

Správa z Juniorských MS v orientačnom behu 2019

Termín: 03. 07. 2019 - 13. 07. 2019
Miesto: Silkeborg, Dánsko
Realizačný team: Štefan Šurgan - vedúci, Matej Hraboš - asistent

Zloženie reprezentačného výberu

Muži: Jakub Dekrét (1999), Jakub Chupek (1999), Tobiáš Goldschmidt (2000), Medard Féder (2001), Adam Jonáš (2001), Matúš Šimo (2001)
Ženy: Tereza Šmelíková (1999), Tereza Miklušová (1999), Tamara Miklušová (2002), Dorota Šmelíková (2002), Ľuboslava Weisssová (2002)

Program akcie

03. 07. 2019 Zraz tímu v Prahe
04. 07. 2019 Cestovanie do Dánska + mapový tréning (šprintový)
05. 07. 2019 Mapový tréning (lesný)
06. 07. 2019 Modelové tréningy a otvárací ceremoniál
07. 07. 2019 Preteky - Šprint
08. 07. 2019 Preteky - Dlhá trať
09. 07. 2019 Voľný deň - modelový tréning pre strednú trať a štafety
10. 07. 2019 Preteky - kvalifikácia na Strednú trať
11. 07. 2019 Preteky - finále na Strednej trati
12. 07. 2019 Preteky - Štafety
13. 07. 2019 Cestovanie domov

Priebeh akcie

V stredu 3. júla sa členovia tímu presúvali po vlastnej osi do Prahy, kde sme mali objednané ubytovanie v Hosteli Opletalova, ktorý sa nachádzal v centre mesta, v blízkej vzdialenosti (cca 200 metrov) od hlavnej vlakovej stanice. Na miesto zrazu všetci dorazili vlakom v podvečerných hodinách.

Druhý deň sme sa prepravili mestskou hromadnou dopravou na pražské letisko a následne letecky do Billundu v Dánsku. Tam sa k nám pripojila posledná členka výpravy Tereza Šmelíková, ktorá cestovala priamo z Francúzska, kde momentálne žije a študuje. Do dejiska šampionátu v Silkeborgu vzdialenom cca 80 km od letiska sme pokračovali prenajatými autami. Po príchode sme absolvovali akreditáciu, obed, ubytovali sa, a neskôr poobede vyrazili na ľahký zoznamovací mapový tréning na šprintovej mape v mestskej časti Aarhusu.

V piatok sme absolvovali kratší lesný mapový tréning a zvyšok dňa mali pretekári voľný program.

V sobotu začal oficiálny program majstrovstiev modelovými tréningami. Dopoludnia sme absolvovali lesný model v náročnom teréne v okolí vrchu Himmelbjerget a popoludní otvárací ceremoniál a modelový tréning pre šprint v centre Silkeborgu. Následne oficiálny program pokračoval až do piatku jednotlivými disciplínami šampionátu, čo je podrobnejšie popísané nižšie.

Majstrovstvá sveta juniorov boli oficiálne ukončené v piatok záverečným ceremoniálom hneď po vyhlásení výsledkov pretekov štafiet. Neoficiálne tradičným večerným banketom, po ktorom sme sa nasledujúce ráno presunuli cez Billund a Prahu späť domov na Slovensko.

Preteky - Šprint

Pretekársky program zahájil šprint na predmestí Aarhusu v štvrti Lyseng. Už z pred štartovej prípravy bolo jasné, že sa bude jednať o labyrint tvorený obytnou zástavbou doplnenou o živé ploty, ktoré v teréne výrazne znižovali viditeľnosť a postarali sa o orientačne vyššiu náročnosť podujatia. Organizátorom sa podarilo pripraviť náročnú trať s množstvom kratších postupov, na ktorých sa museli pretekári rýchlo rozhodnúť kade majú bežať, ale aj s dlhšími voľbami postupov. Kľúčom k dobrým výsledkom bolo voliť postupy s čo najvyššou plynulosťou pohybu a vyvarovanie sa spomaleniu v malých uličkách a neprehľadných chodníčkoch. Z našich pretekárov sa najviac darilo sestram Miklušovým na 49.(Tereza) respektíve 52.(Tamara) mieste. Dalo by sa konštatovať, že výsledky našich pretekárov zodpovedali nízkej šprintovej úrovni pretekov na Slovensku a nedostatku skúseností s kvalitnými šprintovými traťami.

W-20:	1.	Eline Gemperle	12:18	(SUI)
	2.	Tilda Ostberg	+0:03	(SWE)
	3.	Grace Molloy	+0:14	(GBR)
	49.	Tereza Miklušová	+1:39	
	52.	Tamara Miklušová	+1:44	
	86.	Tereza Šmelíková	+2:36	
	89.	Ľuboslava Weissová	+2:46	
	95.	Dorota Šmelíková	+3:05	
M-20:	1.	Aston Key	12:20	(AUS)
	2.	Samuel Pihlstrom	+0:13	(SWE)
	3.	Guilhem Elias	+0:14	(FRA)
	88.	Matúš Šimo	+2:03	
	114.	Adam Jonáš	+2:47	
	122.	Medard Féder	+2:59	
	128.	Tobiáš Goldschmidt	+3:22	
	DISK	Jakub Chupek		

Preteky - Dlhá trať

Druhú disciplínu programu hostila menšia aréna južne od mesta Silkeborg. Bežalo sa na mape Velling-Snabegard v priestore ktorý už bol v dávnejšej minulosti pre vrcholné podujatia v orientačnom behu použitý viackrát. Samotné trate viedli pomerne kopcovitou časťou priestoru s niekoľkými dlhými voľbami postupov, ktoré sa nám podarilo dopredu odhadnúť, ale mali aj pasáže skôr middlového charakteru. Naši pretekári bohužiaľ väčšinou zaostali za svojimi očakávaniami, predovšetkým z dôvodu nevynútených chýb spôsobených nepozornosťou, či nedodržaním stanovenej taktiky. Napriek tomu sme sa výsledkovo úplne nestratili. Najlepším z našich bol Jakub Chupek na 37. mieste. Jakub Dekrét navzdor výrazným zdravotným problémom dokázal vybojovať v konkurencii 170 štartujúcich pretekárov tiež veľmi slušné 42. miesto. Pozitívne sa dá hodnotiť aj 60. miesto Tobiáša Goldschmidta. Smolu si vybrala Tereza Šmelíková, ktorá mala preteky dobre rozbehnuté, ale jedna väčšia chyba ju vyradila z bojov o umiestnenie na hranici prvej 30. Nakoniec sa musela v konkurencii necelých 150. pretekárov uspokojiť so 65 miestom. Na trati si dobre počínali aj vekom ešte dorastenci Adam Jonáš na 65., a Ľuboslava Weissová na 71. mieste.

W20:	1.	Ida Haapala	53:46	(FIN)
	1.	Veronika Kalinina	53:46	(RUS)
	3.	Grace Molloy	+0:31	(GBR)
	65.	Tereza Šmelíková	+12:23	
	71.	Ľuboslava Weissová	+13:52	
	75.	Tereza Miklušová	+15:19	
	91.	Tamara Miklušová	+19:16	
	98.	Dorota Šmelíková	+21:42	

M20:	1.	Kasper Fosser	62:19	(NOR)
	2.	Elias Jonsson	+3:09	(NOR)
	3.	Aston Key	+5:30	(AUS)
	37.	Jakub Chupek	+13:43	
	42.	Jakub Dekrét	+14:42	
	60.	Tobiáš Goldschmidt	+17:41	
	65.	Adam Jonáš	+18:45	
	125.	Matúš Šimo	+32:21	
	DISK	Medard Féder		

Voľný deň - modelový tréningy pre strednú trať a štafety

Po dvoch finálových disciplínach nasledoval voľný deň počas ktorého sme absolvovali modelový tréning v priestore bezprostredne susediacom s priestorom použitým pre kvalifikáciu a finále pretekov na strednej trati. Zvyšok dňa sme sa venovali už iba regenerácii a oddychu.

Preteky - Kvalifikácia na strednú trať

Aréna kvalifikácie sa nachádzala v oblasti Gjern Bakker. Priestor semifinálových tratí bol tvorený z veľkej časti polootvorenou krajinou. Tento terén vyhovoval z nášho tímu najviac Jakubovi Chupekovi, ktorý si ako jediný vybojoval postup do finále A. Výborne bežal aj Adam Jonáš, ktorému na postup chýbala len jedna sekunda. Ostatní pretekári predviedli svoje štandardné, i horšie výkony, ale všetci sa zmestili do finále B, čo je treba brať pozitívne, nakoľko 6 pretekárov z nášho 11 členného tímu je stále v dorasteneckom veku a časové straty ktoré delili väčšinu z nich od finále A neboli výrazné.

Výsledky: https://www.jwoc2019.dk/sites/default/files/2019-07/JWOC_Middle_Qual.html

Preteky - Finále na strednej trati

Finále na strednej trati bolo situované do rovnakej arény ako kvalifikácia. Priestor pretekov sa ale líšil a bol výrazne jednoduchší než sa očakávalo. O výsledkoch tak rozhodovala hlavne fyzická kondícia a udržanie koncentrácie. Jakub Chupek podal na trati vyrovnaný výkon s minimom chýb a zaváhání, ale fyzicky mu to už neťahalo podľa predstáv a obsadil 48. miesto. Zvyšok tímu bežal vo finále B, kde sa najviac darilo Tereze Šmelíkovej (6. miesto) a Adamovi Jonášovi (9. miesto)

Výsledky: <https://www.jwoc2019.dk/sites/default/files/2019-07/Middle-final-result-2.html>

Preteky - Štafety

Tradičným ukončením pretekárskeho programu sú štafety. Tie sa tentokrát uskutočnili za hojného zastúpenia divákov v priestore Thorsø Bakker. Na štart sa postavili tri slovenské štafety. Dve v kategórii M-20 a jedna v kategórii W-20. Nanešťastie nádeje na hodnotný výsledok do prvej desiatky, sa rozplynuli už na prvých úsekoch. V ženách výrazne chybovala Tamara Miklušová na prvom úseku a svojej staršej sestre odovzdávala štafetu s viac než 10 minútovým mankom. Dievčatá na druhom a tretom úseku podali stabilný mapový výkon a vybojovali konečné 16. miesto. Terén s výrazným stredoeurópskym charakterom nevyhovoval ani mužskej časti našej výpravy. Členovia A štafety podali síce vyrovnaný výkon, avšak všetci stratili na svojich úsekoch približne 5 minút na najlepších. S celkovou stratou 14:27 brala zostava Goldschmidt – Chupek – Dekrét 15. miesto.

W20:	1.	GBR	(Keith, Bunn, Molloy)
	2.	RUS	(Lazareva, Smirnova, Kalinina)
	3.	SWE	(Olsson, Leufven, Sonesson)
	16.	SVK	(Miklušová Ta., Miklušová Te., Šmelíková Te.)

M20:	1.	NOR	(Liland, Jonsson, Fosser)
	2.	SWE2	(Pihlstrom, Runefors, Granqvist)
	3.	FRA	(Haberkorn, Moulet, Elias)
	15.	SVK	(Goldschmidt, Chupek, Dekrét)

Hodnotenie pretekárov

Jakub Chupek

Absolvoval svoj posledný juniorský šampionát, v budúcom roku prechádza do kategórie dospelých. V posledných rokoch ako pretekár výrazne dozrel hlavne v mapovej technike a v schopnosti udržať koncentráciu počas celých pretekov. Nerobí zásadne chyby. Potrebuje ešte nabrat' viac skúseností, hlavne v členitých terénoch a na kvalitných dlhých tratiach kde je treba vedieť nájsť správne voľby a dobrú bežeckú stopu. Takých žiaľ máme doma na Slovensku veľmi málo. Od lepších výsledkov ho delí tiež aj o niečo slabšia kondícia oproti širšej svetovej špičke, ktorá je ale spôsobená aj zdravotnými problémami s ktorými sa trápil v predošlých sezónach. Pokiaľ na sebe vydrží pracovať ako v posledných rokoch určite sa časom výsledkovo nestratí ani v kategórii dospelých.

Jakub Dekrét

Jakub bol v posledných rokoch aj napriek jeho mladému veku myslím najvýraznejšou postavou slovenského orientačného športu. Dokáže samostatne tvrdo trénovať a ísť cieľavedome za svojimi cieľmi. Je komplexný pretekár, ale bohužiaľ ho v posledných rokoch trápia výrazné zdravotné problémy. Preto na šampionáte absolvoval len preteky na dlhej trati a v štafetách. Jeho umiestnenie na dlhej trati a aj jeho výkon v štafetách boli vzhľadom na tieto okolnosti výborné. V plnom zdraví by rozhodne mohol pomýšľať na seriózny boj o medaile. V kategórii juniorov týmto rokom končí, a či bude ďalej pokračovať v športovej kariére bude záležať hlavne na jeho zdravotnom stave.

Tobiáš Goldschmidt

Jeho výsledky na šampionáte možno hodnotiť ako priemerné. Serióznejšej športovej príprave sa však venuje len pár sezón. Má dobrý prístup k tréningu a postupne sa zlepšuje. Potrebuje hlavne nabrat' viac pretekových skúseností v rôznych terénoch. V prípade, že vydrží cieľavedome systematicky trénovať dostavia sa aj výraznejšie výsledky. Možno už na budúcoročných juniorských MS v Turecku, či Akademických MS v Rusku.

Adam Jonáš

Vo všetkých disciplínach podával veľmi vyrovnané výkony. Slabšiu chvíľku mal prakticky iba v šprinte. Jeho progres v tejto sezóne je na výbornej úrovni. Vekom je stále dorastenec, takže má pred sebou ešte dva juniorské šampionáty, kde by v jeho podaní o dobré výsledky nemala byť núdza, najmä ak bude pokračovať v cieľavedomej príprave akú predvádzal počas celej tohtoročnej prípravy.

Matúš Šimo

Vekom tiež stále dorastenec, ktorý sa môže zúčastniť ďalších dvoch juniorských šampionátov. Jeho najlepším výkonom boli preteky v šprinte. V lesných disciplínach sa výkonnostne trápil. Vie podávať oveľa lepšie výsledky než dosiahol. Chyby mohli prameniť z prílišného chcenia. Potrebuje nabrat' viac skúseností z ťažších pretekov. Prístup k tréningu aj jeho výsledky počas prípravy v sezóne boli dobré, takže potenciál v ňom do budúcnosti určite je.

Medard Féder

Medo je po fyzickej stránke veľmi dobre pripravený pretekár. Bohužiaľ na vrcholných podujatiach sa mu nedarí podávať stabilné výkony na úrovni jeho pripravenosti. Musí pretekársky dozrieť. Zapracovať by mal na väčšej samostatnosti, koncentrácii a vytvorení si vlastnej predpretekovej rutiny, a rutiny samotných pretekov tak aby bol na trati schopný podávať vlastný autonómny výkon.

Tereza Šmelíková

Na šampionát bola veľmi slušne fyzicky pripravená. Pri čistých mapových výkonoch mohla pomýšľať na umiestnenia v prvej tridsiatke. Na šprint sa jej nepodarilo dobre skoncentrovať. Na dlhej trati to už bolo oveľa lepšie a dve tretiny trate podávala svoj optimálny výkon. Bohužiaľ potom nevládla dobre absolvovať postup na jednu zo zásadných kontrol, a svoju chybu odhalila dosť neskoro, čo ju stálo značnú časovú stratu a nádej na lepšie umiestnenie. Na kvalifikáciu na strednej trati nastupovala myslím celkom dobre nastavená a motivovaná. Bohužiaľ hneď v úvode trate aj napriek perfektne zvládnutému postupu na prvú kontrolu, ju v dohľadávke o niekoľko desiatok metrov prebehla, pri čom musela prebehnúť len kúsok od nej. Táto malá chyba nebola vôbec zásadná, ale Terku rozhodila natoľko že v postupe na druhú kontrolu úplne stratila koncentráciu a šancu na postup do finále A, a tým aj akúkoľvek nádej na výsledok ktorým by zúročila poctivú prípravu na jej posledný juniorský šampionát. Momentálne žije, študuje, trénuje aj preteká vo Francúzsku, kde sa jej v jarnej časti prípravy podarilo vyhrať niekoľko pretekov. Pevne verím, že do budúcej sezóny dostane priestor v reprezentácii dospelých, a že sa na ňu "nezabudne" len preto, že nechodí na slovenské preteky. Ak zostane motivovaná trénovať a pretekať na najvyššej úrovni, má potenciál byť stabilnou oporou reprezentácie Slovenska v orientačnom behu.

Tereza Miklušová

Je stabilnou pretekárkou s veľmi dobre zvládnutou mapovou technikou. To potvrdila aj vo väčšine pretekov. Od lepších výsledkov ju momentálne delí hlavne slabšia fyzická pripravenosť. V mládežníckych kategóriách končí a prechádza do kategórie dospelých. Je na nej aby sa rozhodla na akej úrovni sa bude v budúcnosti orientačnému behu venovať. V prípade stagnácie systematickej kondičnej prípravy v najbližších sezónach stratí kontakt s najlepšimi a prípadný návrat do pretekania na medzinárodnej úrovni v budúcnosti bude o to zložitejší a potrvá dlhšiu dobu.

Tamara Miklušová

Mladá pretekárka ktorá môže štartovať ešte na ďalších troch juniorských šampionátoch. Rovnako ako jej sestra má veľmi dobre zvládnutú mapovú techniku. Do budúcnosti sa musí naučiť hlavne vyrovnávať s tlakom v dôležitých pretekoch, a systematickejšej príprave bez dlhodobějších tréningových výpadkov. Dalo by sa povedať, že doteraz brala šport viac ako zábavu, čo bolo vzhľadom k jej veku v poriadku. V mládežníckych kategóriách sa jej už v minulosti podarilo dosiahnuť niekoľko výborných výsledkov. Aby tento trend do budúcnosti udržala a zlepšovala je čas začať to brať serióznejšie.

Ľuboslava Weissová

Mladá pretekárka ktorá môže štartovať ešte na ďalších troch juniorských šampionátoch. Podávala stabilné výkony v rámci jej fyzických možností počas celých majstrovstiev. Je cieľavedomá a do budúcnosti má dobrý pretekársky potenciál. Má dobre nastavenú tréningovú prípravu, ale do budúcnosti by som odporučil trochu viac sa v tréningu zamerať aj na kvalitnejší rozvoj sily, dynamiky, rýchlosti a obratnosti. Tiež trochu viac zapracovať na technike behu.

Dorota Šmelíková

Ďalšia z mladých pretekárov ktorá môže štartovať ešte na ďalších troch juniorských šampionátoch. Má dobre zvládnutú mapovú techniku a dostatok skúseností z medzinárodných podujatí v mládežníckych kategóriách. Bohužiaľ v posledných sezónach stagnuje po fyzickej stránke, čo bolo čiastočne spôsobené zdravotnými problémami. Tomu zodpovedajú aj výsledky dosiahnuté v jednotlivých disciplínach. Je to hlavne na jej rozhodnutí, na akej úrovni bude v športovej príprave pokračovať, pretože v kategóriách starších dorasteniek a junioriek sa bez systematickej prípravy uspieť nedá.

Záverečné zhodnotenie

Naše účinkovanie na šampionáte hodnotím ako priemerné. Z jedenástich pretekárov boli iba piati v juniorskom veku. Ostatní boli vo veku staršieho dorastu. Navyše väčšina z nich sa serióznejšej systematickej príprave venuje menej ako dva roky. K zimnej a jarnej príprave väčšina pristupovala zodpovedne a u niekoľkých jedincov bolo vidieť v jarnej pretekovej časti aj výrazný progres. Výsledky na šampionáte približne zodpovedali úrovni pripravenosti tímu ako celku. Naši najlepší pretekári väčšinou ukazovali, že dokážu držať krok so svetovou konkurenciou, avšak v zásadných momentoch často zvyknú urobiť zbytočné chyby ktoré ich odsúvajú z lepších výsledkových pozícií. To však nejde odstrániť inak ako dlhodobou systematickou prípravou a zbieraním skúseností na takýchto medzinárodných podujatiach.

V Banskej Bystrici, 27.11.2019

Štefan Šurgan a Matej Hraboš