

Zloženie tímu

Juniorský tím SR v orientačnom behu fungoval v sezóne 2018 pod vedením Michala Krajčíka. Na sústredeniach a pretekoch mu vypomáhal Pavol Bukovác a Marián Dávidík.

Tím tvorili dve juniorky (Tereza Miklušová, Tereza Šmelíková) a traja juniori (Jakub Dekrét, Jakub Chupek, Dušan Sláma). Okrem nich sa akcií zúčastňovali aj vekom dorastenci (Medard Féder, Tobiáš Goldschmidt, Tamara Miklušová, Daniel Pompura) so serióznym záujmom o účasť na JMS 2018.

Spoločné akcie tímu

Vrcholom sezóny v roku 2018 boli Juniorské MS v Maďarsku. Tím sa v príprave na tieto preteky zúčastnil troch akcií v relevantných terénoch južného Maďarska.

Prvý oficiálny tréningový kemp pre širší tím sa uskutočnil na jeseň 2017 (október) pod vedením Pavla Bukováca, keďže Krajčík bol v tomto období dlhobojšie odcestovaný v zahraničí.

Druhou akciou bola účasť na jarných pretekoch Boroka kupa 2018 (február), spojená s piatkovým mapovým tréningom v teréne relevantnom na JMS 2018.

Treťou akciou bol druhý oficiálny kemp v Maďarsku spojený s pretekmi Szeged kupa (marec 2018).

Okrem toho sa štyria pretekári (Dekrét, Goldschmidt, Pompura, Šmelíková) pod vedením trénera Krajčíka zúčastnili zimného mapového sústredenia v Španielskom Alicante. Táto akcia však nebola oficiálne zaradená do plánu reprezentácie.

Podobnou neoficiálnou formou sa pretekári zúčastnili aj zimného kondičného sústredenia na Štrbskom Plese.

Ďalšie plánované sústredenia sa z rôznych dôvodov neuskutočnili. Išlo hlavne o dôvody študijnej a športovej vyťaženia členov tímu a potreby dodatočných financií. Nájst' spoločný termín, ktorý by vyhovoval nadpolovičnej väčšine tímu bolo hlavne v období záverečnej prípravy (jún 2018) nemožné.

Okrem sústredení sa pretekári zúčastnili spolu 11 sledovaných pretekov, z ktorých sa 7 uskutočnilo v Maďarsku a 4 na Slovensku.

Dátum	Súťaž	Miesto	Disciplína
24.-25.2	Boroka cup	Kecskemét	long, long
17.-18.3	Szeged cup	Szeged	middle, štafety, long
7.-8.4	CESOM	Záhorie	middle, long
14.-15.4	Postas cup	Szabadszallas	middle, long
3.6.	M SR Middle	Kysak	middle
16.6.	M SR Šprint	Šamorín	šprint

Na základe výsledkov týchto pretekov a výsledkov testu na dráhe sa určila nominácia na JMS 2018. Treba však poznamenať že disciplína pretekárov v absolvovaní testu na dráhe bola nízka a niektorí ho absolvovali až po viacnásobnej výzve a po uplynutí pôvodne stanoveného termínu.

JMS 2018 Kecskemet, Maďarsko

Vrcholnej akcie sezóny sa po zvážení výkonnosti zúčastnilo spolu 8 pretekárov (5xM, 3xW) a dvaja tréneri (Bukovác, Krajčík). Akcie sa teda zúčastnil kompletý tím až na Jakuba Dekréta, ktorý pre vážne zdravotné problémy (borelióza) nemohol štartovať. Keďže sa jednalo o pretekára s reálne najväčšími ambíciami, náš tím bol jeho neúčastou značne oslabený a chýbal mu pretekársky líder.

Tím počas JMS býval na oficiálnom ubytovaní v tesnej blízkosti event centra. Strava bola zabezpečená formou plnej penzie. Na preteky a modelové tréningy sa tím dopravoval oficiálnou dopravou zabezpečenou usporiadateľmi.

Po príjazde na JMS sa u dvoch pretekárov vyskytli zdravotné problémy, obmedzujúce ich výkonnosť. Sláma bojoval v posledných mesiacoch so svalovým zranením a Tamara Miklušová po úspešnom vystúpení na EYOCu mala virózu.

Z tohto dôvodu menovaní pretekári vynechali jeden individuálny štart (Miklušová long, Sláma šprint). Chupek po odsúhlasení trénerom nemal záujem štartovať na dlhej trati. Takisto pretekári nasadení do A štafety juniorov (Féder, Sláma) vynechali B finále strednej trati.

Na úvodnej **dlhej trati** sa najviac darilo našim juniorkám (**48. Tereza Miklušová, 54. Tereza Šmelíková**). Juniori zaostali za očakávaniami a v teplom počasí nezvládli trať absolvovať stabilne po fyzickej ani po mapovej stránke. Sláma sa o šancu na lepší výsledok pripravil už veľkou chybou v úvode trati. Dorastenec Féder, bez skúseností s dlhšími traťami, v závere preteku dostal výraznú fyzickú krízu. Problémom v jeho prípade bol hlavne rýchly začiatok a nedostatočné dopĺňanie energie a tekutín na trati.

M	15,02 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Fosser	69:25			4:37	
67.	Slama	89:27	20:02	28,86%	5:57	9:15
95.	Pompura	95:02	25:37	36,90%	6:19	4:16
107.	Feder	97:26	28:01	40,36%	6:29	7:46
122.	Goldschmidt	102:04	32:39	47,03%	6:47	12:20

W	10,21 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Aebersold	54:37			5:20	
48.	Miklusova Tereza	72:13	17:36	32,22%	7:04	1:35
54.	Smelikova	72:52	18:15	33,41%	7:08	0:39

Poznámka: Chyby boli odhadnuté na základe analýzy v programe winsplits.

Po longu nasledoval technicky extrémne náročný šprint v centre Kecskemetu. Organizátori pretekárov prekvapili zložitými a ťažko čitateľnými situáciami. Z nášho tímu najlepšie zabežala dorastenka **Tamara Miklušová (58.)**, ktorá sa v prvej polke trati dokonca pohybovala medzi 10.-15. miestom. Väčšie chyby v druhej polovici trati však znamenali výraznejší prepád vo výsledkovej listine. Zvyšok tímu trať nezvládol hlavne po mapovej stránke. Tereza Šmelíková nemala vôbec svoj deň a v neprehľadnej spleti kontrol sa jej podarilo vynechať až 2 kontroly.

M	4,07 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Kolbe	15:48			3:52	
81.	Chupek	18:33	2:45	17,41%	4:33	0:00
84.	Goldschmidt	18:36	2:48	17,72%	4:34	0:00
114.	Feder	19:52	4:04	25,74%	4:52	0:53
135.	Pompura	21:31	5:43	36,18%	5:17	1:02

W	3,66 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Aebersold	15:35			4:15	
58.	Miklusova Tamara	19:07	3:32	22,67%	5:13	0:58
70.	Miklusova Tereza	19:23	3:48	24,39%	5:17	0:00
DISK	Smelikova	18:44	3:09	20,21%	5:07	

Po dni voľna využitom na oddych a modelový tréning nasledovala kvalifikácia strednej trati. Z našich s prehľadom do finále postúpila **Tamara Miklušová (10.)**. Tesný postup sa ešte podaril Šmelíkovej (19.) a Chupekovi (20.). Ten sa chybou na predzberku takmer vyradil z A-finále.

Trate kvalifikácie boli postavené s citom a ťažké zelené pasáže striedal jednoduchší les s dobrou priebežnosťou.

Na finále strednej trati už staviteľ pretekárov nešetril a trať patrila k jedným z najťažších v histórii JMS. **Tereza Šmelíková (40.)** podala z našich najlepších výkonov. Mrzieť ju ale bude chyba v prvej časti trati, pri ktorej prebehla tesne popri svojej kontrole skrytej v borievkovom poraste a stálo ju to skoro 3 minúty. Tamara Miklušová (53.) a Jakub Chupek (DISK) trať takticky a technicky nezvládli. Aj napriek tomu by to pre nich mala byť hodnotná skúsenosť do ďalšej kariéry.

MA	4,44 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Svensk	29:32			6:39	0:33
DISK	Chupek	46:30	16:58	57,45%	10:28	9:54
WA	3,6 km	Čas	Strata	% strata	Min/km	Chyby
1.	Gardonyi	28:59			8:03	1:55
40.	Smelikova	38:26	9:27	32,60%	10:40	3:43
53.	Miklusova Tamara	49:10	20:11	69,64%	13:39	12:49

Posledný pretekový deň boli na programe štafety. Zloženie našej štafety junioriek bolo vzhľadom k účasti troch pretekárk dopredu jasné. Naopak v mužskej štafete sa bojovalo o tretie miesto medzi dorastencami (Féder, Goldschmidt, Pompura). Účasť Chupeka a Slámu v štafete bola skoro istá už pred šampionátom, hlavne vzhľadom na ich predchádzajúce štafetové výkony na JMS.

Z trojice juniorov najstabilnejšie behal Féder, ktorý bol z trojice pretekárov aj fyzicky najlepšie pripravený. Napriek fyzickému kolapsu na úvodnej dlhej trati sa postupne dostal na kratších tratiach do formy a počas šampionátu bola jeho výkonnosť rastúca. Z tohto dôvodu dostal dôveru aj do štafety na posledný úsek. Chupek a Sláma na prvých dvoch úsekoch mali za úlohu udržať čo najdlhšie kontakt s balíkom.

V otvorenom teréne s detailnými vrstevnicami sa veľmi dobre darilo sestram Miklušovým na prvých dvoch úsekoch v pretekoch junioriek, keď predávali po druhom úseku s malou stratou (menej ako 4 minúty) na čelo pretekov so štafetami, ktoré mali reálnu šancu bojovať na poslednom úseku o TOP 6. Na poslednom úseku sa preteky roztrhali a Tereza Šmelíková mierne stratila. Aj napriek tomu dievčatá dosiahli kvalitné **16. miesto** v redukovanom poradí.

Preteky juniorov sa pre nás od začiatku nevyvíjali dobre. Už Chupek na prvom úseku stratil kontakt so skupinou a jeho stratu výrazne zvýšil Sláma na druhom úseku, ktorý sa dopustil viacerých veľkých mapových chýb. Féder na treťom úseku nastupoval s výraznou stratou a podarilo sa mu z našej trojice podať najlepší výkon. Stačilo to ale iba na 24. miesto v redukovanom poradí, čo je výrazným ústupom z pozícií oproti predchádzajúcim rokom.

Čo sa týka výsledkov na JMS 2018, najviac potešili juniorky, ktoré sa síce výkonnostne striedali, ale v každom preteku aspoň jedna z nich podala dobrý výkon, čo zavŕšili pekným štafetovým výkonom.

Od juniorov sa určite očakávalo viac, aj keď traja vekom ešte dorastenci boli hlavne zbierať skúsenosti.

V hodnotení národov sme skončili na 22. mieste spomedzi 36 krajín. Kompletné výsledky JMS sú dostupné na stránke <https://jwoc2018.hu/> .

Celkovo by sa naša účasť na JMS dala hodnotiť ako výkonnostný priemer (juniorky) až podpriemer (juniori) s absenciou výraznejšieho výsledku (TOP 30). Dôvodov bolo viacero. Presvedčili sme sa že dnes už nemôžeme brať maďarský terén ako výhodu pre nás, keďže aj vzdialenejšie tímy si môžu dovoliť vycestovať na tréningové kempy do relevantných terénov. Ako hlavné dôvody neúspechu vidím nedostatočnú vypretekanosť (hlavne zranený Sláma, ale aj Chupek) a technickú pripravenosť (väčšina tímu) pretekárov. Aj napriek viacerým štartom v relevantných terénoch sa našim nepodarilo v deň D bežať disciplinovane a mať pod kontrolou svoju mapovú techniku. Ako dôvod vidím nedostatočne robustnú mapovú techniku a málo zamerania na analýzu predchádzajúcich výkonov v relevantnom teréne s cieľom odhaliť a odstrániť chybné technické návyky. Tento nedostatok okrem zodpovednosti pretekárov beriem aj na seba, keďže analýza tréningov a pretekov v príprave nebola na dostatočnej úrovni. Do budúca by som preto odporúčal zaradiť už počas sústredení a pretekov večerné **analýzi trati spolu s pretekármi** a pokiaľ to personálne zabezpečenie dovolí tak aj sledovanie pretekárov na trati (shadowing) skúsenejšími trénermi/pretekármi.

Navyše nám v tíme chýbal tento rok ťahúň typu Dekrét, ktorý by vedel vyburcovať hlavne chalanov k bojovnejším výkonom.

Do budúca by bolo potrebné aby viac pretekárov z tímu pravidelne štartovalo okrem Čiech aj v Škandinávii. Inak začne vznikať výkonnostné zaostávanie za ich súpermi využívajúcimi túto možnosť výkonnostného rastu.

Budúcnosť tímu

Po konzultácii s predstaviteľmi zväzu a na základe prejavenej záujmu Štefana Šurgana o vedenie tímu som sa rozhodol ukončiť činnosť v pozícii trénera juniorského výberu a prenechať ho novému realizačnému tímu.

Aj keď počas môjho trojročného pôsobenia v pozícii trénera pretekári dosiahli viaceré kvalitné výkony a snažil som sa im vytvárať čo najlepšie podmienky vzhľadom na finančnú a organizačnú situáciu, nepodarilo sa mi naplniť očakávané ciele, ktorými bolo hlavne pomôcť väčšine pretekárov dosiahnuť ich aktuálny výsledkový potenciál a správne ich nasmerovať k časti športovej kariéry na ktorej skutočne záleží, tj. k seniorskému veku a účasti na MS dospelých.

Ako tréner môžem pretekárom poskytnúť názor, radu a vytvoriť im podmienky v príprave a na vrcholných pretekoch, nemôžem však robiť za nich rozhodnutia, či sa už týkajú plánovania sezóny, tréningového procesu alebo rozhodovania na trati. Trochu ma mrzí že niektoré moje

dobre mienené rady a nápady pretekári nevezali vážne a stratili sa v množstve podnetov a rád z rôznych strán, či už išlo o tréningový proces, zdravie alebo organizáciu priorít.

Pretekári sa musia naučiť správne o týchto veciach uvažovať, vyhodnocovať ich a na základe toho modifikovať svoje ďalšie kroky. Bez toho ich príležitostné úspechy nebudú mať stabilný charakter. Chcem preto povzbudiť všetkých pretekárov v tíme k tomu, aby vzali zodpovednosť za svoju kariéru do vlastných rúk a cieľavedome ale s rozumom si išli za svojimi snami. V prípade záujmu im v tom rád pomôžem aj po ukončení pôsobenia vo vedení tímu.

Takisto účasť na niektorých reprezentačných akciách bola často v úzadí osobných záujmov, či už sa jednalo o iné športové alebo nešportové aktivity pretekárov. Do budúcnosti by som odporučil vytvoriť plán reprezentácie vo výraznejšom predstihu a pravidelnou účasťou na akciách tímu a striktným plnením stanovených kritérií podmieniť účasť na JMS. Kritériá nominácie by mali byť nastavené prísnejšie a hlavne tak, aby sa jasne dalo povedať kto ich splnil a kto nie a na základe toho aj exaktne nastaviť podmienky finančného krytia. Zistil som totiž, že keď chce tréner vyhovieť každému a robí ústupky (môj prípad tento rok), je z toho viac problémov ako úžitku.

Aj napriek týmto mierne negatívne ladeným postrehom verím, že viacerí z pretekárov juniorského tímu v rokoch 2016-2018 majú výrazný výkonnostný potenciál a stanú sa stabilnými členmi seniorskej reprezentácie SR v orientačnom behu. Na to, aby v senioroch mohli bojovať o popredné priečky na medzinárodnej scéne to však bude chcieť výrazný fanatizmus, osobnú obeť, disciplínu ale aj kus šťastia. Držím im v tom palce!

Na záver by som chcel poďakovať všetkým činovníkom a členom SZOŠ, ktorí priložili ruku k dielu a pomohli tímu juniorov a mne ako trénerovi pri činnosti tímu.

V Košiciach, 14.11.2018

Michal Krajčík