ПРОГРАМА

За развитието на Направление „Ски скок” за периода 2026/2030

I.Обосновка
АНАЛИЗ И ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИЕТО НА ДИСЦИПЛИНАТА

През последните години се забелязва продължаване на тенденцията развитите нации да увеличават дела си в постигането на високи резултати, докато развиващите се нации, сред които и България, имат все по-малък дял от спечелени призови места и точки за Световната купа.

Това се дължи на няколко основни фактора: по-висока експертиза на треньорските кадри, разработка и употреба на научно-технически средства и инвестиции в екипировка и оборудване.

Поради спецификата си ски скокът не е масова дисциплина, но селекцията и подборът във водещите страни непрекъснато се усъвършенстват, а с това пада и възрастовата граница на голяма част от елита. По всички тези показатели е видно нашето изоставане от световния елит и основните страни на цялостната подготовка.

ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Основната цел на настоящата програма е посредством ремонт и реконструкция на наличната материална база да се осигурят условия за зимни и в последствие целогодишна подготовка на подрастващите състезатели.
Необходим е иновативен и гъвкав подход за привличане на нови мотивирани треньори.
Да се разшири пирамидата на подготвителните групи.
Да се увеличи съставът от състезатели, които да се подготвят целогодишно в условията на ориентиран към високи спортни резултати процес.
Чрез умерено, постепенно увеличаване и контролиране на натоварванията на състезателите , да се достигне до оптимална спортна форма за класиране до 6-то място от Владимир Зографски на 1 от стартовете от ЗОИ през 2030.
Поетапно да се приведат в действие шанците в гр. Самоков и Боровец което ще даде възможност за една нормална целогодишна подготовка при отделните възрастови групи.

- В дългосрочен план най-устойчиво развитие би позволило домакинство в София или Боровец на голямо първенство – Универсиада, СПЮ.

II.Основна и конкретни цели по години:

ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА
За да се подобри състоянието на дисциплината е необходимо да се решат поредица от проблеми. На първо място, без което не може да продължим подготовката на подрастващите състезатели у нас, е подобряването на материалната база и включване в треньорския щаб на млади студенти поетапно.

Ремонт и възстановяване за експлоатация в зимни условия на 60 метрова шанца в Самоков до лятото на 2027 год. С финансиране от ММС и община Самоков.
Сформиране на подготвителни групи за гр. София от Валентин Пеев, Димитър Митков и нов треньор, за гр. Самоков от Георги Жарков и допълнителен треньор.
Ремонт и възстановяване за експлоатация в зимни и летни условия на шанцата в Боровец за домакинство на международни състезания.

- Обучение и финансова подкрепа на нови треньори съгласно съвременните педагогически и методически критерии.

Основна цел
Основна непосредствена цел за предстоящите олимпийски игри през 2030 год. е класирането на Владимир Зографски до 6то място. Посредством изграждане на материална база в България и увеличен тренировъчен обем на детско-юношеските формации, основна цел за МЗОИ 2028г. е класиране до 20-то място, квалифициране на още двама състезатели от Б отбора и участие в отборния старт и класиране до 10-то място.

Конкретните цели
А отбор
Владимир Зографски – Участие във всички стартове от календара на Гранд при и Световна купа и класиране сред първите трима на отдели стартове. Участие на Световно първенство през 2027 и класиране сред първите 15 и сред първите 10 на Световното първенство през 2027 год. Участие на ЗОИ през 2030 год. с класиране до 6то място.

Б отбор: Симеон Николов, Мартин Христов, Даниел Павлович, Весела Карадимова, Виктория Кръстанова, Ива Карадимова.
– Спечелване на квота и участие в Младежките Олимпийски игри през 2028 год. Участие в стартове за ФИС купи и класиране до 30то място до 2028 год. Участие в Континентална купа и класиране до 30то място през 2030 год. Участие в Световно първенство за юноши и класиране до 20то място през 2030 год.

III.Очаквани резултати
Владимир Зографски – Участие във всички стартове от календара на Гранд при и Световна купа и класиране сред първите трима на отделни стартове. Участие на Световно първенство през 2027 г. и класиране сред първите 15 и сред първите 10 на Световното първенство през 2027 год. Участие на ЗОИ през 2030 год. с класиране до 6то място.
Симеон Николов, Мартин Христов, Даниел Павлович, Весела Карадимова, Виктория Кръстанова, Ива Карадимова. – Успешно участие на Младежки Олимпийски игри през 2028 година. Участие в стартове за ФИС купа и класиране до 30то място до 2028 год. Участие в Континентална купа и класиране до 30то място в сезон 2029 год. Участие в Световно първенство за юноши и класиране до 20то място през 2030 год.

Състав проекто-олимпийският отбор:
1.Владимир Зографки - 1993 „А” отбор
2.Симеон Николов - 2008 „Б” отбор

3.Мартин Христов. - 2010 „Б” отбор
4.Данаил Павлович. - 2011 „Б” отбор
5.Весела Карадимова - 2008 „Б” отбор
6. Виктория Кръстанова- 2008 „Б” отбор
7. Ива Карадимова- 2011 „Б” отбор

Главната стратегическа цел на подготовката през целия период е постигането на отделни “пробиви” със състезателите от „Б” отбор в определените им възрастови групи на ФИС стартове, юношески световни първенства, а в последствие Континентална купа и достойно представяне в МЗОИ 2028 год.

ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2026-2030

Тренировъчни натоварвания	**2026/27**	**2027/28**	**2028/29**	**2029/30**
Тренировъчни дни	**260**	**255**	**252**	**255**
Тренировъчни занимания	**550**	**555**	**560**	**560**
Състезателни дни	**50**	**52**	**50**	**46**
Почивни дни	**45**	**58**	**63**	**64**
Тренировъчни часове	**1200**	**1250**	**1200**	**1150**
Скокове на сняг(бр.)	**480**	**450**	**500**	**550**
Скокове метал или керамика (бр.)	**550**	**550**	**600**	**600**
Алпийски ски (ч.)	**120**	**120**	**100**	**80**
Имитационни упражнения (ч.)	**120**	**130**	**125**	**135**
Гимнастика, акробатика	**65**	**60**	**70**	**65**
Тактическа подгот.(ч.)	**45**	**45**	**50**	**55**
Гъвкавост и ловкост (ч.)	**30**	**26**	**32**	**30**
Многоскоци (км.)	**35**	**32**	**36**	**36**
Препятсвия (бр.)	**12 000**	**11 000**	**13 000**	**12 500**
Взривна сила щанги	**140**	**155**	**160**	**155**
Спринтове (км.)	**45**	**52**	**55**	**50**

Последователно увеличаване на тренировъчния обем в дни, занимания, часове, специфичните тренировъчни натоварвания за достигане на световните стандарти в това отношение.
Контролиране на края на всеки микро цикъл посредством утвърдените тестове и насочване или коригиране на подготовката за следващия микро цикъл.

Задачи сезон 2026/2027

- Усъвършенстване на фазата на отскок, цялостния летеж, като се наблегне на завършека на скока в „Телемарк", при изпълнението на всяко повторение
- Участие във ФИС състезания и класиране между първите 30% от участвалите за Б отбор.
- Участие в СП 2027 и класиране до 10то място на един от стартовете от Владимир Зографски.
- Участие в стартовете за СК и класиране сред първите 10 от Владимир Зографски.
- Повишаване на специалната физическа подготовка като се наблегне на бързина, взривна сила, гъвкавост и координация.
- Повишаване техническата подготовка за подобряване фазите на летеж и координация на тялото по траекторията на полета.
- Участие във ФИС, Континентална и Световни купи, взимане на призови места от Владимир Зографски.

Задачи сезон 2027/2028

- Усъвършенстване на техническите елементи на шанци /К-90 и К-120/ за Б отбор.
- Участие на СЮП и класиране до 30то място за Б отбор.
- Участие в Гранд При и СК и завоюване на индивидуални медали на стартовете от Владимир Зографски.
- Участие на състезатели от Б отбор в МЗОИ 2028 и класиране сред първите 20.

Задачи сезон 2028/2029

- Участие в летните стартове от ФИС и квалифициране за участие в КОК за Б отбор.
- Завоюване на медали от кръговете на Световна Купа и топ 20 за ранг-листата от Владимир Зографски.
- Завоюване на квоти за участие на ЗОИ 2030 от Владимир Зографски.
- Участие на СЮП-во за Б отбор и квалифициране за втори скок.

Задачи сезон 2029/2030

- Завоюване на квоти за участие в ЗОИ 2030 от Владимир Зографски.

- Участие в ЗОИ 2030 и класиране до 6то място на една от шанците.
- Участие на СЮП и класиране до 20то място за Б отбор.
- Участие в стартовете за КОК и класиране до 30то място за Б отбор.

Изготвил:
Здравко Здравков