WOC 2018, rozhovor so všetkými členmi slovenského tímu

Opýtali sme sa členov slovenskej reprezentácie, ktorí začiatkom augusta odchádzajú na MS v OB do Lotyšska pár otázok, ktoré nás zaujímali.
Odpovedá:
Katarína Lamiová (KL) – šprint, middle, long,
Michal Krajčík (MK) – long a štafety,
Tomáš Mušinský (TM) -šprint a štafety,
Ondrej Piják (OP) – middle a štafety

Ste spokojný so svojou prípravou na MS, čo ste urobili inak ako minulý rok?
KL: Minuloročnú sezónu som mala po fyzickej stránke vynikajúcu a tak som v príprave tento rok nejaké zmeny nerobila. V zime boli ťažiskom tréningu sila (tréningy v telocvični) a objem (dlhšie behy a pre spestrenie občas skialpy). Od začiatku jari som takmer každý víkend mala nejaké preteky, čo považujem za ideálny tréning. Orienťák, cestné behy, trailové preteky rôznych vzdialeností ale aj duatlony - to všetko bola zmes rýchlosti, behu po rôznom povrchu, rôznej technickej náročnosti, v rôznej konkurencii - takže žiaden stereotyp, veľa nových skúseností a silný návyk na pretekanie.
TM: So záverečnou prípravou som spokojný, ale rovnako ako minulý rok som sa na jar dlhšie trápil so zraneniami, takže tá časť sezóny nebola úplne optimálna. Tento rok je pre mňa oproti minulému ešte výnimočný tým, že približne dva týždne pred MS sa konali aj akademické MS, kde som absolvoval celý program, čo predstavovalo päť pretekov, päť dní po sebe a na záver som už cítil, že na toto celkom nemám natrénované. Nie som ale jediný, kto absolvuje obe tieto akcie, takže vyhovárať sa na to určite nechcem 🙂
MK: S prípravou som v rámci možností spokojný. Oproti minulému roku som sa viac zameral na long, hlavne prostredníctvom špecifického rozvoja maximálnej aeróbnej kapacity. Takisto som pokročil v nutričnom sebapoznávaní a striktnejšie som začal dodržiavať model tréningu 3 dni záťaž + 1 deň voľno.
OP: S prípravou som omnoho spokojnejší než minulý rok. Od novembra som do svojho tréningu pridal posilňovanie, vďaka čomu ma prestali bolieť achilovky a opäť som mohol začať behať aj ťažké tréningy. Sezónu som síce začal až v januári po 4 mesačnej pauze, ale cítim sa lepšie pripravený než minulý rok.

Koľko máte od začiatku sezóny natrénované?
KL: Odtrénovaných mám okolo 240 hodín, tam sú ale započítané aj doplnkové športy ako skialpy a bicykel. Stále je to ale iba číslo, ničnehovoriace o kvalite tréningu. Z tohto hľadiska mi ako celkom zaujímavý pripadá číselný údaj bežecky nastúpaných kilometrov, ktorých mám zatiaľ takmer 40.
TM: Od začiatku sezóny mám odtrénovaných cca 380 hodín.
MK: Od začiatku sezóny mám natrénované o 20 hodín viac na mape a taktiež výrazne viac intervalových tréningov vo VO2 max pásme, čo považujem za kľúčové.
OP: Okolo 250 hodín.

V Lotyšsku tento rok nikto z Vás nebol na sústredení. Trénovali ste v podobných terénoch, alebo máte nejakú inú taktiku na terén, ktorý je pre vás neznámy?
KL: V Lotyšsku som bola na mapovom sústredení pred piatimi rokmi, čo je skôr len náhoda - vtedy som ešte netušila, že tam raz pôjdem na MS. Verím, že lesné terény budú viac kontinentálneho než škandinávskeho typu, hlavne nech tam nie sú bažiny 😉 No a v šprinte neočakávam niečo extra zvláštne, bude to chcieť odhadnúť rýchlosť, v akej som schopná to umapovať, resp. nenechať sa nachytať staviteľom trate 😉
TM: Terén šprintu je podobný tomu, čo môžeme nájsť aj u nás, takže tam by to veľkú rolu zohrávať nemalo. V lese sa potom tak trochu spolieham, že vrstevnicovo aj porastovo ten terén nie je až tak výnimočný, takže sa budem len snažiť predať to najlepšie, na čo mám.

MK: Na sústredení v Lotyšsku som bol minulý rok v Auguste. Na základe získaných skúseností som vedel mapovú a kondičnú prípravu na Slovensku upraviť tak, aby bola čo najrelevantnejšia na prekvapivo strmé a divoké lotyšské terény.
OP: Špeciálnu prípravu som nemal, študujem si mapy z priestorov pretekov, mapujem. Skúsenosti so severskými terénmi mám, takže v podobnom som už niekedy behal. Uvidíme či to bude stačiť :-).

Aký výsledok Vás z MS uspokojí?
KL: Hlavným cieľom na MS bude pre mňa postup do finále v šprinte, v lesných disciplínach budem spokojná s umiestnením v prvej polovici výsledkovej listiny.
TM: V šprinte je pre mňa hlavným cieľom postup do finále. Tým pádom sú len dve možnosti - spokojný budem ak sa to podarí a nespokojný, ak nie.
V štafetách budem rád, ak sa nám podarí zlepšiť umiestnenie z minulého roka. A poraziť južných susedov 🙂
MK: Na MS ma uspokoja dva koncentrované výkony, ktoré budú na hranici mojich fyzických a mapových schopností v danom type terénu.
OP: Zlepšenie svojho 36. miesta z Francúzska.