

ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ НА СКИ СКОК 2022-2026

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 10-то място от Владимир Зографски на 1 от стартовете от ЗОИ през 2026.

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 тренировъчния щаб на млади студенти поетапно.

Ремонт и възстановяване за експлоатация в зимни условия на 45 метрова шанца в Самоков до лятото на 2023 год. С финансиране от ММС и община Самоков.

Сформиране на подготвителни групи за гр.София от Здравко Здравков, 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 2026 год. е класирането на Владимир Зографски до 10то място. Посредством изграждане на материална база в България и увеличен тренировъчен обем на детско-юношеските формации, основна цел за МЗОИ 2024г. е класиране до 15-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 отделен старт. Участие на Световно първенство през 2023 и класиране сред първите 15 и сред първите 10 на Световното първенство през 2025 год. Участие на ЗОИ през 2026 год. с класиране до 10то място.

Б отбор

Симеон Николов, Алек Фешев, Божидара Бакова, Весела Карадимова, Никол Найденова – Спечелване на квота и участие в Младежките Олимпийски игри през 2024 год. Участие в стартове за ФИС купа и класиране до 30то място до 2025 год. Участие в Континентална купа и класиране до 30то място през 2026 год. Участие в Световно първенство за юноши и класиране до 20то място през 2026 год.

III. Очаквани резултати

Владимир Зографски – Участие във всички стартове от календара на Гранд при и Световна купа и класиране сред първите трима на отделен старт. Участие на Световно първенство през 2023 год. и класиране сред първите 15 и сред първите 10 на Световното първенство през 2025 год. Участие на ЗОИ през 2026 год. с класиране до 10то място.

Симеон Николов, Алек Фешев, Божидара Бакова, Весела Карадимова, Никол Найденова – Успешно участие на Младежки Олимпийски игри през 2024 година. Участие в стартове за ФИС купа и класиране до 30то място до 2025 год. Участие в Континентална купа и класиране до 30то място в сезон 2026 год. Участие в Световно първенство за юноши и класиране до 20о място през 2026 год.

ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2022-2026

ОБЩА СТРАТЕГИЯ ЗА ПОДГОТОВКАТА И ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ НАТОВАРВАНИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ.

Състав проекто-олимпийският отбор:

- 1.Владимир Зографки - 1993 „А” отбор
- 2.Симеон Николов - 2008 „Б” отбор
- 3.Алек Фешев - 2009 „Б” отбор
- 4.Божидара Бакова - 2009 „Б” отбор
- 5.Весела Карадимова - 2008 „Б” отбор
- 6.Никол Найденова - 2010 „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 2024 год.

Тренировъчни натоварвания	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26	2026/27
Тренировъчни дни	260	255	252	250	255
Тренировъчни занимания	550	555	560	265	560
Състезателни дни	50	52	50	48	46
Почивни дни	45	58	63	67	64
Тренировъчни часове	1200	1250	1200	1170	1150
Скокове на сняг(бр.)	480	450	500	550	550
Скокове метал или керамика (бр.)	550	550	600	650	600
Алпийски ски (ч.)	120	120	100	90	80
Имитационни упражнения (ч.)	120	130	125	130	135

Гимнастика, акробатика	65	60	70	70	65
Тактическа подгот.(ч.)	45	45	50	55	55
Гъвкавост и ловкост (ч.)	30	26	32	35	30
Многоскоци (км.)	35	32	36	40	36
Препятствия (бр.)	12 000	11 000	13 000	13500	12 500
Взривна сила щанги	140	155	160	180	155
Спринтове (км.)	45	52	55	60	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 2022/2023

- 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 2023 и класиране до 15то място на един от стартовете от Владимир Зографски.
- Участие в стартовете за СК и класиране сред първите 10 на поне един старт от Владимир Зографски.

Задачи сезон 2023/2024

- 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 точки.

- Участие на Б отбор в МЗОИ 2024 в Корея и класиране сред първите 20.

Задачи сезон 2024/2025

- Усъвършенстване на техническите елементи на шанци /К-90 и К-120/ за Б отбор.
- Участие на СЮП и класиране до 15мо място за Б отбор.
- Участие в Гранд При и СК и завоюване на индивидуален медал на един от стартовете от Владимир Зографски.

Задачи сезон 2025/2026

- Участие в летните стартове от ФИС и квалифициране за участие в КОК за Б отбор.
- Завоюване на медал от кръг на Световна Купа и топ 20 за ранг-листата от Владимир Зографски.
- Завоюване на квоти за участие на ЗОИ 2026 от Владимир Зографски.
- Участие на СЮП-во за Б отбор и квалифициране за втори скок.

Задачи сезон 2026/2027

- Завоюване на квоти за участие в ЗОИ 2026 от Владимир Зографски.
- Участие в ЗОИ 2026 и класиране до 10то място.
- Участие на СЮП и класиране до 10то място за Б отбор.
- Участие в стартовете за КОК и класиране до 30то място за Б отбор

Юни 2022год.
София

Изготвил:
Захари Сотиров
Координатор направление ски скок