 **Управление НМО ФГБУ ЦСП**

Аналитическая справка

по результатам проведения Управлением НМО ФГБУ ЦСП методической комиссии с тренерским штабом сборных команд России по прыжкам на лыжам с трамплина и лыжного двоеборья, по вопросам контроля реализации ЦКП в рамках соревновательного периода 2024 года.

Федерацией прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России представлены методические материалы о ходе подготовки команд в рамках соревновательного периода 2024 года. На основе материалов, находящихся в распоряжении специалистов Управления НМО ФГБУ ЦСП, проведен анализ выполненных нагрузок и динамики уровня подготовленности спортсменов в соответствии с ЦКП.

**Сравнение показателей нагрузок, запланированных к реализации в рамках индивидуального тренировочного плана и фактически выполненных нагрузок за время соревновательного периода**

**Прыжки на лыжах. Мужская команда**

1. Сравнение запланированных и выполненных нагрузок за время соревновательного периода позволило установить следующее:

- существенно (от 40 до 60%) не довыполнен объем плиометрических упражнений, а также силовых упражнений в режиме максимальной изометрической силы

- существенно (от 30 до 50%) не довыполнен объем технической подготовки на трамплинах средней и большой мощности

2. В соответствии с модельными параметрами нагрузок, заявленных в ЦКП в рамках годичного цикла подготовки, следует отметить следующее:

- недовыполнение объема прыжковых упражнений на специализированном тренажере (55%)

- недовыполнение объема силовых упражнений в режиме максимальной силы (59%) и быстрой силы (70%)

- недовыполнение объема технической работы на трамплине малой мощности (40%) и большой мощности (40%)

- перевыполнение объема силовой работы в режиме максимальной изометрической силы, гипертрофии скелетных мышц, а также циклических упражнений

2. В ходе методической комиссии установлено, что существенное расхождение количественных показателей выполненных и запланированных нагрузок в рамках ЦКП является результатом некачественного прогнозирования параметров выполняемых упражнений со стороны тренерского штаба.

*Рекомендации:* тренерскому штабу, совместно с руководителем КНГ, провести детальный анализ выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в сезоне 2023-2024гг и более качественно, приближенно к реальному, спланировать объем различных средств физической подготовки с внесением соответствующих изменений в ЦКП.

**Анализ динамики уровня физической и технической подготовленности спортсменов сборной команды России, за время соревновательного периода 2024года**

1. По мнению тренерского штаба, имеющийся уровень физической подготовленности спортсменов не является на сегодняшний день лимитирующим фактором их технического мастерства. Основная проблема у команды – недостаточно развита способность к реализации того моторного потенциала, которым обладают спортсмены в данный момент времени.

2. Анализ результатов выступлений спортсменов на главном старте сезона с модельными характеристиками соревновательного упражнения, отраженными в ЦКП указывает на то, что большинство спортсменов команды не достигли модельных значений.

3. Сравнение динамики выступлений спортсменов в 2022-2023году с текущим соревновательным периодом указывает на то, что:

- по дальности прыжка многие спортсмены в целом улучшили свои показатели, однако, на главном старте в текущем сезоне скорее наблюдается стагнация, чем прирост результата

- по технике прыжка также наблюдается прогресс у многих спортсменов, относительно прошлого года, и в то же время, на главном старте сезона спортсмены не превзошли результаты 2023 года

*Рекомендации:* в подготовительном периоде увеличить объем тренировочных заданий на трамплине в вариативных условиях внешней среды, для повышения способности спортсменов сохранять заданные параметры соревновательного движения в условиях действия различных сбивающих факторов, характерных для условий соревнований

**Анализ эффективности контроля тренировочных нагрузок и уровня физической подготовленности спортсменов сборной команды России в соревновательном периоде 2024года**

1. Этапные комплексные обследования проводятся в команде с должной периодичностью, и не имеют нареканий со стороны специалистов Управления НМО ФГБУ ЦСП.

2. Замечаний по форме, содержанию и качеству ведения документации, относящейся к планированию и контролю тренировочных нагрузок – нет.

3. Параметры, отражающие эффективность выполнения соревновательного упражнения, фиксируются тренерским штабом с должной периодичностью и не имеют нареканий со стороны специалистов Управления НМО ФГБУ ЦСП

4. Снижен оперативный контроль за уровнем психологической готовности к выполнению спортсменами тренировочных заданий, а также за субъективным восприятием спортсменами тяжести нагрузки (СВТН), что снижает эффективность управления тренировочным процессом, особенно в рамках подготовительного периода

*Рекомендации:* руководителю КНГ, совместно с тренерским штабом, усилить контроль за уровнем психоэмоционального состояния спортсменов, с ежедневной фиксацией соответствующих показателей в специальном протоколе, разработанным специалистами УНМО ФГБУ ЦСП, совместно со спортивными психологами.

**Сравнение показателей нагрузок, запланированных к реализации в рамках индивидуального тренировочного плана и фактически выполненных нагрузок за время соревновательного периода**

**Прыжки на лыжах. Женская команда**

1. Сравнение запланированных и выполненных нагрузок за время соревновательного периода позволило установить следующее:

- существенно (от 40 до 60%) не довыполнен объем координационной работы и упражнений на неустойчивых опорах

- существенно (от 30 до 150%) перевыполнен объем технической подготовки на трамплинах малой мощности, акробатических упражнений, а также силовых упражнений на повышении гипертрофии скелетных мышц

2. В соответствии с модельными параметрами нагрузок, заявленных в ЦКП в рамках годичного цикла подготовки, следует отметить следующее:

- недовыполнение объема силовых упражнений в режиме быстрой силы (60%)

- недовыполнение объема технической работы на трамплине большой мощности (35%)

- перевыполнение объема силовой работы в режиме максимальной, взрывной и реактивной силы, а также упражнений на трамплине средней мощности

2. В ходе методической комиссии установлено, что существенное расхождение количественных показателей выполненных и запланированных нагрузок в рамках ЦКП является результатом некачественного прогнозирования параметров выполняемых упражнений со стороны тренерского штаба.

*Рекомендации:* тренерскому штабу, совместно с руководителем КНГ, провести детальный анализ выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок в сезоне 2023-2024гг и более качественно, приближенно к реальному, спланировать объем различных средств физической подготовки с внесением соответствующих изменений в ЦКП.

**Анализ динамики уровня физической и технической подготовленности спортсменов сборной команды России, за время соревновательного периода 2024года**

1. По мнению тренерского штаба, имеющийся уровень физической подготовленности для многих спортсменок является на сегодняшний день лимитирующим фактором их технического мастерства. Особенно это касается показателей взрывной силы, а также не оптимальным соотношение жировой и мышечной массы. Кроме этого многие спортсменки не имеют достаточного опыта прыжков на трамплинах большой мощности, что существенным образом ограничивает уровень их спортивно-технического мастерства, проявляемого в условиях соревновательной деятельности.

2. Анализ результатов выступлений спортсменов на главном старте сезона с модельными характеристиками соревновательного упражнения, отраженными в ЦКП указывает на то, что большинство спортсменок команды не достигли модельных значений. Кроме этого, по мнению тренерского штаба и руководителя КНГ модельные характеристики на сегодняшний день чрезмерно завышены и не соответствуют «зоне» ближайшего развития спортсменок.

3. Сравнение динамики выступлений спортсменок в 2022-2023году с текущим соревновательным периодом указывает на то, что:

- по дальности прыжка только некоторые в целом улучшили свои показатели, однако, на главном старте в текущем сезоне скорее наблюдается стагнация, чем прирост результата

- по технике прыжка также наблюдается нестабильность показателей (слабая надежность выступлений), относительно прошлого года, но при этом, на главном старте сезона многие спортсменки превзошли результаты 2023 года

4. Анализ динамики технических ошибок, совершаемых спортсменками на трамплине в рамках соревновательного периода, указывает на тенденцию к их снижению в период главных стартов, что указывает на наличие у тренерского штаба отработанной методики технического совершенствования спортсменок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона.

*Рекомендации:* тренерскому штабу в подготовительном периоде подобрать методы силовой подготовки, обладающие большим тренирующим потенциалом в отношении повышения взрывной силы с минимальной угрозой наращивания излишней мышечной массы и снижение скоростных свойств мышц. Кроме этого, целесообразно увеличить объем тренировочных заданий на земле, с имитацией рабочей позы на трамплине и при отталкивании от стола отрыва в вариативных условиях внешней среды, создающей различные стохастические возмущения при выполнении упражнения.

**Анализ эффективности контроля тренировочных нагрузок и уровня физической подготовленности спортсменов сборной команды России в соревновательном периоде 2024года**

1. Этапные комплексные обследования проводятся в команде с должной периодичностью, и не имеют нареканий со стороны специалистов Управления НМО ФГБУ ЦСП.

2. Замечаний по форме, содержанию и качеству ведения документации, относящейся к планированию и контролю тренировочных нагрузок – нет.

3. Параметры, отражающие эффективность выполнения соревновательного упражнения, фиксируются тренерским штабом с должной периодичностью и не имеют нареканий со стороны специалистов Управления НМО ФГБУ ЦСП

4. Снижен оперативный контроль за уровнем психологической готовности к выполнению спортсменками тренировочных заданий, а также за субъективным восприятием спортсменками тяжести нагрузки (СВТН), что снижает эффективность управления тренировочным процессом, особенно в рамках подготовительного периода

*Рекомендации:* руководителю КНГ, совместно с тренерским штабом, усилить контроль за уровнем психоэмоционального состояния спортсменок, с ежедневной фиксацией соответствующих показателей в специальном протоколе, разработанным специалистами УНМО ФГБУ ЦСП, совместно со спортивными психологами.

**Лыжное двоеборье. Мужская команда**

1. В текущем соревновательном периоде большинство спортсменов команды существенно улучшили относительно аналогичного периода 2023 года индивидуальные показатели спортивно-технического мастерства, как в отношении «лыжегоночной», так и «прыжковой» части соревновательного упражнения

2. В отношении модельных характеристик, отражающих уровень физической подготовленности следует отметить, что спортсмены приблизились, а в некоторых показателях превзошли модельные значения (превышение по уровню максимальной силы нижних и верхних конечностей, а также потреблению кислорода на мощности ПАНО при беге с палками) заявленные в ЦКП. Основной проблемой в уровне физической подготовленности на сегодняшний день следует считать относительно низкие значения максимального потребления кислорода (МПК), что требует внесения определенных коррекций в программу тренировочных нагрузок на предстоящий сезон (в первую очередь изменение интенсивности циклических упражнений в сторону увеличения в рамках специально-подготовительного этапа).

3. В отношении модельных характеристик технической подготовленности спортсменов, следует отметить, что на сегодняшний день 2 спортсмена команды (Галунин и Мастиев) достигли запланированных показателей, заявленных в ЦКП. Остальные члены команды в виду наличия травм опорно-двигательного аппарата не смогли достичь модельных показателей спортивно-технического мастерства.

4. С позиции контроля тренировочных и соревновательных нагрузок замечаний нет. Вся информация в установленные сроки доводится до тренерского штаба сотрудником КНГ и направляется в Управление НМО ФГБУ ЦСП.

5. С целью повышения качества программирования и управления тренировочным процессом, а также динамикой состояния спортсменов, тренерскому штабу рекомендовано:

- усилить контроль за кинематикой лыжных локомоций в подготовительном периоде на основе видеоанализа движений и фиксации пространственных и временных показателей по специально разработанному сотрудниками Управления НМО ФГБУ ЦСП протоколу тестирования спортсменов. Тестирование спортсменов рекомендуется проводить на каждом УТМ в течение подготовительного периода. В рамках соревновательного периода динамику уровня технической подготовленности спортсменов рекомендуется контролировать по тем же кинематическим характеристикам, что и в подготовительном периоде, но в условиях прохождения спортсменами соревновательной дистанции (протокол тестирования разработан сотрудниками Управления НМО ФГБУ ЦСП и может быть передан тренерскому штабу сборной команды России).

- на ежемесячной основе проводить контроль за уровнем лактата в крови спортсменов, выполняющих циклические упражнения в 1-5 зонах интенсивности по ЧСС, с последующем внесением на этой основе коррекций в индивидуальные пульсовые коридоры, запрограммированные в кардиомониторах спортсменов

- усилить контроль за переносимостью спортсменами тренировочных нагрузок на основе утреннего мониторинга лактата в крови перед ключевыми тренировками (в случае концентрации лактата более 1,5 ммоль/л рекомендовано перенести тренировку на следующий день или еще более позднее время)

- усилить контроль за прохождением спортсменами ЭКО в количестве 4 раз, согласно утвержденной программе НМО (в текущем сезоне таких обследований было 2, что снижает качество контроля и управления динамикой подготовленности спортсменов)

Заместитель начальника Управления НМО

Крючков А.С.