



## **ПЛАН ЗА РАЗВИТИЕ НА СПОРТА БОКС ЗА ПЕРИОДА ОТ 2024 ДО 2028г.**

### **I. ОБОСНОВКА С ПОСОЧЕНИ ПРИОРИТЕТИ И ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ ОТ НЕГОВАТА РЕАЛИЗАЦИЯ**

Българска федерация по бокс разработи този план-програма за следващия четири годишен олимпийски цикъл за периода от 2024 до 2028г. Като основната цел на този план е спечелването на максимален брой квоти за Олимпийските игри 2028 Лос Анджелис и повишаване на броя на спечелените медали от Олимпийски игри за спорта Бокс. За реализацията на този план е разработен нов етап в подготовката на спортистите, изграждане на основни състезатели и корекции в плана от предходния олимпийски цикъл, а преходния олимпийски цикъл, който бе по-кратък, можем да отбележим, че бе изключително добре разработен и успешно реализиран, тъй като Българска федерация по бокс има спечелени 5 квоти за Олимпийските Игри в Париж 2024. Този факт ни дава основание да смятаме, че предходния 4-ри годишен план е успешен и устойчив, тъй като в последните 16 години българския бокс не е имал толкова много спечелени квоти.

Основните приоритети пред Българска федерация по бокс са:

- Сглобяване на млад, боеспособен отбор, който да бъде конкурентен на най-силните боксьори в Европа и в света;
- Оптимизиране на тренировъчното натоварвания, базирани на изходните данни за всеки един състезател;
- Вариетивност при провеждане на тренировъчните натоварвания с различна насоченост.
- Изграждане на високо ниво на основните физически качества;
- Отстраняване на пропуски от спортно-техническо, функционално, физическо и психологическо естество;
- Повишаване като цяло на общото състояние и поносимост към тренировъчните натоварвания;
- Увеличаване на броя на занимаващите се с бокс;
- Повишаване на квалификацията на треньорите по бокс;



Като очаквани резултати от реализация на плана:

- Спечелени медали от основните първенства;
- Завоюването на максимален брой квоти за Летните Олимпийски игри 2028г.
- Достойно представяне на българския бокс (мъже и жени) на Олимпийските игри.
- Завоюване минимум на два медала от Олимпийските игри;
- Спечелване на призови места в различните категории на Олимпийските игри (до 8мо място) на максимален брой български боксьори.

## **II. ОСНОВНА И КОНКРЕТНИ ЦЕЛИ**

Основна цел за целия период е спечелване на максимален брой квоти за Летните Олимпийски Игри през 2028г. и спечелени медали от Олимпийските игри през 2028г.,

Конкретни цели за периода са:

- Изграждане и развитие на елитни състезатели по бокс;
- Максимален брой спечелени медали от Европейски и Световни първенства на новосъздадения млад отбор;
- Популяризиране на спорта бокс в страна;

## **III. ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ДО 2028 Г.**

Тренировъчната програма за подготовка на високо разрядни спортисти до 2028г. включва централизирана подготовка. Тази тренировъчна програма ще бъде съобразена с Международния спортен календар, разработен и приет от Международната боксова асоциация /IBA/ и Европейската боксова конфедерация /EUBC/, както и с Държавния спортен календар на БФБокс за съответния период. Лагер-сборовете се планират според вида на състезатението, неговата значимост и периодизацията. Особено внимание ще обърнем на преходния период и вработването за високи спортни натоварвания с цел избягването на евентуални травми. Не на последно място е налагането на млади перспективни боксьори в мъжкия и женския национални отбори.



#### Основни задачи за четири годишната тренировъчна програма;

- Създаване на нови национални отбори с млади перспективни състезатели;
- Изграждане на високо ниво на основни физически качества;
- Развиване на морално-волеви качества;
- Усъвършенстване на техникo – тактически способности;
- Постигане на призови класирания от планираните състезания;

#### Координация и реализатори на план-програмата

- Треньорския екип управлява тренировъчния процес;
- Лекар на националния отбор – грижи се за превенция на заболявания и контузии, лекуване на травми, издаване на предписания за прием на хранителни добавки;
- Физиотерапевт – отговарят за възстановяването на спортистите по време на тренировки и състезания, като спазват указанията поставени от треньорското ръководство и лекаря на националния отбор;
- Психолог – отговаря за психическото състояние на всеки отделен състезател по време на подготовката, преди и след състезания. Изпраща информация на треньорското ръководство за психическото състояние на всеки и състезател и препоръки.

#### Планиране и реализация на тренировъчните лагери

- Треньорското ръководство изготвя годишен план за всяка година преди започването на подготовката минимум 220-240 дни (за всяка от годините);
- Реализация – Тренировъчните лагери се извършват на определени спортни бази в България. С оглед подходящи спаринг партньори и сравняване на основните боксови прийоми с водещите страни в това отношение се провеждат и лагери в чужбина. Провеждането на възстановителни лагери е необходимо, с оглед възстановяване на основните качества.



Протичане на подготовката по етапи:

- Първи етап от подготовката за Олимпийските Игри 2028г. Лос Анджелис на българските национални отбори по бокс ще обхване периода от Септември 2024г. до Септември 2025г. В този етап основните задачи пред ръководства на националните отбори следва да бъдат подбора на конкурентноспособни млади състезатели, както и опитни титулувани състезатели и прозъори от големи първенства. Втората задача ще бъде да се усъвършенстват техникотактическите, физическите, функционалните, морално-волевите качества на състезателите от националните отбори. Осигуряването на участия в състезания на новопостъпилите състезатели, с цел повишаване на опита.
- Вторият етап ще бъде в периода от 2025-2026г. В този период ще продължи да се добавят успешни състезатели в националните отбори. Повишаване на техникотактическия капацитет на състезателите и особено на по-младите състезатели чрез развиване на различни и разнообразни комбинации от удари и защиты, както и развиване на волевата подготовка с боеви качества. Участия на основните състезатели на Европейски и Световни първенства.
- Третия етап е планиран за периода от 2026-2027г. През този етап се редуцират националните отбори до основни състави, на базата на направените спортни постижения до момента на всеки състезател. Задачи на този етап ще бъде контролната подготовка за Олимпийските Игри 2028 и тестови състезания близки по време и адаптационни условия на основната цел.
- Четвърти етап ще бъде в периода от 2027-2028г. През този етап попада квалификационния период за Олимпийските игри 2028 Лос Анджелис. В началото на този етап ще се направи окончателна селекция на отбора за квалификациите, а след приключване на квалификационния период в този етап попада главното състезание на четири годишния цикъл, а именно Олимпийските Игри 2028г. В този период състезателите ще се подготвят за върхова спортна форма по време на състезателните дни на Олимпийските игри.

**БФБокс**