**Отчёт о ходе подготовки, составах и задачах в зимнем соревновательном сезоне 2022-2023 гг. по прыжкам на лыжах с трамплина**

**Мужской/женский состав**

1. Цель/Задачи на сезон 2022/2023 г:

**Цель** спортивной подготовки в сезоне 2022/2023: устранить имеющиеся недостатки в базовой физической и технической подготовленности. Таким образом, мы создадим условия для повышения спортивно-технического потенциала на будущее. В соответствии с целью на подготовительный период поставлены следующие **задачи**:

-Улучшить координационный потенциал (≥ 67 у.е.)

-Снизить количество технических ошибок в прыжке с трамплина (< 25%)

-Выйти на средний уровень длины прыжка 92% от HS

-Сохранить уровень силовой подготовленности

-Омоложение состава сборной команды.

-Стараться чаще менять доступные комплексы трамплинов, чтобы хоть не выпадать из ритма, который был раньше.

-Успешное выступление на ЧР в конце февраля 2023 года, где планируется реализовать весь накопленный потенциал.

1. Состав сборной команды России по прыжкам на лыжах с трамплина (мужской/женский) находящихся на централизованной подготовке:

|  |  |
| --- | --- |
| **Основной состав на подготовке:** |  |
| **Основной состав:**  1. Климов (1994) – Москва/Пермь  2. Садреев (2003) – Р.Татарстан  3. Трофимов (1989) – Н.Новгород  4. Назаров (1994) - Москва  5. Маньков (2003) – Н.Тагил  6. Баженов (1995) – Ю.Сахалинск  7. Колобов (2002) – Ю.Сахалинск  8. Пуртов (2002) – Н.Тагил  **Резервный состав:**  1. Ходыкин (2002)- Н.Тагил  2. Корнилов (1986) – Н.Новгород  3. Котик (1998) – Н.Новгород  4. Мустафин (2000) – Пермь  5. Николаев 2000-Пермь (нет в списках СБ РФ) | **Состав - Юниоры:**  1. Зыков (2003) – Н.Тагил  2. Альчиков (2005) – Чайковский  3. Мясников (2004) -Ю.Сахалинск  4. Калимулин (2004) Р.Татарстан  5. Федотов (2005) – Н.Новгород  **Резервный состав:**  1. Берлизов (2005) - Москва  2. Козлов (2006) – Санкт-Петербург  3. Гон (2005) – Ю. Сахалинск  4.Букин (2003) – Башкортостан (нет в списках СБ РФ)  5.Выстороп (2005) – Н.Новгород  (нет в списках СБ РФ) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Основной состав на подготовке:** |  |
| **Основной состав:**  1. Аввакумова (1991) – Мос.область  2. Тихонова (1998) – С.-Петербург  3. Кустова (1998) – Магадан  4. Шпынева (2002) - С. Петербург  5. Махиня (2001) – Сочи  6. Прокопьева (2002) – Н. Тагил  **Резервный состав:**  1. Яковлева Л. (2001) – С. Петербург  2. Яковлева М. (1999) – С. Петербург  3. Бородина А. (2002) – Мос. область  4. Торопченова (2002) - Сочи | **Состав - Юниорки:**  1. Ибрагимова (2003) - Татарстан  2. Субботина (2004) - С. Петербург  3. Колясникова (2003) - Магадан  4. Кручинина (2004) - С. Петербург  **Резервный состав:**  1. Пискунова (2004) – Н. Тагил  2. Иваненко (2005) - С. Петербург  3. Харитонова (2005) – С. Петербург |

**3.** Перед зимним соревновательным периодом мужская и женская команды выполнила план подготовки практически в полном объёме. Об этом докладывалось на методической комиссии Минспорта России в ноябре, перед началом соревновательного периода. Краткая информация представлена ниже (выделено).

Соответствие выполненной нагрузки:

Фактическое построение макроцикла в деталях отличается от основного плана. На неделю продлён подготовительный период (за счёт удлинения специально-подготовительного этапа и смещения предсоревновательного этапа), таблица 1.

Таблица 1 – Принципиальная схема подготовки в годичном макроцикле

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Переходный период 04.04-01.05.2022 | | | |
| Восстановительный этап 04.04-17.04.2022 | | | |
| Реабилитационно-втягивающий этап 14.04-01.05.2022 | | | |
|  | | | |
| 1 Подготовительный период 02.05-13.11.2022 | | | |
| Базовый этап 02.05-01.07.2022 | Специально-подготовительный этап 02.07-30.10.2022 | | Предсоревновательный этап 01.11-23.11.2022 |
| Общеподготовительный мезоцикл  02.05-01.07.2022 | Формирующий мезоцикл  02.07-21.08.2022 | Поддерживающий мезоцикл  22.08-30.10.2022 | Подводящий мезоцикл  01.11-23.11.2022 |
|  | | | |
| Соревновательный период 24.11.2022-26.03.2022 | | | |
| Этап предварительных стартов  24.11-24.12.2022 | Этап основных стартов  25.12.2022-29.01.2023 | | Этап финальных стартов  30.01-26.03.2023 |

Таблица 2 – Реализация плана подготовки в подготовительном периоде сезона 2022/2023 (на 21.10.2022)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность подготовки/Средства** | | **План** | **Факт** | **Разница** |
| Общие показатели ТП | Соревнования + Квалификация (кол-во) | 15 | 3 | -13 |
| Контрольные тренировки (кол-во) | 14 | 16 | 2 |
| Тренировочные дни | 133 | 129 | -4 |
| Тренировочные занятия | 221 | 212 | -9 |
| Тренировочное время (часы) | 485 | 435 | -50 |
| Часы физической подготовки | 418 | 340 | -78 |
| Часы технико-тактической подготовки | 67 | 95 | 28 |
| Ведущие разделы подготовки | Специфическая прыжковая подготовка (часы) | 31 | 28 | -3 |
| Сила нижних конечностей (тонны) | 70 000 | 74 708 | 4 708 |
| Силовые упражнения (подходы) | 540 | 552 | 12 |
| Координационная подготовка (часы) | 62 | 62:07 | 0 |
| Стретчинг (часы) | 36 | 37 | 1 |

Отклонения от плана вызваны, как правило, текущей коррекцией подготовки.

Реализация плана технической и технико-тактической подготовки представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Выполнение плана технико-тактической подготовки по состоянию на 21.10.2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направленность подготовки/Средства** | | **План** | **Факт** | **Разница** |
| Техническая и технико-тактическая подготовка ТТП | Прыжковая (Трамплин HS 40-80) | 54 | 14 | -40 |
| Прыжковая (Трамплин HS 90-110) | 110 | 137 | 27 |
| Прыжковая (Трамплин HS 115-140) | 170 | 159 | -11 |
| Прыжковая (Трамплин HS 180 и выше) | 0 | 0 | 0 |

Соревновательный период команда начала в Нижнем Тагиле на 1-ом этапе Кубка России 29.11.2022 в полном составе. В целом данный спортивный сезон рассматривался как подготовительный – в условиях отсутствия международных соревнований и относительно малого количества стартов на внутренних соревнованиях, требовалось сохранить подготовленность относительно участников Кубка Мира. Задача решается за счёт увеличенного (в сравнении с прошлым сезоном) объёма тренировочных прыжков в соревновательном периоде, участия во всероссийских соревнованиях, включения в каждый цикл подготовки контрольных прыжков (моделирование условий соревнований).

**Показатели технико-тактической подготовленности приведены в таблице 4.**

Таблица 4 – Результаты контроля технико-тактических действий спортсменов – модельные значения, заданные значения и процент случаев соответствия модельным значениям (медианные значения лидеров команды)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемый параметр | Модель | Показатели сезона 2021-2022 | Показатели текущего сезона |
| 1 | Вектор отталкивания на столе отрыва, угол к плоскости опоры | 83-86/ 100% | 93,6% | 93,5% |
| 2 | Угол в коленном суставе на краю стола, градусы / % соответствия | 132-140/90% | 87% | 85,7% |
| 3 | Асимметрия положения стоп на краю стола, м / % соответствия | ≤ 0,01/95% | 91,4% | 92,9% |
| 4 | % Падания в стол | ≥ 80 | 73,2% | 71,4% |
| 5 | Потеря скорости в фазе формирования, % от скорости на столе / % соответствия | Не более 5/95% | 76,6% | 78,4% |
| 6 | Скорость на точке 80% от HS, % от скорости отрыва / % соответствия | ≥ 118/95% | 71,1% | 72,3% |
| 7 | % допущенных ошибок | ≤ 20 | 22,3% | 21,8 |
| 8 | Длина полёта, % от HS | ≥ 98 | 91,6% | 94,4% |
| 9 | Ср.начальная скорость, % от скорости КМ | - | ≤100,8% | 101,9% |
| 10 | % качественных приземлений\* | ≥ 95 | 85% | 79,4% |
| 11 | Оценка за технику прыжка, баллы | ≥ 19 | 17,3 | 17,4 |
| 12 | Сумма баллов за один прыжок | ≥ 138 | 113,6 | 111,9 |

По большинству показателей результаты не ухудшились, но следует понимать, что средняя скорость на отрыве (начальная скорость) стала выше, а это упрощает выполнение движений и улучшает технико-тактические показатели. (В прошлом сезоне был большой объём соревновательных прыжков на низких скоростях). Поэтому важно, особенно в условиях соревнований, выдерживать стартовые ворота в максимальном приближении к Кубку Мира.

Предположительные результаты спортсменов в текущем сезоне близки к результатам, которые они показывали прошлом году.

**Статистика тренировочной работы, выполненной с начала соревновательного периода по 11 февраля представлена в таблице 6.**

Таблица 6 – Средние показатели тренировочной работы спортсменов основного состава спортивной сборной команды России в соревновательном периоде (с 21 ноября по 11 февраля)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели тренировочного процесса | Запланировано | Выполнено | Разница | Примечание |
| Количество дней тренировок | 63 | 62 | –1 |  |
| Количество тренировок | 106 | 105 | –1 |  |
| Количество прыжков, из них: | 206 | 175 | –31 |  |
| HS 90–110 | 86 | 102 | 16 |  |
| HS 115–140 | 120 | 73 | –47 |  |

**3.** **МТО**:

-Прыжковые лыжи получили мужской и женский и юниорский состав в полном объёме.

-крепления получены на национальный состав

-Прыжковые ботинки (находятся в поставке конец февраля, начало марта),

-материал пришел (комбинезоны отшиты по новым правилам)

-Парафин и смазочные материалы получены

**4**.**Ход работы и Орг. План 2023 года:**

**Мужской состав**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Период** | **Место проведения** | **Кол-во дней** |
|  |
| 1 | ТМ (муж) | 08.01.-11.01.23 | Чайковский | 7 |  |
| 2 | КР (5/6 этап) | 11.01.-16.01.23 | Чайковский | 10 |  |
| 2 | КР (7/8 этап) | 18.01.-23.01.23 | Нижний Тагил | 6 |  |
| 3 | ТМ (муж) | 30.01.-06.02.23 | Чайковский | 7 |  |
| 4 | ЭКО (юниор) | 30.01.-31.01.23 | ЭКО Чайковский | 2 |  |
| 5 | ПР (юниоры) | 01.02.-07.02.23 | Чайковский | 7 |  |
| 6 | ТМ (муж/юниор) | 12.02.-19.02.23 | Н. Тагил | 8 |  |
| 7 | ЭКО (муж) | 20.02.-21.02.23 | ЭКО Чайковский | 2 |  |
| 9 | ЧР (Личный) | 20.02.-25.02.23 | Чайковский | 6 |  |
| 10 | МС Медная гора | 09.03.-13.03.23 | Н. Тагил | 5 |  |
| 11 | ЧР (Командный) | 16.03.-22.03.23 | Чайковский | 10 |  |
| 12 | КР (9/10 этап) | 22.03.-27.03.23 | Чайковский | 6 |  |
|  |  |  | **СЕЗОН 2023/2024** |  |  |
| 1 | ЭКО/УМО (муж/юниор) | 30.03.-31.03.23 | УМО/ЭКО Москва | 3 |  |
| 2 | ТМ (муж/юниор) | 08.05.-19.05.23 | Сочи (Юг-Спорт)/Алтай | 12 |  |
| 3 | ТМ (муж/юниор) | 29.05.- 09.06.23 | Ю. Сахалин | 12 |  |
| 4 | ТМ (муж/юниор) | 16.06.- 23.06.23 | Чайковский | 8 |  |
| 5 | ТМ (муж/юниор) | 28.06.- 05.07.23 | Н.Тагил | 8 |  |
| 6 | КР (1/2 этап) | 05.07.-10.07.23 | Нижний Тагил | 6 |  |
| 7 | ТМ (муж/юниор) | 17.07.- 28.07.23 | Сочи (Красная Поляна) | 12 |  |
| 8 | ТМ (муж/юниор) | 04.08-18.08.23 | Алма-Ата/Щучинск (Казахстан) | 15 |  |
| 9 | ЭКО (муж/юниор) | 24.08.-25.08.23 | ЭКО Чайковский | 2 |  |
| 10 | ПР (юниоры) | 25.08.-28.08.23 | Чайковский | 4 |  |
| 11 | ТМ (муж) | 24.08.-30.08.23 | Чайковский | 7 |  |
| 12 | КР (3/4 этап) | 30.08.-04.09.23 | Чайковский | 5 |  |
| 13 | ТМ (муж/юниор) | 11.09-25.09.23 | Алма-Ата/Щучинск (Казахстан) | 15 |  |
| 15 | ЧР | 25.09.- 01.10.23 | Открытый Чемпионат Росии | 7 |  |
| 16 | ТМ (муж/юниор) | 12.10.-23.10.23 | Сочи (Юг-Спорт) | 12 |  |
| 17 | ЭКО/УМО | 24.10.- 26.10.23 | Москва | 2 |  |
| 18 | ТМ (муж/юниор) | 01.11.- 12.11.23 | Сочи (Красная Поляна) | 14 |  |
| 19 | ТМ (муж/юниор) | 19.11.-29.11.23 | Чайковский/Н.Тагил | 15 |  |
| 20 | КР (1/2 этап) | 29.11.-04.12.23 | Нижний Тагил | 6 |  |
| 21 | ТМ (муж/юниор) | 10.12.- 21.12.23 | Чайковский | 10 |  |
| 22 | КР (3/4 этап) | 21.12.-26.12.23 | Нижний Тагил | 6 |  |

**Женский состав:**





**6.** **Промежуточный итог:**

**Женский состав**

-Подготовка проходит по плану все запланированные мероприятия прошли в запланированные сроки и выполнены все нагрузки за исключением спортсменок группы Санкт-Петербурга (Тихонова Софья – травма колена, Шпынева Анна – рецидив травмы спины).

-Перед новым годом был сбор в Алмате (Казахстан) с 19 по 29 декабря 2022г, после нового года перед кубками России все готовились по регионам и прошли 5,6 этап Кубка России в Чайковском и 7,8 этап Кубка России в Нижнем Тагиле на трамплине к-120м (результаты представлены во вложении 1,2,3 и 4), это были первые прыжки с большого трамплина, до этого не представлялось возможности прыгать из-за не подготовленности трамплинов большой мощности!!!!!

-После этого сборная команда отправилась на сбор в Алматы с 29.01.2023 по 09.02.2023 г. для подготовки к Чемпионату России. Сбор прошел строго по плану, все запланированные нагрузки были выполнены. Сборная команда приняла участие в кубке федерации прыжков на лыжах с трамплинах и лыжного двоеборья Республики Казахстан (результаты представлены в приложении 5) и была проведена контрольная тренировка (результаты представлены во вложении 6).

-В это время прошло юниорское первенство России среди юниорок (результаты в приложении 7), первенство показало, что кто тренируется в сборной команде так и считаются лидерами в юниорском составе.

-Далее команда выезжает с 14 по 20 февраля 2023 года в г. Чайковский на заключительный этап подготовки перед Чемпионатом России, где в основном будет готовится на трамплине к-125 метров и там же пройдет этапное комплексное обследование с привлечением специалистов аналитического управления ФГБУ ЦСП.

Мужской состав:

-Подготовка к главным стартам сезона (Чемпионат России, МС «Медная Гора», ФКР) проходит по плану все запланированные мероприятия проходят в запланированные сроки.

-Стоит отметить успешное выступление юниорского состава на Первенстве России среди юниоров и юношей (протоколы соревнований прилагаются).

Разное:

-Предложение от тренерского штаба сборных команд: - увеличить количество кубков России примерно соответствующему кубку Мира, чтобы не выпадать из соревновательной практики.

-Повышать уровень проведения Кубков России, Первенств России, Чемпионатов России (Освещение в СМИ, Телевидение, Зрители)

-На уровне федерации обязать всех участвующих в первенстве России проходить этапное комплексное обследование во время Первенства России среди юниоров и юношей, для создания базы данных и отбора в сборные команды, на первом тестировании, проходившем на Первенстве России по прыжкам на лыжах с трамплина, большее количество регионов проигнорировали обследование.

-Тренерский совет по прыжкам на лыжах с трамплина необходимо провести на Финале Кубка России предварительные сроки 23/24.03.2023 года.

**Главный тренер Е.Ю. Плехов**