

## Zloženie tímu a absolvované akcie

Juniorská reprezentácia v sezóne 2016/2017 fungovala pod trénerským a organizačným vedením Michala Krajčíka. Jednotlivé reprezentačné akcie prebiehali v spolupráci so seniorským tímom (TC Štrbské Pleso, TC Košice). Na jarnom a jesennom sústreďení v Maďarsku vypomohol Pavol Bukovác. 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 (3 pretekári) sa v ňom nachádzali aj 4 dorastenci, ktorí však výkonnostne dokázali konkurovať aj starším kolegom z tímu.

Tím pozostával z týchto 7 pretekárov:

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

M 20: Dušan Sláma (ATU Košice)

W 18: Tereza Miklušová, (Rapid Bratislava), Tereza Šmelíková (Rapid Bratislava)

M 18: Jakub Dekrét (Ekonom Banská Bystrica), Jakub Chupek (Slávia ŽU Žilina)

Tím 7 pretekárov absolvoval svoju prípravu 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
9.-11.12	Úvodné mapové sústreďenie	Hrabovo	3 dni
4.-7.2	Kondičné sústreďenie	Štrbské Pleso	4 dni
3.-5.3	Mapové sústreďenie (Boroka kupa)	Iszák	3 dni
17.-19.3	Mapové sústreďenie	Košice	3 dni
<b>8.-16.7</b>	<b>JWOC 2017</b>	<b>Tampere</b>	<b>9 dní</b>
27.-29.9	JEC 2017	Fürstenfeld	3 dni
21.-25.10	Mapové sústreďenie	Kiskunhalas	5 dní

Spolu mali pretekári možnosť absolvovať 30 dní spoločných tréningov a pretekov. Niektorí pretekári sa zúčastnili väčšiny akcií, iní často absentovali z dôvodu školských a osobných povinností, prípadne iných pretekov a sústreďení prekrývajúcich sa s dátumom reprezentačných akcií. Z dôvodu nízkeho záujmu bolo zrušené aj záverečné sústreďenie vo Vysokých Tatrách. Záverčnú prípravu absolvovali individuálne Dekrét (Skalka) a Chupek (Štrbské Pleso). Ostatným členom výberu hlavne študijné dôvody neumožnili absolvovať cieľnú záverečnú prípravu.

Pretekári boli nabádaní k absolvovaniu individuálnych tréningových pobytov v Škandinávii. Vzhľadom k prioritizácii prípravy na domáci EYOC túto možnosť nik nezrealizoval. To sa prejavilo aj

na výsledkoch vo Fínsku, kde bez predchádzajúceho tréningu a pretekanie v Škandinávii bolo nemožné držať krok so špičkou.

Jesenná časť prípravy bola už zameraná na JWOC 2018, kde si počas oficiálneho kempu širší tím vyskúšal relevantné terény v okolí Kiskunhalasu.

### Juniorské MS 2017, Fínsko

Vrchol sezóny sme absolvovali v zložení 3M + 4W + 1 vedúci. Výprava cestovala letecky z Prahy a tréner sa k nej pripojil vo Fínsku, keďže cestoval priamo z WOCu v Estónsku.

V Fínsku sme bývali v stredisku Murikanranta, ktoré bolo oficiálnym ubytovaním pre väčšinu tímov. Organizátori nanešťastie nestihli zrekonštruovať kompletne priestory do termínu JWOCu a preto tímy s objednaným C ubytovaním museli bývať v provizórnych podmienkach. Tento problém sa okrem nás dotkol napríklad aj českého výberu. Organizátori nám síce vrátili časť poplatkov za ubytovanie (rozdiel medzi C a D štandardom), na pohode v tíme však stiesnené podmienky nepridali. Po pár dňoch sa pretekári aklimatizovali a podmienky už brali s nadhľadom.

Počas pobytu sme mali zabezpečené raňajky, večere a neskoré večere formou švédskych stolov. Obedy v deň pretekov mali pretekári priamo v aréne. Cez voľné dni sme obedy riešili operatívne z vlastných zásob. Kvalitu stravovania možno hodnotiť veľmi pozitívne a určite nik nehľadoval.

Po absolvovaní modelu na middle nás čakali prvé preteky – netradične sa jednalo o **kvalifikáciu middle**. Naším pretekárom sa mapovo vôbec nedarilo. Po jedinom absolvovanom tréningu na mape vo Fínsku robil pretekárom problém hlavne začiatok trate. Väčšina našich stratila šancu na postup už veľkou chybou na prvú kontrolu. Pretekári neboli zvyknutý bežať pod ľa buzoly a viac verili nejasným tvarom, ktoré ich priviedli do veľkých paralelných chýb. Najlepšie sa s traťou vysporiadala Tereza Šmelíková, ktorej sa ako jedinej podarilo postúpiť do A finále. Chupekovi po defenzívnom ale mapovo stabilnom výkone na postup chýbalo 44 sekúnd. Ostatní za postupom už výraznejšie zaostali.

### Výsledky middle kvalifikácia

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
W20-1	1.	Klemettinen	23:31:00		
W20-1	36.	Papugová	33:36:00	10:05	42.88%
W20-2	1.	Aebersold	23:32:00		
W20-2	41.	Miklušová	49:15:00	25:43:00	109.28%
W20-3	1.	Bachmann	24:43:00		
W20-3	18.	Šmelíková	29:03:00	04:20	17.53%
W20-3	47.	Šofranková	49:43:00	25:00:00	101.15%
M20-1	1.	Ojanaho	21:18:00		
M20-1	22.	Chupek	27:44:00	06:26	30.20%
M20-2	1.	Imark	24:01:00		
M20-2	31.	Dekrét	30:38:00	06:37	27.55%
M20-3	1.	Perrin	23:04:00		
M20-3	42.	Sláma	35:25:00	12:21	53.54%

**Middle** absolvovala v A finále z našich len Šmelíková. Prvú časť trate absolvovala výborne a ešte pár kontrol pred cieľom bola na výbornom 22. mieste. Potom však prišla dvojchyba (3+1 minúta) na posledných dvoch ťažkých kontrolách a super výsledok sa rozplynul. To však k orientáku patrí a pretekárke už len ostávalo poučiť sa z toho do budúcnosti. Aj tak by som tento výkon a konečné 47. miesto, vekom ešte dorastenky, hodnotil vysoko pozitívne.

Naši pretekári v B a C finále absolvovali trať skôr tréningovo, so zameraním na poctivú orientáciu a ušetrenie síl pred longom a štafetami. Dekrét na trať z dôvodu šetrenia síl nenastúpil.

### Výsledky middle finále

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
W20-A	1.	Aebersold	23:15:00		
W20-A	47.	Šmelíková	32:40:00	09:25	40.50%
W20-B	1.	Vyhňalkova	26:49:00		
W20-B	29.	Papugová	32:57:00	06:08	22.87%
M20-B	1.	Smith	23:35:00		
M20-B	43.	Chupek	32:02:00	08:27	35.83%
W20-C	1.	Kostrzewska	26:11:00		
W20-C	5.	Miklušová	29:19:00	03:08	11.97%
W20-C	19.	Šofranková	38:53:00	12:42	48.50%

Po dvoch dňoch pretekania nasledoval deň voľna, ktorý sme využili na dva modelové tréningy (šprint a long).

**Šprint** sa tento rok bežal netradične v strede šampionátu. Organizátori prekvapili použitím malej časti z rozsiahleho embargovaného priestoru. Z našich najlepšie zabehla Tereza Šmelíková, ktorá 38. miestom nadviazala na výborné 21. miesto z predchádzajúceho JWOCu. Ostatní pretekári sa do TOP 50 nedostali. Mrzel hlavne nekoncentrovaný výkon aktuálneho Majstra Európy v šprinte, Jakuba Dekréta, ktorý neustál mapovo svoju bežeckú kapacitu a dopustil sa na trati viacerých začiatočníckych chýb. Na šprint sa treba špecializovať už v juniorskom veku (hlavne u mužov) a takisto treba mať špičkovú atletickú kapacitu. V týchto parametroch väčšina našich pretekárov zaostáva a danej situácii nepomáha ani nízky počet mestských šprintov na Slovensku. Šancou ako držať krok so svetom je absolvovanie kvalitne obsadených šprintov v zahraničí a konfrontácia so slovenskou atletickou špičkou na domácich bežeckých pretekoch.

### Výsledky šprint

Preteky absolvovalo 149 junioriek a 173 juniorov. V prvej polovici výsledkovej listiny sa umiestnila iba Šmelíková a Chupek.

Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
1.	Aebersold	14:02		
38.	Šmelíková	16:05	02:03	14.61%
79.	Miklušová	17:11	03:09	22.45%

112.	Papugová	18:07	04:05	29.10%
115.	Šofranková	18:17	04:15	30.29%
1.	Ojanaho	13:59		
73.	Chupek	16:00	02:01	14.42%
95.	Sláma	16:17	02:18	16.45%
119.	Dekrét	16:59	03:00	21.45%

Po šprinte nasledoval **long**. Model naznačil že podklad bude ťažký, ale bude aj možnosť obiehať po cestách. Preteky sa ukázali ako hrateľné aj pre kontinentálnych bežcov. Naším aj tak chýbala skúsenosť v seversejších pasážach a postupne naberali stratu. Najlepšie sa s traťou popasoval Jakub Dekrét. Výsledok mohol byť aj lepší, keby nemusel bojovať s kŕčmi v druhej polovici trate. Tie boli spôsobené nedobrovoľným kúpeľom v potoku, ktorého hĺbku opticky nesprávne vymeral. V chladnom počasí mu neplánovaný kúpeľ spôsobil svalové potiaže a v závere trate sa už len s vypätím síl udržal na chvoste kvalitnej skupinky pretekárov, dobiehajúcich spoločne do cieľa. **26. miesto**, bez špecifickej prípravy na severe hodnotím vysoko pozitívne.

Chupek a Sláma ukázali že sa v miestnom teréne postupne aklimatizujú a obaja sa umiestnili v prvej polke výsledkovej listiny. Z dievčat sa do prvej polovice výsledkov zместila len Tereza Šmelíková. Andrea Papugová mala počas trate problémy s bolesťou kolena, ktoré jej znemožnili podať lepší výkon.

### Výsledky long

Preteky absolvovalo 146 junioriek a 169 juniorov.

Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
1.	Aebersold	56:03:00		
62.	Šmelíková	78:18:00	22:15	39.70%
107.	Papugová	91:31:00	35:28:00	63.28%
113.	Šofranková	93:26:00	37:23:00	66.70%
114.	Miklušová	93:50:00	37:47:00	67.41%
1.	Ojanaho	65:11:00		
26.	Dekrét	76:09:00	10:58	16.82%
62.	Chupek	82:55:00	17:44	27.21%
73.	Sláma	84:24:00	19:13	29.48%

Po longu nás čakali štafety. Zloženie štafety juniorov bolo už dlhšie jasné a diskutovalo sa len o tíme junioriek. Ten nakoniec po spoločnej diskusii nastúpil v zložení Miklušová - Papugová - Šmelíková.

**Štafety** sa konali prekvapivo v najnudnejšej časti lesa a ponúkali viacero jednoduchých obiehačiek po chodníkoch. Preteky juniorov sa pre nás od začiatku vyvíjali dobre, keď na prvom úseku dobehol Chupek v kontakte s širšou skupinou pretekárov. Sláma bežiaci druhý úsek podal už tradične stabilný výkon, a štafetu predal finišmanovi Dekrétovi s prijateľnou stratou. Dekrét sa v priebehu trate dostal

do skupiny bojujúcej o 9.-13. miesto. Na diváckom úseku ešte prebiehal pre rakúšanom, ktorý nakoniec dobehol 9. Jakub však v záverečnom okruhu chyboval a bolo z toho konečné 13. miesto v redukovanom poradí. Aj tak je to v danom teréne kvalitný výsledok a juniorov treba pochváliť za bojovný výkon.

Juniorkám štafety vôbec nevyšli a od začiatku sa ich strata na čelo pretekov výrazne navyšovala. Po sľubnom 17. mieste z predchádzajúceho roku poklesli vo výsledkoch až do tretej desiatky, na redukované 22. miesto. Na výkonoch našich dievčat sa už výrazne podpísala aj únava po 4 pretekoch a long deň pred štafetami.

### Výsledky štafety – Časy a umiestnenia na úsekoch

Kategória	Umiestnenie	Meno	Čas	Strata	% strata
W20-1	1.	Bjornstad	30:03:00		
W20-1	32.	Miklušová	41:00:00	10:57	36.44%
W20-2	1.	Lundanes	33:42:00		
W20-2	32.	Papugová	45:51:00	12:09	36.05%
W20-3	1.	Golsater	29:12:00		
W20-3	36.	Šmelíková	48:31:00	19:19	66.15%
M20-1	1.	Fosser	29:24:00		
M20-1	25.	Chupek	33:11:00	03:47	12.87%
M20-2	1.	Jonsson	29:12:00		
M20-2	14.	Sláma	33:13:00	04:01	13.76%
M20-3	1.	Ojanaho	28:59:00		
M20-3	19.	Dekrét	33:21:00	04:22	15.07%

### Celkové hodnotenie

Tento rok sa nám nepodarilo zopakovať vynikajúce výsledky z minulého roka. Najlepším individuálnym umiestnením bolo 26. miesto Dekréta na dlhej trati. V štafetách môžeme považovať 13. miesto juniorov za kvalitný výsledok. Stabilné umiestnenia Šmelíkovej okolo 50 miesta (38., 47., 62.) napovedajú o jej kvalitnej mapovej technike, ktorú treba doplniť už len rozumným fyzickým progresom.

Ústup z pozícií možno pripísať hlavne menej vhodnému terénu pre našich pretekárov. Pokiaľ sa budú chcieť do budúcnosti naši pretekári presadiť na pretekoch na severe, vyžaduje si to dlhodobjší pobyt v tamojších terénoch a nadobudnutie potrebnej mapovej rutiny. Účasť väčšieho tímu považujem za opodstatnenú z hľadiska držania kroku so svetom aj v najbližších rokoch a taktiež z pohľadu motivácie pretekárov a budúročných akademických MS vo Fínsku (na ktorých majú niektorí starší účastníci JWOCu šancu štartovať). O rok nás čaká oveľa prijateľnejší terén v južnom Maďarsku, na ktorý sa vieme cielene pripraviť lepšie a za menej peňazí.

**Ciele** na JWOC 2017 (2 x individuálne umiestnenie do 30. miesta (M/W), 1 x umiestnenie do 15. miesta (štafeta M)) sa nám **takmer podarilo naplniť (26. miesto, 38. miesto, 13. miesto štafety).**

Kompletné výsledky: <https://eventor.orienteering.org/Events/ListIndex/5109>

### Juniorský európsky pohár

Tím v zložení 3M + 1W sa zúčastnil na jeseň tradičného stretnutia juniorov, ktoré sa tento rok bežalo v Rakúsku, v dostupnej vzdialenosti zo Slovenska. Akcia mala za cieľ poskytnúť pretekárom ďalšie cenné porovnanie so svetovou špičkou. Štafeta M20 (Chupek, Sláma, Dekrét) dosiahla vynikajúce **5. miesto** s malou stratou (2:19) na víťazov. Táto zohratá trojica naznačila na aké miesta výkonnosť má v prípade že sa beží v kontinentálnom teréne.

Na klasickej trati najlepšie zabehol Dekrét v M18 (**4. miesto**, +3:06 na víťaza), keď ho od pódia delilo len 6 sekúnd. Škoda jednej väčšej chyby (2 minúty). Chupek (27. v M 18, +8:38) bežal stabilne, s pár menšími zaváhaniami. Sláma (34. v M20, +11:22) sa dopustil jednej veľkej chyby (7 minút), ktorá ho vzdialila od kvalitného výsledku. Tereza Miklušová na preteky nastúpila nachladnutá a fyzicky to bolo cítiť (52. v W18, +15:51).

Záverečné preteky v šprinte sa bežali v klzkých podmienkach, čo sa stalo osudné Jakubovi Dekrétovi, ktorý po páde a následnom zranení preteky nedokončil. Dovtedy mal preteky výborne rozbehnuté (nachádzal sa na priebežnom 3. mieste). Chupek (34., +2:13), Sláma (35., +2:07) a Miklušová (45., +3:05) aj napriek absencii väčších zaváhaní na najlepších strácali.

Účasť našich juniorov na JECu hodnotím ako cennú skúsenosť a motiváciu, že v vhodnom teréne sa dá držať krok aj s najlepšimi.

Kompletné výsledky: <http://www.stolv.at/jec-2017>

### Koncepcia prípravy na rok 2018

V budúcej sezóne jadro tímu ostáva (Dekrét, Chupek, Tereza Miklušová, Sláma, Tereza Šmelíková). Ženskú štafetu by mohla doplniť jedna z trojice nádejných dorasteniek (Tamara Miklušová, Dorota Šmelíková, Ľuboslava Weissová). U chlapcov majú šancu na seba výsledkovo upozorniť viacerí dorastenci.

V priebehu najbližších mesiacov na základe komunikácie s pretekármi bude upresnený plán prípravy na JWOC 2018. Najambicióznejší pretekári plánujú okrem oficiálnych akcií využiť aj voľnejší režim v škole a zúčastniť sa dlhodobejších sústredení zameraných hlavne na mapu.

Vrcholom najbližšej sezóny budú Juniorské MS v Maďarsku. (7.-15.7.). Terén pretekov je veľmi špecifický (polootvorený s variabilnou vegetáciou) a preto si príprava vyžaduje čo najviac tréningu v Maďarsku. Z tohto dôvodu už širší tím absolvoval jesenný oficiálny tréningový kemp v Maďarsku a v pláne je aj účasť na jarnom mapovom kempe v spojení s viacerými relevantnými pretekami (Boroka cup, Szeged cup, Postas cup). Ako dobrý doplnok v príprave nám poslúžia aj terény na Záhorí a tradičný CESOM.

Plánovaná účasť na JWOCu 2018 je 3M + 3W + 2 vedúci. V prípade kvalitných výsledkov dorastencov na sledovaných pretekoch v relevantných terénoch môže byť počet pretekárov navýšený až do maximálneho počtu 6M + 6W. V takom prípade však financovanie účasti bude čiastočne v réžii zúčastnených pretekárov a podiel spoluúčasti bude rozdielny podľa výkonnosti, dosiahnutých výsledkov na JWOCu a dosiahnutého času v teste na dráhe na 3 km (konkrétne podmienky sa upresnia v priebehu zimy).

Plán akcií sa sfinalizuje po zverejnení definitívneho 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.

Ako pozitívum hodnotím ochotu zapojiť sa do fungovania tímu od Pavla Bukováca a Mariána Dávidíka, ktorí predbežne prisľúbili výpomoc pri tréningových kempoch a počas JWOCu 2018.

#### **Očakávané výsledky na JWOCu 2018:**

1 x umiestnenie do 10. miesta (štafeta M)

1 x individuálne umiestnenie do 15. miesta

3 x individuálne umiestnenie do 30. miesta

#### **Kalendár slovenských pretekov na rok 2018 z pohľadu reprezentačného trénera**

Ako negatívum v zložení slovenského kalendára hodnotím **absenciu štafiet v jarnej časti domácej sezóny**. Odporúčal by som zachovať minimálne **MSR štafiet v júnovom termíne**, v kombinácii s MSR middle alebo MSR šprint. Takisto **mix štafety** by som do budúcnosti presunul **do prvej polky sezóny**, ktorá slúži reprezentantom na rozpretekanie sa pred reprezentačnými akciami. V našom kalendári **chýbajú kontaktné preteky** (hromadný štart, hendikep), ktoré sú naopak na svetovej scéne aktuálnym trendom. Preto aspoň štafetové formáty by mali byť načasované podľa potrieb reprezentantov.

30.11.2017

Michal Krajčík