

## Hodnotenie činnosti CTM "Stred" za rok 2019

### 1. Zloženie CTM na rok 2019

1. Jakub Dekrét	1999	EBB	Patrik Čermák
2. Jakub Chupek	1999	VZA	Jozef Chupek/Kamil Škarba
3. Daniel Pompura	2001	TBB	Ladislav Pompura
4. Tomáš Ondrejka	2000	VZA	Jozef Gajdošík
5. Gabriela Trepáčová	2003	VZA	Jozef Gajdošík
6. Adam Trepáč	2005	VZA	Jozef Gajdošík
7. Veronika Klabouchová	2001	VZA	Jozef Gajdošík
8. Tomáš Jurčík	2003	VZA	Peter Jurčík
9. Martin Knor	2002	ZMT	Martin Václavík/M. Brém Knorová
10. Miroslav Pajger	2005	VZA	Alena Ďurčová

V priebehu roka 2019 ukončil činnosť v CTM pre zdravotné problémy Jakub Dekrét.

### 2. Aktivity CTM

V roku 2019 bolo zorganizované jedno spoločné zahraničné sústredenie pre vybraných členov CTM v Nórsku – Svarstad. Zúčastnili sa Knor, Pompura, Ondrejka a Pajger, účasť musel pre zdravotné dôvody zrušiť Dekrét (tréneri Ďurčová a Nemeč). Členovia CTM sa zúčastňovali akcií dorasteneckého a juniorského výberu SR. Ostatná príprava prebiehala v rámci oddielov.

### 3. Hlavné výsledky s stručné hodnotenie členov CTM

Obrovský úspech dosiahol na MS dospelých Jakub Chupek, keď sa kvalifikoval do finále pretekov na strednej trati, kde obsadil 48. miesto.

Na MSJ (OB) 2019 v Dánsku reprezentovali Jakub Chupek a Jakub Dekrét, bez výraznejšieho výsledku (Dekrét bojoval hlavne so svojím zdravím, nie súpermi).

Na ME (OB) v Bielorusku reprezentovali Gabriela Trepáčová a Daniel Pompura, žiaľ príliš sa im nedarilo.

Na majstrovstvách sveta škôl ISF reprezentovali Martin Knor, Adam Trepáč a Miroslav Pajger, obdobne bez výraznejšieho výsledku.

V Slovenskom rebríčku za rok 2018 sú umiestnenia členov CTM nasledovné (bez Dekréta, Pompuru a Klabouchovej, ktorí neabsolvovali potrebný počet pretekov):

Jakub Chupek – 2. miesto M20

Tomáš Ondrejka - 3. miesto M20

Gabriela Trepáčová – 4. miesto W16

Adam Trepáč – 2. miesto M14  
 Tomáš Jurčík – 9. miesto M16  
 Martin Knor – 4. miesto M18  
 Miroslav Pajger – 6. miesto M14

Výsledky na MSR u členov CTM boli nasledovné:

Meno	MSR long	MSR middle	MSR šprint	MSR NOB
Jakub Chupek	x	x	2	x
Daniel Pompura	x	1	4	x
Tomáš Ondrejka	x	x	4	1
Gabriela Trepáčová	5	6	1	7
Adam Trepáč	6	1	1	8
Tomáš Jurčík	13	10	x	x
Martin Knor	4	5	5	5
Miroslav Pajger	5	2	10	disk

Z pohľadu situácie a tréningového úsilia je situácia podľa hodnotenia vedenia CTM a osobných trénerov nasledovná:

- Dekrét sa v priebehu roka 2018 liečil na boreliózu (zanedbaná lekárska starostlivosť zo strany ošetrojúceho lekára), ale v zime začal trénovať a zdalo sa, že sa mu podarí nadviazať na predchádzajúcu výkonnosť. Po preťažení (chyba trénera juniorov) na sústreďení v Českej republike ale jeho organizmus zlyhal a aj keď sa ešte zúčastnil na MS juniorov, ukázalo sa, že momentálne musí pretekársku kariéru prerušiť pre zdravotné dôvody.
- Chupek na sebe tvrdo pracuje, ale dlhodobo bojuje so zdravotnými problémami. Postupom do finále MS dospelých dosiahol obrovský úspech, uvidíme, ako sa mu bude dariť v roku 2020.
- Pompura je pomerne dobre fyzicky pripravený a podarilo sa mu zlepšiť mapovú výkonnosť. Tesne sa nekvalifikoval na MSJ, ale v druhej polke sezóny (do zranenia) ukázal, že je jedným z najlepších slovenských juniorov. Na pretekoch Karst Cup vyhral poslednú etapu v elitnej kategórii.
- Ondrejka na začiatku prípravy prejavil záujem o spoluprácu, plán však neplnil a komunikácia bola skoro nulová. Čiastočne to možno pripísať aj zdravotným problémom či skôr podozreniam (a následným vyšetreniam) kardio charakteru počas zimnej prípravy čo sa potom odrazilo veľkým mankom v kondičnej pripravenosti na sezónu. Počas obdobia od dec. 2018 do okt. 2019 nabehal cca 900 km bez bližšej špecifikácie, čo je nepostačujúce. Sústreďenie v Nórsku mu zrejme mapovo pomohlo k zisku titulu z MSR v NOB, ale bez zásadného skvalitnenia, hlavne kondičného tréningu, nebude konkurencie schopný.
- Knor je výborne fyzicky pripravený, ale stále má rezervy v mapovej príprave – zásadným limitom je fakt, že býva v Martine, kde sa pravidelné mapové tréningy neorganizujú a pravidelné dochádzanie do Žiliny alebo Banskej Bystrice je problém. Pokiaľ sa mu bude viac a viac dariť zosúladiť rýchle nohy s hlavou, má veľké perspektívy.
- Trepáčovci mali snahu systematicky sa pripraviť na sezónu, vrátane účasti na sústreďeniach a testoch, a pravidelne pracovať aj počas sezóny (tu už nie až tak systematicky). Občas ich pribrzdili zdravotné problémy, ale v zásade urobili oproti

minulému roku výrazný pokrok. Prejavilo sa to najmä dobrou výkonnosťou v prvej časti sezóny završenou účasťou na MS ISF (Adam) a EYOC (Gabika). Druhá časť sezóny im až tak dobre nevyšla. Chýbala tu väčšia mapárska istota (hlavne Gabike) a ani kondične už v druhej časti nestíhali. Na budúci rok prechádzajú do vyššej kategórie a preto plánujú zabezpečiť kvalitnejšiu prípravu aj spoluprácou s atletickým trénerom a prínosom by malo byť aj ich členstvo v SKOB Šternberk a štart v českých rebríčkoch.

- Pajger plní plán osobného rastu, napreduje. Zúčastnil sa sústreďenia v Nórsku, čo výrazne obohatilo jeho orientačné schopnosti.
- Jurčík sa aj v roku 2019 viacej koncentroval na ROB, v ktorom je viacnásobným medailistom z majstrovstiev sveta vo svojej kategórii.
- Klabouchovej sa reštart nepodaril a do CTM už nebude v roku 2020 zaradená.

#### **4. Realizačný team CTM**

Vedenie CTM pracovalo v zložení:

Juraj Nemeč, vedúci tréner a vedúci CTM, 0905164820, email: juraj.nemec@umb.sk

Alena Ďurčová, zástupca vedúceho trénera CTM

Jozef Gajdošík, tréner CTM

Patrik Čermák, tréner CTM

V Banskej Bystrici, 14. 11. 2019

Spracoval: Juraj Nemeč