора на ръцете в шията на коня при галопиране. Работи се по интервалния метод – отсечки по 400 до 500 метра с повторение по 5-6 пъти с 1-2 мин. одих между тях Желателно е тези занимания да бъдат предхождани от една нормална 40 мин. загрявка</p>	зан.	6	6	5	5	5	5	6	38
<p>-Техника на управлението. Изпълняват се всички манежни упражнения, подпомагащи обездката и повратливостта на коня. Занятията се водят в първата част на тренировъчните занятия и по време на скоковата подготовка</p>	зан.	6	6	6	5	5	5	6	39
<p>Водене в паркура. тази страна на подготовката се тренира във втората част на тренировъчното занимание. Те могат да се съчетават със заниманията по техниката на управление</p>	зан.	7	7	4	5	5	5	7	40
<p>2. Скокова подготовка - Гъвкавост. Тренира се предимно на видовете „скарри“ показани на Фиг. 1,2,3,4,13,14,15,16,17</p>	зан.	12	12	15	4	4	3	-	52
<p>-Техника. Тренира се на отделни препятствия, комбинации от тях, паркури – Фиг.17 б,18,19 При тренировката на отделни препятствията се комбинират по 4 – 6 препятствия в последователно преминаване, като се завършва с най-сложния профил</p>	зан.	15	15	15	8	8	8	-	69
<p>-Разчет. Тренира се във всяка тренировка по скачане. Най-употребявания метод е преминаването през „кавалети“ и поставянето на един бариер на земята на разстояние 3,00 – 3,25 м. от единично препятствие. Височината на препятствието варира от1,00 до 1,30 м.</p>	зан.	10	10	10	8	8	5	-	51

Усъвършенстват се познанията изучавани в групите от „спортна специализация. Темите за заниманията са дадени в началото на настоящата програма	зан.	2	2	2	2	2	-	-	10
8. Възстановяване.	зан.	провеждат се два пъти седмично след всяка тренировка по скокова подготовка в подготвителния и всекидневен през състезателния периоди							
9. Състезания.									
- подготвителен	съст.	2	2	4	2	2	-	-	12
- подводящи	съст.	-	-	-	2	2	2	2	8
- основни	съст.	-	-	-	2	3	3	-	8
В бройката на състезания са включени и тези, които ще се проведат и по ОФП и СФП. Основните състезания са: клубни, квалификации, държавни, международни и др.									

Заниманията, предвидени в преходния период са главно по манежна подготовка, обща издръжливост и техника.

Те се явяват като един възстановителен процес със запазване на тренировъчните качества по всички показатели, без тази по скокова подготовка. Възстановяването на организма (особено на коня) от високо обемната и интензивна скокова подготовка е крайно наложително след първия цикъл от годишната подготовка.

Схема на предвидения учебен материал, който ще се премине в различните мезоцикли и периоди от втория цикъл в групите по Спортно усъвършенстване

Учебен материал	Мерна единица	Втори цикъл					Общо за цикъла
		Подготвителен		Състезателен		Преходен един	
		I	II	I	II		
I Теория Изпълнение на манежни упражнения, които подпомагат скоковата подготовка	зан.	2	2	1	-	1	6
Техника и тактика на скока. Усъвършенства се техниката на скока на ездача на единични препятствия, комбинации и цели паркури	зан.	2	2	3	4	1	12
Правилознание Полагат се изпити по познаване правилниците по конен спорт	зан.	1	1	-	-	-	2
Разбори и анализи. При завършване на всеки мезоцикъл.	зан.	1	1	1	1	1	5
II Практика							
I. Манежна подготовка - Гъвкавост. Усъвършенства се при преодоляването на различни видове "скарри". Основната насоченост на тренировките усъвършенстване седежа при скока	зан.	-	-	-	-	5	5
Усъвършенстване равновесието на ездача при скока. Особено внимание да се обръща на правилното държане на краката и поводите при управлението и скока на комбинации							

<p>- Издръжливост. Провеждат се тренировки два пъти седмично при заниманията по скокова подготовка. Тренировката се изразява в галопиране на стремна по 3 отсечки от по 500 – 600 м. с темп 400 м/м. Почивката между отделните отсечки е от 1 и 1/2 до 2 мин.</p>	зан.	2	2	2	3	6	15
<p>Техника. Главната насоченост при тренировките е управлението на коня чрез усъвършенстване упражнението: рамото вътре, полупристъпване на тръс и галоп, полупируети и пируети, спиране и отстъпване. Заниманията са в първата част на тренировката при продължителност от 30 до 50 мин.</p>	зан.	1	1	8	8	-	18
<p>Водене на коня в паркура. При всяка тренировка по скачане на цял паркур се отгаломира пътя начертан за паркура 1 – 2 пъти без да се скачат препятствията, като особено внимание се обръща на влизането и излизането от завоите и подхода към отделните препятствия.</p>	за	4	4	7	7	5	27
<p>2. Скокова подготовка Гъвкавост. Отработват се различни видове „скарри“. Да се използват показаните варианти на Фиг. 13,14,15,16,17</p>	зан.	5	5	6	6	-	22
<p>Техника. Усъвършенства се техниката на скока при различни видове препятствия, комбинации и части от пакури Фиг 21</p>	зан.	5	5	10	10	-	30
<p>Разчет. Отработва се при всяка тренировка по скокова подготовка. Поставя се един барьер на разстояние 3,00-3,25 м. от препятствието на което се тренира. Подхода към скока е винаги на тръс. При тренировки на комбинации разчета се поставя на разстояние 10,00 до 11,00 преди първо препятствие. Тренировката се изразява в 5-6 повторения до желанния резултат.</p>	зан.	4	4	10	10	-	28
<p>Паркурна подготовка. Провежда се 1-2 пъти седмично със състезателен характер. През целия цикъл се отработват всички възможни видове комбинации и единични препятствия. На всяко четвърто тренировъчно занимание по паркурна подготовка се извършва тренировка на паркур в два манша Фиг 22,23</p>	зан.	4	4	10	10	-	28

Психологическа подготовка. Работи се по време на паркурната подготовка, като се поставят две три сложни препятствия с впечатляваща външност. Целта е да се подготвят и състезатели и коне към по-сложна обстановка в паркура. Височината на препятствията на 140 см.	зан.	2	2	4	4	-	12
3. Езда в полето. Провежда се един два пъти седмично. Желателно е да се търси подходящ терен озеленен и с наклони-	зан.	5	5	5	5	-	20
4. ОФП. Провеждат се тренировки по силова подготовка, гъвкавост и издръжливост. Всички занимания са във вид на състезания. Целта е покриването на поставените нормативи по ОФП за мезоцикъла и периода.	зан.	3	3	7	7	20	40
5.СФП. Както и по ОФП целта е да се изпълнят упражненията, планирани в годишния план. Занятията се провеждат съвместно с тези по ОФП.	зан.	3	2	8	7	20	40
6. Морално – волева подготовка. Провеждат се планираните лекции	зан.	2	2	2	2	2	10
7. Възстановяване	провеждат се три пъти седмично след всяка скокова тренировка						

Забележка. Обемът километри и скокове и тяхната височина са тези предвидени в годишния план. Всички изчисления за обема на работа в отделните мезоцикли са на базата, че един ездач работи с 2 - 3 коня.

Във основа на годишния план се изработват плановете по мезоцикли, които имат същата структура, като показания пример на работен план в групата Спортна специализация.

Примерна схема за работния план на първия мезоцикъл от състезателния период на втори цикъл на групите от спортно усъвършенстване от 1.IX до 30.IX.20..... год.

Показатели	По план	Седмици					Общо за мезоцикъла
		I	II	III	IV	V	
I. Общи тренировъчни показатели							
1. Тренировъчни дни	27	6	6	6	7	2	27
2. Тренировъчни занимания	88	18	18	20	24	8	88
3. Тренировъчни часове	93	20	20	20	24	9	93
4. Състезания – контролни	2	1	-	1	-	-	2
- проводящи	4	-	2	-	2	-	4
- основни	2	-	-	-	-	2	2
II. Основни тренировъчни средства							
1. Манежна подготовка	18						
- издръжливост	4	2	-	1	1	-	4
- техника на управлението	6	2	1	1	2	-	6
- водене в паркура	8	2	-	2	4	-	8
2. Скокова подготовка	40						

- гъвкавост	4	1	1	1	1	-	4
- техника на скока	8	2	2	2	2	-	8
- разчет	8	2	2	2	2	-	8
- височина на препятствията		140	150	160	160	160	
- ширина на препятствията		170	180	180	200	200	
- скачане в паркури	16	2	4	4	2	4	16
- психологическа подготовка	4	1	1	1	1	-	8
3. Езда в полето	5	1	1	1	1	1	5
4. ОФП	7	2	2	1	2	-	7
5. СФП	8	2	2	2	2	-	8
6. Теория – анализи	6	1	1	1	2	1	6
7. Обем километри	600	140	160	120	100	80	600
8. Обем скокове	1000	200	250	250	200	100	1000
9. Обем скокове в паркури	700	120	160	160	160	100	700
10. Морално – волева подготовка	2	-	1	-	1	-	2
11. Възстановяване		всеки ден по 40 – 60 минути					

Забележка: Обемът скокове и километри е изчислени на базата на 3 коня. Във основа на този работен план на мезоцикала се изработва седмичен работен план.

Вече отбелязахме, че състезателят, преминал в групата за обучение спортно усъвършенстване, трябва да работи най-малко с 3 коня. Най-доброто съчетание когато два от конете с еднаква степен на подготовка, а третия е млад перспективен на възраст 4-7 години с добър потенциал.

Най-благоприятно за тренировъчния процес на ездача е да се осигури всекидневна скокова подготовка. Ето защо прилагаме примерно седмично разпределение на тренировъчните занимания:

Тренировъчни средства	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подготовка	кон 1 кон 2	кон 3	кон 1 кон	кон 3	кон 1 кон 2	кон 3	Всички коне са в почивка
Скокова подготовка	кон 3	кон 1 кон 2	кон 3	кон 1 кон 2	кон 3	кон 1 кон 2	

Примерна схема на седмичния работен план от Състезателния период от втори цикъл на групата Спортно усъвършенстване от.....до.....год.

Дни	Време в мин.	Методически единици	Характер на натоварването	Средства	Обем мин.	Интензивност
-----	--------------	---------------------	---------------------------	----------	-----------	--------------

П о н е д е л н и к	180	Първа тренировка Кон 1 и кон 2 Манежна подготовка	средно	управление техника издръжливост възстановяване	30 30 10 10	средна
	90	Втора тренировка Кон 3 Скокова подготовка	средно	гъвкавост управление техника възстановяване	15 20 40 15	средна
	60 – 70	Трета тренировка ОФП	средно	сила гъвкавост издръжливост бързина ловкост сила възстановяване	10 5 10 5 15 10 15	
	60	Четвърта тренировка морално – волева подготовка Възстановяване игра - волейбол				
В т о р н и к	180	Първа тренировка Скокова подготовка Кон 1 и кон 2 Обем километри за всеки кон по-голямо 20 – 25 скока Скокове – скара 20 – 25 скока Единични скокове 15-20 стационат, сандък, оксер, трипелбар, водна канава, комбинация оксер- стационат-оксер и оксер- оксер. Височина 130-150 см. Комбиниране на 6-7 препятствия във вид на паркур.	голямо	гъвкавост издръжливост техника разчет възстановяване	15 15 25 20 15	голяма
	90	Втора тренировка Манежна подготовка кон 3 километри 20-25	средна	техника управление издръжливост водене в паркура подходжане възстановяване	15 15 20 15 10 15	
	50	Възстановяване на ездача игри			50	

С р я д а	200	Първа тренировка кон 1 и кон 2 Манежна подготовка обем км. 20 – 25	голямо	управление техника издръжливост програма възстановяване	30 30 20 10 10	голямо
	90	Втора тренировка кон 3 брой скокове 20-25	средно	техника водене в паркур техника на скара разчет възстановяване	30 15 15 15 15	средно
	60	Трета тренировка ОФП СФР	средно	сила издръжливост гъвкавост техника	60	
Ч е т в ъ р т а к	90	Първа тренировка Кон 3 Манежна подготовка	средно	управление техника програма възстановяване	30 15 15 15	средно
	200	Втора тренировка Кон 1 и кон 2 брой скокове- разчет 40-50	голямо	техника техника на единични препятствия и комбинации възстановяване	20 40 15	голямо
П е т ъ к	160	Първа тренировка кон 1 и кон 2 манежна подготовка обем км. 20-30	голямо	управление техника издръжливост възстановяване	30 30 10 10	голяма
	100	Втора тренировка кон 3 скокова подготовка	голямо	управление гъвкавост водене в паркура техника на скока възстановяване	15 20 20 20 25	голяма
	60	Трета тренировка ОФП и СФП	средно	сила издръжливост гъвкавост техника	60	средна

С ъ б о т а	160	Първа тренировка кон 1 и кон 2 скокова подготовка паркур 10-12 препятствия с височина 130-140 см. Барем „А” на еднократен бараж. Бараж от 6 препятствия, които се повдигат с 10 см. при преодоляване на паркура без грешка от повече от един ездач	голямо	техника разчет	80	голяма
	90	Втора тренировка кон 3 манежна подготовка обем км. 20-25 Изпълняват се упражненията: спиране, отстъпване, полупристъпване, волт, серпантина	средно	техника	90	средно
	60	Разбор и анализ на седмицата				

В зависимост от целите и задачите на тренировките и натоварванията в седмицата се практикуват установените седмични цикли дадени, като примери в настоящата програма.

План графика за подготовката има същото съдържание и форма, както примерния график, като в него се отбелязват натоварванията на ездача с всички коне с които тренира. Освен това в графата „основни тренировъчни средства(т.19,20,21)се планират скоковете и километрите отделно за ездача и ноня , при което трябва ясно да проличи индивидуалната работа с всеки кон.

Отчетът за извършената работа е също със същата форма, както обучаемите в групите „спортна специализация”.

За да бъде отчета реален и пълен, треньорът трябва редовно да води своята работна тетрадка за ежедневната работа през различните мезоцикли. По-долу са дадени примерните документи, които трябва да се отразяват в работната тетрадка.

Отразяваща работата по Манежна подготовка

Седмица.....

Таблица 1

Дата	Какво се отработва	Тест	Какво е изпълнено
20-27.I	Упор на повода, спиране, неподвижност до 5-7 сек.,отстъпване 5-6 крачки, крупа вътре, рамото вътре, повдигане галоп и на двете ръце	26.I	Неподвижността не е отработена добре. При рамото вътре не е заангажира в достатъчно водещия заден крак

Забележка. В края на мезоцикъла се провежда тест по проверка извършената работа по манежна подготовка.

В годишния план е отбелязан съдържанието на теста, проверяващ манежната подготовка. за планираните и изпълнени километри и скокове през седмица.....Таблица 2

Дата	По план					Изпълнение					Грешки
	км.	скок	к	о	ш	км.	скок	к	о	ш	
20-27.											
Понеделник	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	
Вторник	25	30	12	12	6	32	35	16	10	6	8

Сряда	и т.н.....
-------	------------

Забележка: Буквите "к", "о", "ш" означават:

"к" - комбинации

"о" - отвесно препятствие

"ш" - широко препятствие.

В графата "грешки" се •нанасят резултатите при скачането по правилника по конен спорт.

Таблица 3

за планираните и достигнати височини в

мезоцикъл №..... м.....

период

Забележка. Тази таблица трябва да отрази изработеното през този мезоцикъл по скоковата

подготовка. В зависимост от постигнатото, се планира за следващия мезоцикъл работата по скокова

подготовка.

Таблица за допуснатите грешки при тестовете и контролните изпитания и състезания през..... период

Мезоцикъл	по план			височина	тест	паркур
	ездач	кон	какво се работи			
№ 3	X	У	„скара”	130-140 м.		-
	и т.н.					
	попълват се постигнатите резултати					

Забележка: Тази таблица трябва да отрази изработеното през този мезоцикъл по скоковата

подготовка. В зависимост от постигнатото се планира за следващия мезоцикъл работата по скокова

подготовка

Таблица 4

Ездач	Кон	Контролно.....			Състезание.....			Грешки на ездача
		грешки			грешки			
		„к”	„о”	„ш”	"к"	"о"	"ш"	
ездач X	кон X	4	0	0	0	0	4	1
ездач У	кон У	0	4	0	0	0	4	1
и т.н. за всички състезатели и коне								

Работната тетрадка е важен отчетен документ за проследяване и правилно анализиране на извършената работа през мезоцикълa и периодите. Много често тя се забравя от треньора, което води до неправилни анализи и изводи от тренировъчната работа. Освен горепосочените документи, задължителни за треньора, преподаватели и инструктори относно учебно тренировъчната документация за регистриране и контролиране на подготовката на високоразредните състезатели е и личният дневник на спортиста. Ползата от него ще бъде пълна, ако се води редовно и точно и се контролира и оценява от треньора, лекаря, методиста.

Заедно с изискванията за непрекъснатост в провеждането на тренировъчния процес, за постоянно увеличаване на тренировъчните натоварвания, разнообразяването и усъвършенстване методите за обучение и тренировка, проблемите на индивидуализацията на спортната тренировка заемат все по-голямо място в ежедневието на спортно педагогическите кадри и спортисти. Това налага за състезателят да имат отношение и треньор, селекционер и ветеринарен лекар. Посредством самонаблюдението и самоконтрола състезателя може да съдействува изключително много за по-бързото преодоляване на грешките и недостатъците в тренировъчния процес и за неговото по-ефективно провеждане.

Личното участие в анализирането и планирането на спортната подготовка спомага за правилното управление и съхраняване на спортната форма на отделните състезатели и коне.

ВТОРА ГЛАВА.

ТРЕНИРОВКА НА КОНЕТЕ ЗА ДИСЦИПЛИНАТА ПРЕСКАЧАНЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯ

Състезателите, намиращи се в групите за обучение спортна специализация и спортно усъвършенстване, за да постигнат изискванията на високия тренировъчен режим, следва да провеждат учебно-тренировъчна работа с висококачествени и перспективни коне, годни да изпълняват задачите, поставени пред тях.

В зависимост от поставените им задачи, конете също, както и състезателите трябва да преминават през същите етапи на обучение:

- етап на предварителна подготовка;
- етап на начална спортна специализация;
- етап на спортна специализация;
- етап на спортно усъвършенстване.

В настоящата програма ще се разгледа подготовката на конете в етапите спортна специализация и спортно усъвършенстване.

За да се разграничи подготовката на конете по показаните по-горе етапи, трябва да се има пред вид задължителната принципна схема на развитие:

Етап на предварителна подготовка			Етап на начална спортна специализация			Етап на спортна специализация			Етап на спортно усъвършенстване		
годи-ни	висо-чина	състе-зания	годи-ни	височи-на	състе-зания	годи-ни	висо-чина	състе-зания	годи-ни	височи-на	състе-зания
4	0,90 – 1,00	1,00	5-6	1,10-1,15	1,10 – 1,15 „Н”	7	1,20-1,30	1,20-1,30 „Л”	8	1,30-1,50	1,30-1,50 „Т”

От показаната графична схема е видно, че конете, намиращи се в етапите на обучение "спортна специализация и спортно усъвършенстване" трябва да са навършили 7 и 8 години и да са преминали 3-4-годишна подготовка.

Най-добрите постижения досега са регистрирани от коне, навършили 7 и по възрастни години, т.е. когато е преминала една 5-6 годишна последователна и методична подготовка.

Важно условие за постигане на високи резултати е конете да притежават възможности за високи скачания, които да понесат планираната последователност в достигане на максималните височини, изисквани за големите състезания - европейски, световни и олимпийски игри.

Умението на треньора проличава именно тогава, когато поверените му коне, последователно за един период от 5 - 6 г. достигнат изискванията за паркурите над 1,40 - 1,50 метра.

За да може да протече последователно, методично и планомерно подготовката с реализиране на искания краен резултат, тя трябва да се насочи към разучаването, затвърдяването и усъвършенстването от коня на следното:

1. ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА

Тя трябва да разучи, затвърди и усъвършенствува следните показатели:

- а) спокойствие;
- б) да изпълнява исканията от ездача помощи за управление;
- в) гъвкавост;
- г) силова отскокливост;
- д) безстрашие;
- е) послушание;
- ж) чистота при скока;
- з) повратливост.

2. СПЕЦИАЛНА ПОДГОТОВКА

а) изпълнение на манежните упражнения: - "рамното вътре", "отстъпване", "спиране и неподвижност", "крупа вътре", "повдигане галоп на двете ръце", "упор на повод", "еластичен и правилен постав", "полупристъпване", "пируети на ход и галоп", "серпантини и др. тини" и др.;

б) гъвкавостта на кавалети и видовете скари, единични и комбинирани препятствия;

в) спокойно подхождане към препятствието и изработване на правилен разчет преди скока;

г) преодоляване на сухи и водни ровове, водни канали от 2 до 4,50 метра широки;

д) преодоляване на разновидни паркури от 120 до 160 см съгласно състезателния правилник;

е) скачане в "коридор";

ж) естествено пазене от събаряния на бариерите;

з) смелост и решителност при преодоляване на всяко по вид препятствие;

и) пълна свобода и пропускателност на шията при скока;

к) галопиране със свобода и без нервност с темп от 350/ 400 м/м;

л) взривна сила при отвесно и широко препятствие.

3. Физическа подготовка

а) галопиране със скорост 400 - 450 м/м в продължителност от 4 до 6 мин.;

б) обем километри от 4500 до 5000 км за годината;

в) обем скокове от 2500 до 4000 за годината;

г) силова издръжливост при скока;

д) обща издръжливост;

е) гъвкавост.

Подготовка на конете, намиращи се в етапа на Спортна специализация

Развитието на конете в първите два етапа - "предварителна подготовка¹" и "начална спортна специализация" определят техните ЕЪЗМОЖНОСТИ и качества за дисциплината прескачане на Препятствия.

Показалите добри технически възможности за скок се насочват към обучение в етапа спортна специализация. По утвърдени норми, те трябва да са навършили 7 години и да са дали постижения за скачане на паркури над 1,20 см.

В този етап те ще насочат своята подготовка за преодоляване на пакури над 1,20 – 1,40 м.

Това е най-съществената учебно тренировъчна работа, изискваща, силова издръжливост и чистота в скока.

Тези качества ще се постигнат чрез всекидневна методична и последователна учебно тренировъчна, изискваща търпение, умение и правилно анализиране на тренировъчното занятие.

Прехвърлянето на границата от паркури с височина от 120 см в паркури над тази височина (130 - 140 см) е свързано с възможни сътресения в желанието и охотността към скока от обучаваните коне. Това налага строга последователност и гъвкавост при дозиране на тренировъчните натоварвания, главно в определяне височините на отделните видове препятствия.

Особенно чувствителни са конете когато преодоляват комбинации с препятствия до и над 1,40 м.. Умението на треньора да ръководи тренировъчния процес и височините при отделните тренировки е важно условие за постигане на крайния резултат.

Схема на годишния учебно-тречковъчен план при едноциклово планиране на конете от етап Спортна специализация

Страни на подготовката	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
1. Тренировъчни дни	27	26	24	26	26	24	26	27	26	24	27	283
2. Тренировъчни занимания в час	41	41	36	41	41	36	52	54	52	48	54	547
3. Манежна подготовка	15	13	12	12	12	9	9	9	9	10	10	120
4. Скокова подготовка	12	13	12	11	10	8	10	10	10	8	10	114
5. Паркурна подготовка	-	-	-	2	2	3	3	4	3	2	3	22
6. Езда в полето	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	7
7. Състезания	-	-	-	1	2	3	3	3	3	3	3	21
8. Обем километри	400	400	450	450	450	500	500	400	400	300	400	4650
9. Обем скокове	240	260	240	310	320	340	410	410	380	350	380	3630

Забележка: Обемът в километри е изчислен на базата на една тренировка.

- Манежна подготовка.....20 км.
- Скокова подготовка.....14 км
- Езда в полето.....20 км
- Състезания.....12 км.

Обемът скокове е изчислен на следният обем в една тренировка:

- Обща скокова подготовка.....20 скока
- Състезания.....30 скока
- Паркурна подготовка.....30 скока

Разпределението на отделните страни на подготовката в седмичния цикъл е следното:

Седмичен цикъл № 1

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
манежна подгот.	скокова подгот.	манежна подгот.	скокова и т.н.	манежна	скокова	почивка.

С този цикъл е желателно да се работи в подготвителния период при различните мезоцикли.

Седмичен цикъл № 2

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
манежна подгот.	скокова подгот.	манежна подгот.	манежна подг.	състезание	състезание	състез.

Седмичен цикъл № 3

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
манежна подгот.	скокова подгот.	манежна подгот.	манежна подг.	състезание	състезание	състез.

С този цикъл се работи в седмиците, когато има планирани състезания.

В така показаните седмични цикли главната насоченост на подготовката е в манежната и скоковата. Задачите са насочени главно към изработване и усъвършенстване на:

- скоковата чистота;
- скоковата издръжливост;
- скоковата сила;
- гъвкавината;
- общата издръжливост.

Методически указания

при водене на подготовката по манежна и скокова подготовка

Манежна подготовка

При тренировъчните занимания по тази подготовка е необходимо да се обърне внимание на следното:

- да се постигне пълно послушание на коня и отзивчивост, при прилагане на видовете помощи от ездача за управление на коня;
 - изпълнение на всички видове упражнения от манежната езда с прилагане на основните помощи - "тежест", "поводи", "шенкели";
 - затвърдяване и усъвършенстване на упражненията - спиране и неподвижност 5-7 сек.; отстъпване на 5 - 6 крачки, рамото вътре и на двете посоки; полупристъпване; крупа навътре; правилно повдигане галоп и в двете посоки; движение на галоп с отпуснат гръб и пропускателна мека шия, леко пренасяне тежестта напред и назад; волтове и полуволтове, пируети и полупируети на ходом и галоп;
 - два пъти седмично тренировка по изработване на общата издръжливост на галоп с темп 400 - 450 м/м с продължителност от 6 до 8 мин.;
 - техника на скока в кавалети и скарите;
 - водене в паркура с промени на темпа за галопиране от 350 до 450 м/м.
- Времетраенето на тренировъчното занимание по манежна подготовка е от 90 до 120 мин. По време на тренировките ездачът често трябва да награждава коня със захар, моркови и ласки, а наказанията да се свеждат само до остро реагиране на действието на шенкела. При тези занимания 70 % от обема километри да се извършва на тръс и галоп.

Скокова подготовка

Това е най-съществената част от учебно тренировъчната дейност на конете. Те трябва да бъдат подготвени в етапа „спортна специализация“ да преодоляват успешно паркури с различна сложност и височина на препятствията от 130 до 140 см.

Подготовката трябва да усъвършенствува всякакви видове единични препятствия (отвесни и широки) които се срещат в състезанията у нас и в чужбина.

Запознаването с нови и сложни единични препятствия да става чрез поставяне на точен разчет преди скока, за да избегне затрудняването на коня по време на скока. Най-добрите разчети са от 7,50 до 11 метра.

Постигането на височините на отделните препятствия, запланирани по годишния план, са в пряка зависимост от възприемчивостта на коня. Охотното подхождане към преодоляване на препятствията са добра гаранция за правилна тренировъчна работа. Не трябва да се забравя, че конете са силно впечатлителни и реагират на всяка прибрзаност с отказ за скачане. Това е първият показател, че подготовката е на грешен път.

Практиката показва, че най-много грешки в преодоляването на даден паркур се получават при скачане на сложните препятствия (комбинациите). Затова, когато в тренировъчното занимание има планирана тренировка на комбинации, същите се оттренират на средни височини с 5 -6 повторения и тогава се пристъпва към завишаване на препятствията в комбинацията, като желателно е да се постави и разчет преди първото препятствие от комбинацията.

Като правило, трябва да се спазва начинът на подреждане на комбинацията по такъв начин, че да е най-леко на коня. Именно затова в първите тренировки е желателно да се започне с отвесен профил в началото на комбинацията. Важно условие е правилното определяне на разстоянието

между първото и второто препятствие от комбинацията. Най-доброто разстояние е 7,40 - 7,50 метра. Височината на първото препятствие не трябва да надвишава 1,20 -1,30 метра в първия мезоцикъл от състезателния период. При завишаване на височината на първото препятствие, трябва да се увеличи и разстоянието между първото и второто препятствие на комбинацията. То зависи от профила на второто, препятствие. На фиг. 21 са дадени установени нормативи, за разстояния в комбинации, в зависимост от видовете препятствия на същата.

В подготовителния период височините на отделните препятствия в комбинацията трябва да не надвишават 1,20 - 1,80 метра, като постепенно с навлизане в състезателния период се увеличат до 1,40 м.. Постоянният упор на поводите във фазата подхождане и летене, трябва да се запази в скачането на комбинации, като действието на шенкела е най-активно след фазата приземяване след първото препятствие и в разстоянието на галопния мах, осигуряващ скока на второто и третото препятствие от комбинацията, Седежът на ездача трябва да бъде стабилен и в синхрон с летенето на коня, без да се търси упор с ръцете върху шията на коня.

Свършената техника от ездач и кон при преодоляването на комбинациите се отработва още при изработване гъвкавостта в скаките.

В подготовителния период трябва да се отработят всички видове комбинации, които могат да се срещнат в дадени състезания на височини от 1,10 до 1,30 метра, а в състезателния период постепенно да се завишава височината, до достигане тази, която ще бъдат те на състезанията.

По време на подготовката треньорът трябва да се стреми да постигне следните нормативи при скачането на цели паркури:

Паркури - височина	Дължина на паркура	Скорост на преодоляването му	Грешки по правилника
120 см	600 - 700 м	400 м/м	0
130 см	650 - 750 м	400 м/м	0
140 см	700 м	400 м/м	0-4
140 см в два манша	700 - 750 м	400 м/м	0-8

Постигането на тези нормативи е в зависимост от техническата подготовка на ездача и изработената "чистота при скока" от коня. Най-добрият метод за постигане на добра "чистота" е изработване на правилния разчет преди отскока. Този въпрос е от дълги години дискуссионен, но практиката доказва, че този от ездачите, които най-добре осигури правилния разчет на отскока при всяко едно препятствие допуска най-малко грешки в паркура. Ето защо ездачът не бива да счита, че конят ще може сам да определи най-правилното място, откъдето трябва да отскочи, за да създаде такава траектория на скока, която ще му осигури чисто преодоляване. Конят не влага никакъв разум в преодоляването на препятствията, а ездачът е този, който води същия и му диктува пътя и начина на преодоляване на препятствията.

В излезлите досега методически помагала и литература по скока малко се засяга този въпрос, защото е твърде труден и спорен. Прекаленото намесване на ездача при определянето на разчета довежда до груби грешки от негова страна, които са фатални и водят след себе си до опасни ситуации на различните препятствия, което налага това да се извършва само от ездачи, които имат дълъг спортен стаж в скока, голям опит в състезания и изключително развито чувство за разчет. Най-добре този въпрос е разработен в материалите на немската ездова школа.

Моделiranje на галопния мах и изработване на разчет.

Отбелязаните разстояния от 3,50 метра на предхождащите четири бариера преди двата "оксера" осигуряват на коня тяхното преодоляване със "скок". Това дава възможност конят да подходи към двата оксера с точно отмерени галопни махове, които ще осигурят добра по височина траектория за преодоляването на двата оксера. Това упражнение се повтаря много пъти, като постепенно се премахват по един бариер на "скарата", докато остане само един. Упражнението се изпълнява винаги с подхождане преди "скарата" на тръс (фиг. 24, 25 и 26).

Височината на отделните препятствия в "скарата" и на двата "оксера" в първоначалните скокови опити не трябва да надвишава 0,50 - 0,70 м. Постепенно височината на двата оксера се завишава и спокойно могат да достигнат височината 1,20 - 1,30 метра.

Всички тези опити преследват една цел - конят да отскочи преди препятствието (оксерите) с точно отмерени галопни махове, осигуряващи най-добрата траектория за чисто прескачане на оксерите.

Впоследствие, навлизайки в паркурната подготовка, състезателят със своя разум и конят със своята памет, се стремят сами да определят най-добрия разчет преди всяко препятствие, чрез умело "събиране" и "разпускане" на галопни мах, с цел да се подложи крупа на коня под основната му маса и осигури отскок за най-висока траектория. Това е труден тренировъчен процес, изискващ голямо умение и техника от страна на ездача и коня. Той ще се постигне правилно само ако състезателят съчетава действието на шенкела и ръката в порядък: шенкел, мека пропускателна ръка. Практикуването на този метод трябва да се извършва само от състезатели, имащи 3-5 години спортен стаж по скачане.

Прилагането на метода за определяне разчета преди препятствието се извършва само до 12 метра преди всяко препятствие. Последните три галопни маха (12 метра) преди препятствието не трябва да се използват от ездача за намеса на коня. Тук шията на коня трябва да бъде напълно свободна с лек упор на поводата.

Други методи за постигане на разчета са: работа на кавалети, скачане без ездач в коридор, работа на "скарата" и всички други, които треньорът практикува и му дават желаните резултат. Немислимо е усъвършенстване на учебно тренировъчния процес, без да се внедри научното подхождане към него. Ползвайки опита на специалистите от други напреднали страни в прескачането на препятствия, възприехме установяването на известни нормативи за проследяване състоянието на тренировъчната работа върху коня. Те са главно за ветеринарните лекари, които съвместно с треньора ръководят тренировъчния процес. В показаните по-долу таблици са дадени средни нормативи на температура, пулс и дишане в покой и след натоварване.

Таблица 1 за установените нормативи на температура, пулс и дишане в подготвителния период при натоварване със средна интензивност

Показатели време на изследването	Темпера-тура	Пулс	Дишане
В покой	37,2-38,3	22-34	6-12
След тренировка	38,5-39,0	54-74	22-32
10 мин. след занятието	38,1-38,5	44-64	16-22
30 мин. след занятието	37,7-38,1	24-34	8-12
Нормативи след състезания			
	40,0-41,5	108-122	72 - 104

Трябва да се отбележи, че клиничните показатели зависят особено много и от температурата на въздуха, при което се провежда тренировъчното занимание. На следващата таблица са дадени данни за температурата, пулса и дишането в покой при добре тренирани и недостатъчно тренирани коне.

Таблица 2 -установените нормативи на температурата, пулса и дишането в покой при различна температура на въздуха

Температура на въздуха от 5 до 15°		Температура на въздуха от 15 до 26°	
добре тренирани	недостатъчно тренирани	добре тренирани	недостатъчно тренирани
Температура			
37,4 - 38,1	37,7 - 38,5	37,6 - 38,5	37,8 - 38,8
Пулс			
22-34	36-48	28-48	32-52
Дишане			

6-12	10 - 16	8-18	10 - 20
------	---------	------	---------

Най-ефективно се анализира състоянието на дресираността на коне, посредством биохимичното изследване на кръвта. Действащата ветеринарна научна комисия към БФКС в най-скоро време ще излезе с установени нормативи от натрупания дългогодишен опит на изследване.

В съвременния спорт натоварването и възстановяването на конете вече се разглежда като две страни на един и същи процес, от правилното взаимодействие на който зависи ръстът на постиженията.

В това отношение практиката доказва, че макар и недостатъчни познанията ни в това направление, малкото мероприятия, които прилагаме оказвай благоприятно влияние върху коня.

Задължително следва да се спазват следните възстановителни мероприятия:

- воден масаж на предни и задни сухожилия след натоварване по 5 - 7 мин. на крайник;
- общ масаж на тялото 15 - 20 мин.;
- обезателно къпане в периода VI - IX след всяко скоково занимание ;
- развеждане на ходом без седло след тренировка по 20 – 30 мин.
- добро подсушаване на крайниците и лек масаж с радиолов разтвор (разреден спирт в съставка 1 част спирт 4 части вода) и леко бинтоване на крайниците, които се свалят след 12 - 14 часа. Както и при състезателите, отчитането на подготовката на всеки кон е от важно значение за бъдещите резултати на всеки един от тях.

Отчитането на подготовката трябва да се води строго индивидуално в зависимост от физическите, емоционалните, психическите и др. качества, които притежава всеки един кон. Наред с отчетните документи на състезателя, треньорът трябва да води в работната си тетрадка и следните отчетни документи за коня:

- отчет за целогодишното натоварване в километри и скокове;
- отчет за всеки мезоцикъл от подготвителния и състезателен период;
- отчет за ветеринарните мероприятия и наблюдения през годината;
- отчет за получените травми и проведеното лечение.

Примерен Отчет № 1

за изпълнение на тренировъчните натоварвания в различните периоди на годишното планиране

Кон	Подготвителен период				Състезателен период				Преходен	Височини		
	по план		изпълнение		план		изпълнение			км.	план	изп.
	км.	ск.	км.	ск.	км.	ск.	км.	ск.				
кон X	800	600	850	500	700	700	750	600		130	140	
кон У	900	700	700	500	700	600	800	700		130	130	
	и т.н. за всички коне, включени в подготовката											

Отчет № 2

За изпълнение на тренировъчния режим вмезоцикъл.....от период

кон	Мезоцикъл	Дата	Км.	Скокове	Вид профил			Височина	Грешки
					„О”	„Ш”	„К”		
кон X	VI	24-31-V	600	250	60	60	130	120-130	0
кон У	VI	24-31.V	900	300	80	80	140	120-130	4
	и т.н. за всички коне включени в подготовката								

Забележка: Буквите "о", "ш", "к" означават:

"о" - отвесно препятствие;

"ш" - широко препятствие; "

„к" – комбинации

Отчет № 3

За ветеринарните изследвания през целогодишната подготовка

кон	дата	натоварване		Показатели в покой			Показатели след тренировка			травми
		км.	скокове	пулс	дишане	темп.	пулс	дишане	темп.	
кон Х	25.V	25	40	24	20	37,1	102	72	40,1	не
кон У	25.V	25	35	22	8	37,2	106	74	39,9	не
и т.н. за всички коне намиращи се на подготовка										

Отчет № 4

За получените травми и проведените ветеринарни мероприятия

Кон	Дата	Травма	Лечение в дни	Ковка	Хранене кг.дневно		Добавки
					овес	сено	
Х	20.XI	Куцо та преден десен	6	28.XI	8	6	500 гр.
У	1.X	куцо та заден ляв	4	9	6		500 гр
и т.н. за останалите коне							

Отчет № 5

за постигнатите резултати при контролни, подходящи и основни състезания в годишната подготовка

кон	дата	паркури									
		120		130		140		150		два манша	
		п	и	п	и	п	и	п	и	п	и
Х	15.IV	0	0	4	8	8	8	8	4	12	8
У	15.IV	0	0	0	4	4	8	4	4	8	4
Х	20.V	-	-	4	0	4	0	8	8	8	4
У	20.V	-	-	0	0	4	0	8	4	4	4
и т.н.											

Завършвайки обучението си в етапа на спортна специализация конете показали добри резултати и изпълнили поставените нормативи от допустими грешки съгласно правилника, преминават на обучение в етапа спортно усъвършенстване.

Освен изпълнението на поставените нормативи, конете трябва да са навършили 7 години и участвали в държавни първенства на паркури със сложност класове „Л” ши "Т", да навлязат в подготовка за спортно усъвършенстване.

Изискваните нормативи са показани по-долу

Нормативи за постигане от конете, намиращи се в етапа на Спортна специализация и преминаване на обучение в етапа Спортно усъвършенстване

Година	Подчиненост (обездка)	Грешки в паркура				
		120	130	140	150	два манша
8-16	6	0	0-4	0-8	0-12	0-16

Забележка: Цифрата "6" под графата подчиненост е степен за постигане в програмата за обездка по десетобална система.

Годишен учебно тренировъчен план

с двуциклово планиране за конете, намиращи се в етапа Спортно усъвършенстване

Показателя	Мер на единица	Подготвителен период			Състезателен период			Предходен един	Подготвителен период		Състезателен период		Преходен един	Общо за двата цикъла
		I	II	III	I	II	III		I	II	I	II		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I Общи тренировъчни показатели														
1. Тренировъчни дни	бр.	39	36	27	27	26	17	10	26	27	27	24	17	303
2. Тренировъчни занимания	бр.	39	36	27	27	26	17	10	26	27	27	24	17	303
3. Тренировъчни часове	бр.	39	48	41	41	28	25	15	39	41	32	30	34	413
4. Състезания:														
- контролни	бр.	1	1	2	2	2	-	-	1	1	1	-	-	11
- подводящи	бр.	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	4
- основни	бр.	-	-	-	2	2	2	-	-	-	3	3	-	12
II. Основни тренировъчни средства														
1. Манежна подготовка	бр.	19	18	13	13	7	10	13	16	16	18	17	13	173
- гъвкавост	зан.	x	x	x										
- сила	зан.	X	У.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- техника	зан.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- издръжливост	зан.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
- водене в паркура	зан.	-	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	
Скокова подготовка	бр.	20	18	14	14	13	10	-	13	11	11	6	-	130
- гъвкавост	зан.	X	X	X	X	-	-	-	X	X	-	-	-	
- сила	зан.	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	-	-	
- техника	зан.	X	X	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	
- разчет	зан.	X	X	X	X	X	X	-	X	X	-	-	-	
- паркури	зан.	-	-	X	X	X	X	-	X	X	X	X	-	
- психика	зан.	X	X	X	X	X	X							
- височина на препятствията	см.	120	130	140	140	150	150	-	140	150	150	150	-	
- ширина на препят.	см.	140	160	170	180	180	180	-	200	200	200	200	-	
- обем километри	км	480	420	300	350	300	300	150	300	300	300	300	250	3500
- обем скокове	бр.	400	300	300	200	200	120	-	250	200	200	180	-	2000
- скокове в комбинации	бр.	-	-	100	150	150	120	-	200	150	150	180	-	1200
- скокове в комбин	бр.	150	150	100	80	80	80	-	50	50	50	80	-	870
- възстановяване	зан.	провежда се след всяко скоково занятие и скачане на паркури по 60-80 мин.												

Това е същинската част от подготовката на конете за дисциплината прескачане на препятствия. Практиката досега показва, че броят на такива коне не е голям и недостатъчен за да задоволи нуждите на конния спорт. Това налага тренировката да се води внимателно без да се бърза.

Умението на треньорите да водят този процес е от особено значение за постигане на добри резултати.

Достигане на височини 140 – 150 см. в отделните паркури е сложен учебно – тренировъчен процес. Гъбкавостта в ръководството му, търпението и последователността е основно правило за всеки треньор, който ръководи такъв процес.

Световната практика показва, че преодоляването на паркури с височина от 150 -160 см. е по възможностите на коне навършили 9 годишна възраст тогава когато са преминали 2-3 години от етапа на спортното усъвършенстване.

Допусканите грешки от треньорите и ездачите е да допускат участието на коне в такива височини без да са завършили своето развитие и подготовка.

Във връзка с това учебно – тренировъчния план е разработен в два цикъла, като през първия се усъвършенства скоковта подготовка на височина 140 – 150 см., а през втория се насочва подготовката към по сложни паркури и по-големи височини.

Основна грешка, която се допуска е прекъсването на тренировъчния процес чрез удължаване необосновано на преходния период(три – четири месеца), това унищожава постигнатите навици и умения в конете при скока и се налага да се започва подготовката отначало.

Важно условие за нормално протичане на учебно тренировъчния процес се явява добрите условия за настаняване, гледане и обслужване на конете. Доброто ветеринарно обслужване е също от важно условие за постигане на резултати.

Подбор на коне за прескачане на препятствия

Важно условие за постигане на резултати в дисциплината прескачане на препятствия е правилния подбор на конете. Все още в българските конезаводи, ферми и клубове не се произвеждат коне с възможности за участие в състезания на ниво Европейски и Световни първенства и Олимпийски игри. През последните години се извършва подобрена селекция чрез внос на жребци и семенен материал от подходящи за дисциплината прескачане на препятствия и обездка породи от западна Европа. Това обаче е дълъг процес и за момента коневъдството не е в състояние да задоволи нуждите на националния отбор. Най-подходящи за дисциплината са породите: ханOVERанска , холщайнер , олденбург, вествалиен, селфранс, кавепеен, зенгершайде и др.

Ръст от 165 до 180 см.

Техника и чистота на скока. Тези две качества са от изключително значение за дисциплината. Те трябва да са генетически заложи. Могат да се усъвършенстват, но не могат да се постигат. Усъвършенстването се постига чрез работа в „коридор”, „кавалети”, „скара”, чрез обзядване и др.

За да се определи дали чистотата на скока е добра трябва да се проследи развитието на коня в редица състезания и достига ли необходимия минимум нормативи показани в приложената

таблица:

Паркури 700 м. дължина в см.	Скорост в сек.	Грешки	Класиране
120	100-108	0	от 1 до 6
130	105-110	0-4	от 1 до 6
140	105-110	0-8	от 1 до 10
150	110-115	0-12	от 1 до 10

Схема за предвидения материал, който ще се премине в различните мезоцикли и периоди от Първия цикъл на подготовката на конете от етапа Спортно усъвършенстване

Учебен материал	Мерни единици	Първи цикъл							
		подготви-телен период			състезателен период			пре-ходен период	общо
		I	II	III	I	II	III		
мезоцикли									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

умението и какви са познанията и възможностите на треньора. Търпеливостта и последователността в тренировките са важен фактор за постигане на по-добри резултати.	зан.	-	-	2	2	4	2	-	10
	Психическа подготовка. Тя се води едновременно с ездача и коня. По време на тренировката трябва се използват следните тренировъчни средства: Шум, вешци се флагове, покрити препятствия с одяло, естествени предмети от различно естество с които се построяват отделни елементи от препятствието, силна музика, огън и др.								
3. Възстановяване Това е проблемен въпрос в досегашната ни работа. Използват се следните средства: силна водна струя, с която се масират предните и задни крайници (сухожилия) след тренировка. Масажи по цялото тяло - 20 мин. Масажиране сухожилията с охлаждащи мази и след това леко бинтоване с много мека подложка под бинта. Витаминозно зареждане с гликоза, моркови, фитил и други гранулирани добавки, бирена мая и др. Три пъти седмично изкъпване на коня с хладка вода в дните след скокова тренировка	зан.	2/y	2/y	1/y	1/y	1/y	-	-	7
	3. Възстановяване								
	Това е проблемен въпрос в досегашната ни работа. Използват се следните средства: силна водна струя, с която се масират предните и задни крайници (сухожилия) след тренировка.								
	Масажи по цялото тяло - 20 мин. Масажиране сухожилията с охлаждащи мази								
	и след това леко бинтоване с много мека подложка под бинта.								
	Витаминозно зареждане с гликоза, моркови, фитил и други гранулирани добавки, бирена мая и др.								
	Три пъти седмично изкъпване на коня с хладка вода в дните след скокова тренировка								
	зан.								
	всеки ден от тренировъчния цикъл								

С х е м а

за предвидения материал, който ще се премине в различните мезоцикли и периоди от втория цикъл на обучението на конете от етапа спортно усъвършенстване.

Учебен материал	Мерна единица	Подготвителен	Състезателен	Преходен	Общо за цикъла
-----------------	---------------	---------------	--------------	----------	----------------

Учебен материал Практика 1. Манежна подготовка - гъвкавост - усъвършенствуват се упражнението от обездката на коня: отстъпване, рамото вътре, полупристъпване, крупа вътре, волтове, пируети и др.	зан.	4/y	4/y	2/y	2/y	6/y	18
Техника на управлението Усъвършенстване на обездката на коня и изпълнение на манежната програма за скокови коне	зан.	4/y	4/y	4/y	6/y	-	22
Издръжливост. Увеличават се разстоянията на отсечките за галопиране от 600 до 1000 м. с темп 400 м/м и интервали на почивка до 2 мин.	зан.	3	4	4	6	5	22
2. Скокова подготовка Гъвкавост - усъвършенстване преодоляването на видовете скари	зан.	2/y	2/y	-	-	-	4
Сила - завишаване броя на скоковете на банката и галопиране на отсечки върху наклони. Отсечките по разстояние са същите; но се увеличава темпът при тяхното галопиралопиране до 450 м/м При възможност да се провежда плуване с конете.	зан.	2	2	-	-	-	4
Техника на скока - усъвършенстване се техниката на скока на всички възможни препятствия и комбинации. При всяко тренировъчно занимание се комбинират по 5 - 6 препятствия и се преодоляват във вид на паркур. Тренировките се провеждат по примерните фиг. 18, 19. Основното при техниката на скока е конят да преодолява препятствието със заангажиран гръб и плешки при силно протегнатата шия надолу	зан.	2/y	1/y	4/y	2/y	-	9
Разчет - усъвършенстване взаимодействието между ездач и кон при определяне разчета на отскока при всяко препятствие. Тренира се в началото на тренировката (вж. фиг. 24)	зан.	2/y	1/y	-	-	-	3
Паркурна подготовка. Заниманията се провеждат в зависимост от разпределението на скоковата подготовка в седмичния цикъл. Най-подходящи са дните петък или събота Тренировката на паркури се провежда по предварително на-чертани и установени от треньора скици, които винаги трябва да преследват една определена цел. Дължината на паркура следва да варира от 650 до 750 м. Броят на препятствията да са от 10 до 12 бр. Височината на препятствията е от 130 до 150 см.	зан.	2/y	1/y	-	-	-	3
Възстановяване. Провежда се след всяка тренировка по скокова подготовка	през целия цикъл на подготовка						

В зависимост от състоянието на подготовката на конете в етапа на спортно усъвършенстване и тяхното развитие и усвояемост разпределението на тренировъчните занимания в седмичния цикъл се мени. Следва да се използват следните седмични цикли:

Цикъл № 1

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Скокова подгот.	Почивка

С този цикъл се работи в ПЪРВИ втори мезоцикли от подготвителния период на първи цикъл.

Цикъл 2

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подгот.	Скокова подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Езда в полето	Скокова подг	Почивка

С този цикъл се работи в третия и четвъртия мезоцикъл от подготвителния период и в първия мезоцикъл на състезателния.

Цикъл 3

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Езда в полето	Скокова подгот.	Скокова подгот.	Почивка

С този цикъл се работи във втория и третия мезоцикъл на състезателния период от първия цикъл. Съботната скокова подготовка е тренировка на паркури.

Цикъл 4

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подгот.	Езда в полето	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Манежна подгот.	Скокова подгот.	Почивка

С този цикъл се работи в първия мезоцикъл от подготвителния период на втори цикъл.

Цикъл 5

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Скокова подгот.	Манежна подгот.	Скокова подгот.	Почивка

С този цикъл се работи във втория мезоцикъл от подготвителния период и първия мезоцикъл на състезателния период от втори цикъл.

Цикъл 6

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Манежна подготовка		Езда в полето	Скокова подгот.	Състезания		

С този цикъл се работи във втория мезоцикъл на състезателния период.

В седмиците, когато има планирано състезание, да се използва 6-ти цикъл. Седмиците след състезания трябва да бъдат с възстановителен характер, като тренировъчните занимания се редуват: манежна работа, езда в полето, манежна работа, езда в полето, скокова подготовка за гъвкавост, езда в полето. Обемът на тренировката е от 60 до 80 мин.

Методически указания

Дадените методически указания за подготовката на конете в етапа спортна специализация важат със същата стойност и за конете, намиращи се в подготовка в етапа спортно - усъвършенстване. Освен тях, в манежната подготовка трябва да се усъвършенствува и:

- пълно послушание от коня на желанието на ездача;
- бърза повратливост в движението в паркура;
- установен разчет на всяко по вид препятствие;
- лесно събиране и разпускане преди препятствието;
- пропускателна и "мека" шия на коня;
- спокойствие при галопирането с 400 м/м;
- спокойствие при фазите на скока "подхождане" и "отлепване"
- отскокливост;
- силова издръжливост на скока;
- абсолютна взривна сила на препятствията с височина над 130 см.

В скоковата подготовка да се постигне планомерно и с желание преминаването от 130 см към препятствията с височина 140, 150, 160 см.

70 % от планираните скокове да се тренират на различни видове комбинации с различна сложност.

За да се даде добра оценка на скоковите способности на коня през годината, следва същият да постигне следните нормативи в допуснати грешки, съгласно правилника по конен спорт:

Паркури с височина	Дължина на паркура	Скорост	Грешки по правилника
130 см	600 - 700 м.	350 м/м	0
140 см.	650 - 700 м	400 м/м	0-/8/
150 см	650 - 750 м	400 м/м	0-/13/
160 см	700 - 800 м	400 м/м	0-/16/
150 см в двата маша	700 - 750 м	400 м/м	0-16

Последователната и търпелива подготовка в скока през годината дава желаните резултати за успешно преодоляване на всякакъв вид паркури. Те се делят на паркури с: малка сложност, средна сложност и голяма сложност. Тяхната степен се характеризира от вида и сложността на препятствията. По-долу са дадени условията, които характеризират тяхната степен на сложност:

Паркур с малка сложност

Височина на паркура	Ширина на паркура	Брой на препятствия	Скорост	Брой профили в паркура		
				„О”	„Ш”	„К”
120-130	130-140	10-12	350 м/м	4	6	2
	Височината на 4-5 препятствия е до 120 см -,- 6-5 препятствия е до 130 см. комбинации – двойна от отвесно и полуоксер тройна от отвесно, отвесно, полуоксер разстоянието между отделните препятствия е от 7,40 до 7,50					

Паркур със средна сложност

Височина на паркура	Ширина на паркура	Брой на препятствия	Скорост	Брой профили в паркура		
				„О”	„Ш”	„К”
130-140	140-150	10-12	400 м/м	4	6	2
	Височината на 4-5 препятствия е до 130 см -,- 6-5 препятствия е до 140 см. комбинации – двойна от оксер и оксер тройна от полуоксер, отвесно, полуоксер разстоянието между отделните препятствия е от 7,50 до 7,800					

Показаните примерни комбинации не са задължителни, а треньорът може да ги променя в зависимост от готовността на конете да се справят с тях.

Паркур с голяма сложност

Височина на паркура	Ширина на паркура	Брой на препятствия	Скорост	Брой профили в паркура		
				„О”	„Ш”	„К”
140-150	140-160	10-12	400 м/м	5	5	2
	Височината на 4-5 препятствия е до 130 см -,- 6-5 препятствия е до 140 см. комбинации – двойна от оксер и оксер тройна от полуоксер, отвесно, полуоксер разстоянието между отделните препятствия е от 7,50 до 7,800					

„о”, „ш”, „к” означават:

„о” - отвесни препятствия;

„ш” - широки препятствия;

„к” – комбинации

Сложността на комбинациите се състои от височините на препятствията, подредени в нея. При една височина на първото от комбинацията препятствие от 140 см и височина до 145-150 см на останалите препятствия, усложнява твърде много комбинацията, за преодоляване на която се изискват големи скокови и силови качества на ковете. Ако те не притежават тези данни, ще последват откази и спирания пред едно от препятствията на комбинацията и не завършване на дадено състезание.

Това налага голяма последователност и търпеливост от треньора при определяне височините на различните видове препятствия. Съществува ли пълна охота и желание на коня да отива към препятствията определя колко и кога да се завишават височините както на отделно, така и при комбинираните препятствия.

Методически указания за разгривката на коня преди състезание

Разгривката е от съществено значение при дадено състезание за крайния резултат. Тя зависи главно от физическите данни на коня (темперамент, порода, тренираност и др.). Тя е чисто индивидуална за всеки кон.

Продължителността в зависимост от горните качества трябва да бъде от 30 до 60 мин. преди старта. Независимо от времетраенето на разгривката, необходимо е конят да бъде изведен от

X	X	130	0	0	400	300	1-3	4
X	X	140	0-4	4	400	400	1-3	2
X	X	150	0-8	8	400	400	1-5	3
У	У	130	0	0	400	400	1-3	1
У	У	140	0-4	0	400	400	1-5	1
У	У	150	0-8	4	400	400	1-3	2
и т.н. за всички коне								

Анализ и оценка на извършената работа. Конете са в добра форма и чистотата е добра. Кон "X" трябва да увеличи тренировките на "водната канава", където допуска грешки. Кон „У" трябва да насочи тренировките към подобрене на разчета към- широк оксер с еднаква височина на първи и втори бариери (равен оксер).

Всички коне показват все още незадоволителна обща издръжливост. Оценка и препоръки на Селекционер:.....

Треньор:

Дата.....

Селекционер:.....

За да бъде анализирана добре учебно тренировъчната работа с конете през годината, треньорът трябва да води личния си дневник ежедневно и за всяко занимание. Той се изработва по подобие на работната тетрадка, отразяваща подготовката на ездача и трябва да съдържа следните таблици:

Таблица 1 за планираните тренировъчни натоварвания и тяхното изпълнение през различните периоди на годишната подготовка..... год.

Кон	Подготвителен пер.				Състезателен период				Състезания постижения		
	от.....до.....				от.....до.....				130	150	160
	км.		скокове		километри скокове						
	пл.	ИЗ.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.			
X	2100	2400	1400	1100	1700	1600	1200	1200	0	4	8
У	2400	2500	1600	1650	1800	1800	1400	1500	0	0	4
Z	2800	2700	1000	1100	1900	1900	900	800	4	0	8
У	2500	2400	1300	1300	1800	1900	1400	1400	4	4	12
и т.н. за всички коне, намиращи се в подготовка.											

Таблица 2 за планираните тренировъчни натоварвания и тяхното изпълнение през мезоцикъл от период на годишната подготовка
20.....

кон	Мезоцикъл.....от.....до.....															
	I седмица				II седмица				III седмица				IV седмица			
	км.		скокове		км.		скокове		км.		скокове					
	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.	пл.	изп.
X	90	90	6-	55	90	90	70	70	100	110	80	70	70	70	80	80
У	90	80	70	65	90	90	70	80	110	120	90	85	80	80	90	90
Z	70	70	60	50	90	90	70	60	120	130	90	70	80	80	90	90
и т.н. за всички включени коне в подготовката																

Таблица 3

за планираните брой скокове по профили в мезоцикъл от състезателния период на втория цикъл..... г.

Кон	мезоцикъл от.....до.....						
	месец	седмица	"о"	"ш"	"к"	паркури	височина
X	IX	24-30	15	40	100	45	140-150
У	IX	24-30	20	60	60	70	140-150
и т.н. за всички коне, включени в подготовката							

Таблица 4 за планираните ветеринарни изследвания през подготвителния период от втори цикъл на годишната подготовка.....год.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
X	Степен на натоварването	Седмици	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		пулс	30	30	28	28	32	30	28	32	32	28	
	средно	дишане	12	12	10	12	10	10	10	10	12	12	12
		температура	37,00	37,00	38,00	37,00	37,00	38,00	38,00	37,00	37,00	37,00	
У	Степен на натоварването	Седмици	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
		пулс	30	30	30	30	28	28	28	28	28	28	
	средно	дишане	10	10	8	8	10	12	10	10	10	10	
		температура	37,00	38,00	38,00	38,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	37,00	

Степента на подготовката най-добре се проверява чрез провеждането на тестове в края на всеки мезоцикъл. Тестовите са за ездачи и коне. Най-характерните качества, които ездачът трябва да притежава са: издръжливост при ездата на скъсени стремена, сила на кръстните мускули и ченгела, за коня това са: скоковата издръжливост, взривната сила при скока, чистотата (фиг.26 и 27)

Те трябва да се провеждат на постоянни изисквания и терен за ездача, а за конете на един и същ профил от препятствие и един идентичен паркур.

Нормативите за ездача по общата издръжливост са:

3000 м. бягане за време - 15 мин.

Клек с шанга от 40 кг - 15 пъти.

Тест за конете:

№ 1 - на плаца се поставя едно препятствие - стационат с височина в първите 8 скока - 130 см.

При вторите 8 скока - 140 см. Тестът се провежда след 40 мин. разгривка - манежна и скокове. Състезателят за 360 сек. трябва да извърши 16-те скока (вж. чертежа) като допустимите чукания на бариера или събарянето му е - 3 пъти.

№ 2 - стандартен паркур (вж. скицата и видовете препятствия), който се преодолява за контролно време 75 сек. Допустими грешки 0-4. Височина на паркура 130 см в първия манш и 140 см при втория (фиг. 28).

Тестовите за конете от етапа "спортна специализация" може да започват от м. януари с височини 10 см по-ниски от височините.

На посочената по-долу скица е отбелязан видът на препятствието и разчетът преди него. Подхождането е на тръс, като два три галопни маха преди разчета, ако конят сам повдигне галоп, се оставя без намеса на ездача да подходи на галоп.

Фиг. 27. Тест № 1

Упражнението се извършва по следния порядък:

- първите 8 скока се извършват на височина до 130 см, като посоката на подхождане се мени - един път отляво и един път отдясно. Диаметърът на кръговете на трябва да надвишава 16 м.

- вторите 8 скока са на височина до 140 см, като се спазва същият порядък на подхождане.

Стремежът е ездачът да не извършва никаква намеса с поводитите при подхождането и летенето над препятствията.

За да се подходи към този тест, това упражнение трябва да е протренирано много пъти на малки височини, за да се запамети от коня порядъка на изпълнение и запознаване с вида препятствие.

СТАНДАРТЕН ПАРКУР:

Барем "А" по хронометър Брой на препятствията - 12 Височина - 130 - 140 см
Фиг. 28. Тест №2

Паркурът се преодолява след 40 - 50 мин. редовна разгривка - манежна и скокова. Видовете препятствия са дадени по-долу. Не се допуска промяна на профилите и реда на комбинациите. Разстоянието на паркура трябва да бъде точно 650 м. Контролното време за преодоляването му - 75 сек. Темп 400 м/м.

за групите от спортно усъвършенствувание. Тестовите за конете от етапа спортно усъвършенствувание могат да започнат от м. февруари.

Приложение, фигурите за тест 1 и скицата на паркура за тест 2.

Нормативи за видовете препятствия, включени в паркура, с които се провежда тест * 2 от скоковата подготовка

№ по ред на препятствията	Вид на препятствието	Вис на предна част	Вис. на средна част	Вис. на задна част	Ширина на препятствието
1.	Полуоксер с фенч в предната част	110	-	120	150
2.	Станционат от 5 бариера	130	-	-	-
3.	Сандък	130	-	-	-
4.а	Станционат от 4 бариера	120	-	-	-
б	Оксер равен	125	-	125	160
5.	Оксер от бариери, като в предната част се слага уплътнение	130		130	170
6.	Станционна с уплътнение от фенч	120			
7.	Троен бариер	100	110	125	190
8.	Оксер от сандък с бариери	125		130	170
9.	Оксер от бариери с уплътнения	120		125	180
10.	Сандък	130			
11.а	Сандък	130			
б	Оксер с фенчове	125		125	170
в	Оксер с уплътнения	120		130	180
12.	Трипелбар	100	130	100	200

Височините в групите от "спортна специализация" са с 10 см по-ниски. Тези височини са за първи манш от групите „ спортно усъвършенствувание „, а при втория манш са. с 10 см по-високи.

Годишен учебно – тренировъчен план индивидуален

За подготовката на състезател и кон от.....

Отбор в дисциплината ПРЕСКАЧАНЕ НА ПРЕПЯТСТВИЯ

Име на състезателя
Член на ККС
Име на коня
Селекционер
Личен треньор
Вет. Лекар.....
Състезател.....

Данни на състезателя:			
Роден :	гр. /с/		
Адрес:	гр./с/		
ул.:			
л.к.№	издадена		
Професия:			
Образование:			
Клуб:	гр./с/		
Тел.:			
Личен треньор:			
Спортен стаж:			
Тегло:	Ръст:		
Резултати:			
Най-добро постижение досега:			
Данни на коня № 1:			
Име:	Баща:	Майка:	Баща на майката:
Порода			
Тавро:	Чип:	Уелн:	
Височина:	Тегло	Клас „Н”, „Л”, „Т”:	
Паспорт №:			
Здравословно състояние:			
Най-добро постижение			

Нормативи на състезателя	
ОФП бягане	1200 м: 2000 м.: клек щанга бр.: и др.
СФП	волтижировка: вътрешно дамско: външно дамско: преден венец: заден венец: възсядане:

Паркури: 120 см.: 130 см.: 140 см.: 150 см: два манша : (оценка съгласно правилника) Прояви МСК:

Главни задачи в учебно – тренировъчната работа

Задачи	Степен на изпълнение
1. (примерно) усъвършенстване спокойствието при подхода към отвесен профил на препятствието	(все още нервно подхождане и губене на разчета)
2. (примерно)запознаване и усъвършенстване скоковата подготовка на комбинации с профили: станционат, оксер оксер. Разстояние от първото до второто препятствие 7,40,между второто и третото препятствие 7,50	(примерно) първото препятствие преодолява с пробит гръб и губи импулс за второто препятствия
3.	
и т.н се изброяват задачите и се нанасят тяхното изпълнение в различните мезоцикли.	

Спортен календар

Състезание	Дата	Място	Класиране	
			план	изпълнение
Квалификация	12-14	Войводиново	2	4
и т.н. се изброяват всички планирани състезание от ДСК и МСК				
Анализ на състезанието:				
.....				
(анализира се състезателя и коня за всеки старт и какви мерки трябва да се вземат за коригиране на допуснатите грешки)				
Разпределение на тренировъчните часове по мезоцикли и страни на подготовката				
Страни на подготовка:				
1.Тренировъчни дни	28	27	27	28 и т.н
2.Тренировъчни часове	42	48	52	43 и т.н
3. Манежна подготовка	14	13	14	13 и т.н.
4.Скокова подготовка	14	14	13	13 и т.н.
5.Километри	560	540	600	600 и т.н.
6.Скокове	300	350	350	400 и т.н.
7.Възстановяване	след всяка скокова подготовка			
8.Състезания	-	-	-	1 и т.н.
9.ОФП	12	12	14	16 и т.н.
10. СФП	6	6	8	8 и т.н.
11. Теория	2	4	4	4 и т.н.
12. Морално – волева п-ка	2	3	3	3 и т.н.

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.....
Първа глава. Подготовка на състезателя по прескачане на препятствия.....
I. Предназначение, цел и задачи на Единната програма.....
II. Организация на учебно тренировъчния и възстановителен процес.....
III. Планиране и отчитане на учебно – тренировъчния и възстановителен процес.....
IV. Медик о ветеринарен и методически контрол.....
V. Медик о – ветеринарен контрол.....
VI. Система на подготовка.....
A. Етап на спортна специализация.....
B. Етап на спортно усъвършенстване.....

Втора глава. Тренировка на конете за дисциплината прескачане на препятствия.....	
Годишен учебно – тренировъчен план за конете в етапа спортно усъвършенстване..	
Приложение 1.....	
Съдържание.....	