ОТЧЕТ НА ЧЕТИРИГОДИШНА ПРОГРАМА ЗА РАЗВИТИЕ 2022-2026

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 метрова 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 10то място на ЗОИ на една от щанците.

Изготвената нова програма от полските треньори Гжегож Собчик, Андржей Запоточни и съвестност с немският национален отбор даде резултат и Владимир направи най-доброто класиране на български скачач на Олимпийски игри като се класира на 10-то място в Милано.

Крайната цел за периода беше ЗОИ през 2026г., където с добрата спортна форма и 10-то място на голямата -шанца, Владимир успя да подобри класацията от български скачач на ЗОИ .

ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА

През 2023 год. ММС одобри и финансира проект на Община Самоков за възстановяване на **65 метрова шанца** в Самоков. Предстоят строително-монтажни дейности с краен срок за приключване 2027 година.

В периода 2022-2026 год. **Владимир Зографски** се подготвя основно в Полша с екип от полски треньори и присъединението с немският национален отбор. Подобри общите си специфични показатели, като в периода записа най-добрите си постижения:

- 10-то място на ЗОИ 2026 год.;
- 3-то място за СК в Лахти, Финландия 2026 през год.,
- Първо място в Гранд при (лятна СК) за 2023г. с три първи и три втори места;
- Национален изравнен него рекорд с 215,5 метра в Планица, Словения през 2026 год..

През периода Владимир участва на две Световни първенства:

- през 2023 год. в Планца (Словения).
- през 2025 год. в Тронхайм (Норвегия), където направи най-добрите си преставания на Световно първенство 9-то и 17-мо място.

Б отборът води тренировъчният си и състезателен процес, съобразно финансовите възможности, основно в чужбина. През 2023 год. Алек Фешев покри поставените му конкретни цели и зае призови места на ФИС стартове в неговата възрастова група, 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 – Божидара Бакова и Никол Бакова в различни периоди започнаха да практикуват ски скок на полу-професионално ниво поради академични или други причини свързани с професионалната им реализация. На тяхно място бяха включени на централизирана подготовка Данаил Павлович,Мартин Христов и Ива Карадимова. След обновяването на състава от 2024г. под ръководството на Димитър Митков се наблюдава стабилност и растеж при състезателите от Б отбора в техническата, физическата и психическата подготовка.

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 Полша.

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

ОТЧЕТ НА ТРЕНИРОВЪЧНА ПЛАН - ПРОГРАМА 2022-2026

Тренировъчни натоварвания	2021/22	2022/23	2023/24	2024/25	2025/26
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
Препятсвия (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.

Изготвил :
Здравко Здравков