

Zloženie tímu a absolvované akcie

Juniorská reprezentácia v sezóne 2015/2016 fungovala pod trénerským a organizačným vedením Michala Krajčíka. Jednotlivé reprezentačné akcie prebiehali v spolupráci so seniorským tímom (TC Štrbské Pleso, TC Jesenníky), s klubom ATU Košice (TC Slovenský Kras) a s ďalšími ochotnými jednotlivcami (hlavne Marián Mikluš počas JWOCu a Kristína Krajčíková počas TC na Štrbskom Plese). Všetkým jednotlivcom a subjektom ktoré sa podieľali na príprave tímu by som chcel poďakovať!

Po osobných pohovoroch s potenciálnymi členmi tímu sa vytvorila skupina pretekárov ochotných nasmerovať svoje priority a tréningový proces smerom k JWOCu. Okrem vekom juniorov (5 pretekárov) sa v ňom nachádzali aj 4 dorastenci, ktorí výkonnostne dokázali konkurovať aj starším kolegom z tímu.

Tím pozostával z týchto 9 pretekárov:

W20: Andrea Papugová, Antónia Šofranková (obidve ATU Košice)

W 18: Tereza Šmelíková (Rapid Bratislava)

M 20: Martin Jonáš (Kobra Bratislava), Martin Šmelík, Dávid Ugray (ATU Košice)

M 18: Jakub Dekrét (Ekonom Banská Bystrica), Jakub Chupek (Slávia ŽU Žilina), Dušan Sláma (ATU Košice)

Z pôvodnej koncepcie tímu vypadla na osobný podnet (iné priority) Vanda Hošeková. Tím 9 pretekárov absolvoval svoju prípravu cielene smerom k vrcholu sezóny – JWOCu, pričom u vekom dorastencov bol primárnym cieľom EYOC. Vzhľadom k nadväznosti týchto akcií (JWOC týždeň po EYOCu) sa dalo ladenie formy na obidve akcie spojiť.

Tím sa zúčastnil týchto akcií:

Dátum	Akcia	Miesto	Dĺžka
4.-14.2	Vysokohorské kondičné sústredenie	Štrbské Pleso	11 dní
17.-20.3	Mapové sústredenie	Slovenský kras	4 dni
1.-5.4	Mapové sústredenie	Jesenníky, ČR	5 dní
20.-24.6	Záverečná príprava	Donovaly	5 dní
8.-16.7	JWOC 2016	Scuol, Švajčiarsko	9 dní

Spolu mali pretekári možnosť absolvovať 34 dní spoločných tréningov a pretekov. Niektorí pretekári sa zúčastnili väčšiny akcií, iní často absentovali z dôvodu školských a osobných povinností, prípadne iných pretekov a sústredení prekrývajúcich sa s dátumom reprezentačných akcií.

To bolo z pohľadu kvality prípravy škoda, keďže sústredenia boli cielene smerom k JWOCu (nadmorská výška, charakter terénov) a pri vyššej účasti podľa môjho názoru mohli pretekári vo Švajčiarsku dosiahnuť ešte lepšie výsledky.

Juniorské MS 2016, Švajčiarsko

Vrchol sezóny sme absolvovali v zložení 6M + 3W + 2 vedúci. Za pomoc na poslednú chvíľu (šoférovanie, varenie, cieľ) ďakujem Mariánovi Miklušovi.

Vo Švajčiarsku sme bývali v penzióne s vlastným varením, kde okrem nás býval aj tím Rumunska. Hneď po príchode nás prekvapila absencia kuchyne, ktorú sme mali potvrdenú organizátormi. Táto

skutočnosť výrazne nabúrала pohodu a museli sme hľadať rýchle riešenie. Keďže alternatívne ubytovanie nebolo k dispozícii, organizátori dohodli s majiteľmi penziónu vybudovanie poľnej kuchyne a 3x sme využili aj stravu poskytnutú organizátormi. Varenie v poľnej kuchyni a provizórne umývanie riadu na dvore nám však naďalej komplikovalo fungovanie (hlavne v daždivom a chladnom počasí). Takéto zlyhanie komunikácie medzi organizátormi a poskytovateľmi ubytovania by sa na vrcholných pretekoch nemalo stať.

Pretekári sa našťastie s touto situáciou rýchlo vyrovnali. Po absolvovaní modelu na long a šprint nás čakali prvé preteky – šprint. Na rýchlych tratiach prekvapila Tereza Šmelíková, ktorej 21. miesto je historicky najlepším umiestnením slovenského pretekára v tejto disciplíne na JWOCu. Ostatní pretekári výsledkovo zaostali. Už pred pretekom bolo v tíme cítiť slabšie sebavedomie v tejto disciplíne. Na šprint sa treba špecializovať už v juniorskom veku (hlavne u mužov) a takisto mať špičkovú atletickú kapacitu. V týchto parametroch väčšina našich pretekárov zaostáva a danej situácii nepomáha ani nízky počet mestských šprintov na Slovensku.

Výsledky JWOC šprint

Umístění	Meno	Čas	Strata	% strata
1.	Aebersold	13:13		
21.	Šmelíková	15:33	2:20	17,65%
94.	Papugová	17:28	4:15	32,16%
119.	Šofranková	19:48	6:35	49,81%
1.	Hadorn	12:47		
60.	Dekrét	14:35	1:48	14,08%
64.	Chupek	14:38	1:51	14,47%
95.	Šmelík	15:16	2:29	19,43%
120.	Sláma	15:51	3:04	23,99%
123.	Jonáš	15:54	3:07	24,38%
148.	Ugray	17:53	5:06	39,90%

Naši pretekári si naopak najviac verili pred longom. Ten sa uskutočnil v náročných podmienkach – nadmorskej výške okolo 2200 mnm. a v špecifickom alpskom teréne. Najviac sa očakávalo od Šmelíka a Jonáša, obaja však výraznejšie chybovali. Prekvapením dňa bol výborný výkon Dekréta, ktorý v taktickom behu (spolupráca s českým pretekárom v druhej polovici trate) potvrdil svoje vytrvalostné prednosti a dobehol si pre senzačné 8. miesto. Takéto umiestnenie od vekom dorastenca sa pred šampionátom neočakávalo. Druhá vec je ako by sa umiestnil bez spolupráce s Čechom Furstom (5. miesto). Po 26 minútach samostatného behu sa Dekrét pohyboval okolo 50. miesta. Dnešný orientačný beh sa často behá v skupinách a preto fyzická kapacita bežať s najlepšimi je rozhodne prednosťou. Takisto pretekár získal cennú skúsenosť a videl priamo v akcii ako behajú najlepší. Z medzičasov vidieť, že Dekrét nebol len pasívnym pozorovateľom, vo dvojici si viac veril a v niektorých pasážach trate českého pretekára aj potiahol.

Výsledky long

Umístění	Meno	Čas	Strata	% strata
1.	Haataja	57:37:00		
63.	Papugová	77:01:00	19:24	33,67%
77.	Šmelíková	80:38:00	23:01	39,95%

103.	Šofranková	90:19:00	32:42:00	56,75%
1.	Hadorn	65:01:00		
8.	Dekrét	72:07:00	7:06	10,92%
44.	Jonáš	78:40:00	13:39	20,99%
52.	Sláma	79:50:00	14:49	22,79%
68.	Chupek	83:02:00	18:01	27,71%
82.	Šmelík	85:26:00	20:25	31,40%
147.	Ugray	114:00:00	48:59:00	75,34%

Po longu nás čakal voľný deň, počas ktorého sme absolvovali model middlu. Terén pripomínal Vysoké Tatry pred kalamitou. Škoda že sme tieto terény už nemohli využiť v príprave.

Kvalifikácia middlu nám nevyšla podľa očakávaní. Okrem mapového sebavedomia chýbalo aj trochu šťastia, keďže traja pretekári tesne zaostali za postupom do A finále (Šmelíková 8 sek., Dekrét 20 sek., Jonáš 44 sek.). Ako jedinému sa podarilo postúpiť Slámovi, ktorý podal stabilný výkon bez výraznejších chýb. Pri plynulom zvládnutí trate ba malo viacero našich pretekárov kapacitu na bezproblémový postup. Chýbala im však mapová istota, potrebná pri technicky náročnej trati.

Výsledky Middle Q

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
W20-1	1.	Aebischer	26:51:00		
W20-1	40.	Šofranková	39:16:00	12:25	46,24%
W20-2	1.	Oberg	28:12:00		
W20-2	34.	Papugová	37:35:00	9:23	33,27%
W20-3	1.	Aebersold	27:25:00		
W20-3	22.	Šmelíková	33:50:00	6:25	23,40%
M20-1	1.	Ojanaho	25:09:00		
M20-1	16.	Sláma	28:58:00	3:49	15,18%
M20-1	25.	Chupek	30:55:00	5:46	22,93%
M20-2	1.	Hadorn	23:45:00		
M20-2	23.	Dekrét	29:54:00	6:09	25,89%
M20-2	52.	Ugray	44:16:00	20:31	86,39%
M20-3	1.	Krusenstierna	26:00:00		
M20-3	24.	Jonáš	30:39:00	4:39	17,88%
M20-3	37.	Šmelík	32:51:00	6:51	26,35%

Finále strednej trate absolvoval v A finále len Sláma, ktorý podal oproti kvalifikácii výrazne nekoncentrovaný výkon ale aj tak to pre neho bola dobrá škola. V B-finále si najlepšie počínala Šmelíková (6.) a Chupek (9.). Pretekári v B finále nastupovali na trať s inštrukciami šetriť sily na štafety (hlavne tí, ktorí mali bežať A-štafetu) a snažiť sa ísť technicky čisté preteky. Problém nastal keď si Jonáš vážnejšie podvrtol členok a na štafety nemohol nastúpiť v A štafete. Do uzávierky prihlášok ostávalo pár hodín a tak som namiesto plánovaného zloženia Šmelík-Jonáš-Dekrét zmenil tím na Chupek-Šmelík-Dekrét. Na 1. úsek som sa rozhodoval medzi Slámom a Chupekom. V Chupekov prospech rozhodol lepší výkon v deň finále middlu, ako aj výborný výkon na 1. úseku posledných sledovaných

pretekov pred JWOCOM (MSR štafety, najlepší čas na 1. úseku). Po oboznámení sa so situáciou pretekári so zmenou na poslednú chvíľu súhlasili.

Výsledky middle F

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
M20-A	1.	Curiger	24:21:00		
M20-A	54.	Sláma	34:07:00	9:46	40,11%
W20-B	1.	Sarkozy	24:56:00		
W20-B	6.	Šmelíková	26:53:00	1:57	7,82%
W20-B	46.	Šofranková	36:31:00	11:35	46,46%
W20-B	52.	Papugová	38:26:00	13:30	54,14%
M20-B	1.	Malyshev	25:41:00		
M20-B	9.	Chupek	27:03:00	1:22	5,32%
M20-B	18.	Šmelík	29:10:00	3:29	13,56%
M20-B	19.	Dekrét	29:17:00	3:36	14,02%
M20-B	21.	Jonáš	29:34:00	3:53	15,12%
M20-C	1.	Peregi	24:06:00		
M20-C	37.	Ugray	46:10:00	22:04	91,56%

Štafety sa od začiatku pre nás vyvíjali dobre, keď na prvom úseku dobehol Sláma (a minútu za ním aj Chupek) v kontakte s širšou skupinou pretekárov. Sláma bežiaci v B štafete podal výborný výkon, ťažko však teoretizovať či by ho bol schopný podať aj pod väčším tlakom v A štafete.

Najlepší výkon dňa a konečne aj svoj štandard zabehol Šmelík na 2. úseku, ktorý nás posunul do boja o TOP 10 umiestnenie. Takisto Dekrét na poslednom úseku zabojoval a konečné 11. miesto (v redukovanom poradí) s 2 dorastencami v tíme je veľmi sľubné. Štatisticky je to 6. najlepšie umiestnenie štafety juniorov v ére samostatnej SR a najlepšie umiestnenie od roku 2003. Pretekárov pomohla hlavne štafetová vybehanosť vďaka pravidelnému absolvovaniu štafetových pretekov v ČR, ako aj sebavedomie po výbornom štafetovom výkone na EYOcu (4. miesto v M 18). V B štafete nakoniec nastúpil na posledný úsek aj krívajúci Jonáš, ktorému za takúto bojovnosť patrí obdiv.

Juniorky takisto začali výborne, keď Šmelíková dobehla z 1. úseku v kontakte s veľkou skupinou. Na ďalších úsekoch sa naša štafeta mierne prepadávala, napriek tomu je 17. miesto (v redukovanom poradí) najlepším umiestnením slovenskej štafety junioriek od roku 2000 (takisto 17. miesto).

Výsledky štafety – časy ma úsekoch

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
W20-1	1.	Weiler	32:53:00		
W20-1	15.	Šmelíková	36:21:00	3:28	10,54%
W20-2	1.	Bachmann	33:13:00		
W20-2	20.	Papugová	42:03:00	8:50	26,59%
W20-3	1.	Haataja	32:11:00		
W20-3	21.	Šofranková	43:57:00	11:46	36,56%
M20-1	1.	Rauturier	33:56:00		
M20-1	18.	Sláma	37:06:00	3:10	9,33%
M20-1	21.	Chupek	38:06:00	4:10	12,28%

M20-2	1.	Hector	32:52:00		
M20-2	11.	Šmelík	35:17:00	2:25	7,35%
M20-2	53.	Ugray	51:31:00	18:39	56,74%
M20-3	1.	Hadorn	33:46:00		
M20-3	20.	Dekrét	39:21:00	5:35	16,54%
M20-3	48.	Jonáš (zranenie)	62:33:00	28:47:00	85,24%

Celkové hodnotenie

Na tohtoročnom JWOCu naši pretekári zaznamenali niekoľko vynikajúcich výsledkov. Ide konkrétne o 8. miesto Dekréta na longu, 21. miesto Šmelíkovej na šprinte a 11. miesto štafety juniorov. Je prísľubom do budúcnosti (a znakom dobrej práce v dorasteneckom výbere) že o tieto výsledky sa postarali hlavne vekom dorastenci.

Pretekári juniorského veku výraznejšie zaostali za očakávaniami, na čom sa pričinila aj ich prioritizácia štúdia oproti príprave na JWOC. Ak chce pretekár dosiahnuť vrcholné výkony, skúšky v záverečnej fáze prípravy určite neprispievajú k ideálnej forme. Aj napriek tomu verím že títo pretekári zo skúseností získaných vo Švajčiarsku ešte budú ťažiť v seniorskom veku a že keď budú schopní optimálne zladit' štúdium a tréning, budeme ich ešte vidieť na vrcholných podujatiach.

Z hľadiska ostávajúcich juniorov beriem ich účasť ako výraznú motiváciu do ďalšieho tréningu, hlavne smerom k JWOCu 2017 a 2018. Najbližší rok bude situácia pre kontinentálnych bežcov značne komplikovaná severským terénom a bez tréningových pobytov v Škandinávii bude veľmi ťažké uspieť.

Optimistickejšia je situácia ohľadne JWOCu 2018, ktorý sa uskutoční v známych pieskových terénov južného Maďarska.

Koncepcia prípravy na rok 2017

V budúcej sezóne tím výrazne omladne, keďže traja juniori (Šmelík, Jonáš, Ugray) sa presúvajú do seniorskej kategórie. Jadro juniorského tímu by mala tvoriť trojica Dekrét, Chupek (vekom dorastenci) a Sláma.

V juniorkách ostávajú vo výbere T.Šmelíková (vekom dorastenka) a Papugová. Zotrvanie Šofrankovej vo výbere bude závisieť od jej priorít (nastúpila na vysokú školu), postoji k tréningovému procesu a výkonnostného rastu. Výber by mohla doplniť aj ďalšia nádejná dorastenka T.Miklušová. Aj keď T.Šmelíková dlhodobo študuje v zahraničí (Francúzsko), verím že sa bude schopná na JWOC zodpovedne pripraviť. So všetkými spomenutými pretekármi absolvujem osobné pohovory, na základe ktorých bude upresnené konečné zloženie tímu.

Vrcholom najbližšej sezóny budú Juniorské MS vo Fínsku (9.-16.7.). vekom dorastenci samozrejme budú prioritne ladiť formu na EYOC v Banskej Bystrici. Keďže medzi EYOCom a JWOCom je rovnaká pauza ako tento rok (1 týždeň), s udržaním vrcholnej formy by nemal byť problém.

Vzhľadom k dejisku JWOCu 2017 bude potrebné vycestovať aspoň na jeden spoločný výjazd do Škandinávie. Optimálne už na začiatku sezóny (marec-máj), aby pretekári získali lepšiu predstavu o tom, čo ich na JWOCu bude čakať a dokázali sa na to čo najlepšie pripraviť.

Okrem toho odporúčam pretekárom s voľnejším študijným programom aby skúsili nadviazať spoluprácu s niektorým severským klubom a strávili v Škandinávii v jarných mesiacoch čo najviac času.

Je to asi jediná možná cesta ako uspieť na vrcholných pretekoch v severskom teréne a takisto sa tým s vysokou pravdepodobnosťou posunie ich mapová technika na neporovnateľne vyššiu úroveň.

Plánovaná účasť na JWOCu 2017 je 3M + 1W + 1 vedúci. V prípade kvalitných výsledkov junioriek v jarnej časti sezóny 2017 môže byť počet pretekárov navýšený na 3M + 3W. Výber sa bude orientovať na kvalitnú prípravu užšieho tímu s efektívnejším vynakladaním dostupných časových a finančných prostriedkov na pretekárov s výraznejším potenciálom.

Plán akcií sa upresní po zverejnení kalendára slovenských pretekov a plánu sústredení seniorskej a dorasteneckej reprezentácie. Určite sa budeme snažiť využiť možnosť spolupráce s reprezentáciou dorastu a seniorov, hlavne v oblasti mapových sústredení.

Úvodný zraz je predbežne naplánovaný na termín 16.-18.12 v okolí Ružomberku.

Ciele na budúci JWOC budú možno vzhľadom k tohtoročným výsledkom vyzerať ako nízke, ale netreba mať v severskom teréne veľké oči. Pre nádejných pretekárov to bude hlavne veľká škola pretekania v severskom teréne (aj vzhľadom k WOCu 2019 v Nórsku a ďalším podujatiam v budúcnosti).

Očakávané výsledky na JWOCu 2017:

2 x individuálne umiestnenie do 30. miesta (M/W)

1 x umiestnenie do 15. miesta (štafeta M)

V Košiciach

4.11.2016

Michal Krajčík