

3. Централизирана подготовка и възстановяване на спортисти

Проведена централизиран превЖДане	Место на превЖДане	Име на спортист	Име на треньор/и	Име на длъжностно/и лице/а	Брой дни
20-28.04.2019	Суботина	Сиделя Мутлу, Теодора Филчева, Ерен Бекир, Димитър Стефанов.			8
16.04- 20.04.2019	София	Калина Христова, Стефан Тодоров, Теодор Александров, Петро Кръстев, Мария Йовкова	Асен Асенов		5
03-06.06.2019	София	Калина Христова, Ивет Илиева, Стефан Тодоров, Теодор Александров, Петро Кръстев, Мария Йовкова, Есин Саид, Сиделя Мутлу, Теодора Филчева, Дамла Хасанова, Ерен Бекир, Димитър Стефанов, Илия Богдановичев, Стойан Зайков	Асен Асенов		5
12-16.06.2019	Скопие	Калина Христова, Ивет Илиева, Сиделя Мутлу, Дамла Хасанова, Ерен Бекир, Димитър Стефанов, Мартин Петров, Цветелина Георгиева, Теодора Филчева, Димана Николова	Асен Асенов	Лветомир Цонев	5
07-11.01.2019	София	Сиделя Мутлу, Теодора Филчева	Асен Асенов		5
05-07.03.2019	София	Калина Христова, Ивет Илиева	Асен Асенов		3

Всичко с Гангилева
11

19-20.05.2019	София /Контролни срещи/	Отбор от Германия	Асен Асенов		2
---------------	-------------------------------	-------------------	-------------	--	---

Проведена централизиран а подготовка /дата/	Място на провеждане	Име на спортист	Име на треньор/и	Име на длъжностно/и лице/а	Брой дни
03.06- 07.06.2019	София	Калина Христова. Ивет Илиева. Димана Николова. Стоян Сариев. Ерен Бекир. Димитър Стефанов. Мартин Петров. Илия Воденичаров. Сиделя Мутлу. Цветелина Георгиева. Габриела Иванова. Кръстина Иванова. Георги Ефтимов. Христо Христов. Радослав Котев. Дамла Хасанова. Стоян Зайков	Асен Асенов		5

Анализ на изпълнението на тренировъчните програми с включени следните компоненти:

- периодизацията на тренировъчния процес;
- фактори и компоненти на спортното постижение;
- динамика на тренировъчното натоварване;
- контрол и управление на спортната тренировка и възстановяване

През 2019 г. проведохме подготвителни лагери и подготовката на най- добрите ни спортисти във всички възрастови групи. По време на лагерите увеличихме обема на тренировки, интензивността и специалната техническата подготовка на състезателите. Особено внимание се обърна на общата физическа подготовка, по- точно на фактори като бързина, издръжливост, координация и сила. Състезателите понесоха отлично натоварването, без контузии. Би било добре, за въведе се да се предостави възможност на спортистите да получат възможност за физическо възстановяване от квалифициран специалист.

** Към отчета се прилагат отчетите на треньорите за изпълнение на показателите индивидуалните тренировъчни програми, отчет на лекаря/ите за състоянието на спортистите, отчет на НПЛ, след съгласуване с треньорското ръководство и утвърждаване от Управителен съвет на федерацията.*

*** Прилага се и копие от протокола на УС за приемане на отчетите*

4. Материално-техническо обезпечаване

Закупуване на спортна екипировка	Брой
1.	

Верно с оригинала

Закупуване на спортна екипировка и специфични спортни материали, пряко свързани с тренировъчния процес	Брой
1.Топки за тенис на маса	2000
2.Гуми за ракети	60
3.Тренировъчни ластичи	50

2.	
3.	

5. Изплатени Наеми на спортни обекти и съоръжения, които не са управлявани от ММС или от търговски дружества с държавно участие в капитала, на които Министерствът на младежта и спорта е принципал

Наименование на спортната база и съоръжение, на което е платен	Дата на плащане	Брой ползвани дни	Вид на мероприятието, проведено на базата
НСБ зала „ЛИНАНА“	Целогодишно	365	Подготовка

/подпис и печат/

Всичко с приложението

ОБЛАСТНА АДМИНИСТРАЦИЯ

за теренни и лабораторни изследвания и контролни тестировки

за периода от до 2019 г.

БФ

счот

Мезоцикълът

Етап от подготовката

Брой изследвани състезатели :

№ по ред	Теренно изследване, тест, контролна тренировка	Бр. тренировки	
		План	Изпълнение
I.	Контролни, моделирани тренировки		
II.	Теренни и лабораторни изследвания (описват се по вид: тестираща физическа подготовка, техническа подготовка, видеозаписи и анализи, пулсометрия и т.н.)		
	Общи методики		
1.	Запис на тренировъчното натоварване		
2.	Тестове ОФП и СФП (подчертава се)		
3.	Пулсометрия		
4.	Пулсометрия с лактат		
5.	Видеозаписи и видеоанализи		
6.	Комплексни функционални изследвания		
	Специфични за вида спорт методики (описват се наименованията)		
1			
2			
3			
4			
I	общ брой тренировка с изследвания		

* При извършване на наблюдение от експерти на ММС, при поискване, следва да представите първичните протоколи за извършените изследвания.

/подпис и печат/

Възрю с оригинала

