

ОТЧЕТ НА ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ 2018-2020 СКИ СКОК

ЦЕЛ И ЗАДАЧИ

Основната цел на програмата беше посредством ремонт и реконструкция на наличната материална база да се осигурят условия за целогодишна подготовка на подрастващите състезатели и да се увеличи съставът от състезатели, които да се подготвят целогодишно в условията на ориентиран към високи спортни резултати процес.

В тази насока се проведе кампания за набиране на нови треньорски кадри. Два нови клуба започнаха да развиват дисциплината набирайки състезатели на възраст между 6 и 10 години.

След възстановяването на 10 метровата шанца в Самоков през 2018, с инициативата на софийския клуб „Бояна тийм“, през 2019 год. бе изградена 15 метровата шанца в Симеоново, което позволи на деца от София да имат възможност да практикуват ски скок.

- **Конкретна цел** в Програмата беше достигане на оптимална спортна форма от Владимир Зографски и класиране до 20то място на ЗОИ.

Изготвената нова програма от словенския треньор Матияж Зупан, даде резултат и Владимир направи най-доброто класиране на български скачач на Олимпийски игри като се класира на 14то място в Сочи.

Крайната цел за периода беше ЗОИ в Пекин през 2022, където въпреки добрата спортна форма и 13то място в квалификациите, Владимир не успя да подобри класирането си от 2014 год. и завърши на 22ро място.

ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА

В периода 2017-2019 год. бяха изградени 2 малки **шанци** в Самоков и София, което позволи създаването на подготвителни групи към спортните клубове „Витоша ски“, „ОТП“ и „Бояна тийм“.

През 2021 год. ММС одобри и финансира проект на Община Самоков за възстановяване на **45 метрова шанца** в Самоков. Предстоят строително-монтажни дейности с краен срок за приключване 2023 година.

В периода 2017-2022 год. **Владимир Зографски** се подготвя основно в Словения с екип от словенски треньори. Подобрите общите си специфични показатели, като в периода записа най-добрите си постижения:

- 14то място на ЗОИ 2018 год.;
- 6то място за СК в Рука, Финландия 2018 през год.,
- 3то място и първи подиум за български състезател в Гранд при (лятна СК);
- национален рекорд с 214 метра в Планица, Словения през 2021 год..

През периода Владимир участва на две Световни първенства:

- през 2019 год. в Зеефелд
- през 2021 год. в Оберсдорф, като най-доброто му класиране е 30то място през 2019 год., което е незадоволително.

Б отборът води тренировъчния си и състезателен процес, съобразно финансовите възможности, основно в чужбина. През 2019 год. Красимир Симитчийски покори поставените му конкретни цели и спечели точки за ФИС купа и квота за участие в Континентална купа, но през следващата година прекрати активната си кариера, за да преследва професионална реализация в друга сфера.

Подобна е ситуацията с останалите състезатели от Б отбора – Виктор Христов, Иван Славков, Камен Сотиров и Яни Георгиев в различни периоди започнаха да практикуват ски скок на полу-професионално ниво поради академични или други причини свързани с професионалната им реализация.

Липсата на шанци с размери между 50 и 90 метра продължава да създава затруднен тренировъчен процес.

КФИ и тестирания – Състезателите участват периодично в тестиране Уингейт и отскокливост в Дианабад. Владимир Зографски ползва периодично тестиране на тензиометрична платформа в Словения.

Екипировка – През периода бяха осигурени необходимите състезателни и тренировъчни екипировка и пособия.

ОТЧЕТ НА ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2018-2022

Тренировъчни натоварвания	2017/18	2018/19	2019/20	2020/21	2021/22
Тренировъчни дни	265	275	275	578	275
Тренировъчни занимания	560	555	560	275	565
Състезателни дни	45	47	50	52	46
Почивни дни	55	44	40	35	44
Тренировъчни часове	1200	1250	1260	1270	1250
Скокове на сняг(бр.)	480	450	500	550	550
Скокове метал или керамика (бр.)	550	550	600	650	600
Алпийски ски (ч.)	80	120	100	120	80

Имитационни упражнения (ч.)	120	100	125	130	140
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 бе увеличен тренировъчния обем в дни, занимания, часове, специфичните тренировъчни натоварвания за достигане на световните стандарти в това отношение.

Контролирана бе формата в края на всеки микро цикъл посредством утвърдените тестове за насочване или коригиране на подготовката за следващия микро цикъл.

11.06.2022 год.

София

Изготвил :

Захари Сотиров