

Správa o činnosti Juniorského výberu SR v Orientačnom behu za rok 2020

Realizačný tím

Štefan Šurgan, Matej Hraboš, Peter Krnáč a ďalší dobrovoľníci ktorí striedavo pomáhali pri zabezpečovaní jednotlivých zorganizovaných akcií.

Zaradení pretekári

- M-20 Tobiáš Goldschmidt, Adam Jonáš, Daniel Pompura, Medard Féder, Matúš Šimo
Tomáš Šipoš
W-20 Tamara Miklušová, Ľuboslava Weissová

Sledovaní pretekári

- M-20 Martin Roháč, Maximilián Kubík, Richard Sláma, Lukáš Novota
W-20 Dorota Šmelíková, Ema Havlíková
+ všetci ostatní pretekári a pretekárky v kategóriách M-20, M-18, W-20, W-18

Celkové zhodnotenie

Sezóna bola výrazne poznačená opatreniami a nariadeniami ohľadom šíriaceho sa vírusu COVID-19. Kompletne naplánovaný jarný program výberu bol postupne zrušený rovnako ako všetky preteky. Vrcholné podujatia boli preložené na jesenné termíny.

Vo februári, ešte pred zavedením opatrení stihla značná časť členov výberu vďaka aktivite Mateja Hraboša vyraziť na 10 dňové mapové sústredenie do Španielska, kde absolvovala tréningový kemp spoločne s českým klubom Tesla Brno. Za umožnenie účasti na tejto prínosnej akcii nad rámec oficiálneho plánu prípravy výberu juniorov by som sa chcel týmto poďakovať Tesle Brno a Matejovi Hrabošovi.

Po uvoľnení opatrení v polovici júna sme operatívne preorganizovali jarné plánované akcie na leto s načasovaním k presunutým vrcholným akciám. Prvý krát sme sa s väčšinou tímu stretli na narýchlo zvolanej neoficiálnej akcii výberu v rámci oblastných rebríčkov východoslovenskej oblasti, ktoré organizovali v sobotu popoludní 20. 6. 2020 TJ Čingov Spišská Nová Ves a v nedeľu dopoludnia 21. 6. 2020 Sokol Kysak. V rámci toho bol ešte pripravený na sobotné dopoludnie aj šprintový tréning na sídlisku Mier v Spišskej Novej Vsi. Ubytovanie bolo zabezpečené na Kysackej horárni.

Následne boli zorganizované tri letné akcie - Mapové sústredenie v Janove nad Nisou v Českej Republike, Kondičné testy v Banskej Bystrici a Nominačné preteky v Kremnici ktorým sa podrobnejšie venujem nižšie v tomto dokumente.

Bohužiaľ následne prišla druhá vlna vírusu COVID-19 a boli zrušené alebo do ďalšieho roku preložené všetky vrcholné akcie. Našťastie sme si zapretekali aspoň v septembri, kde sa podarilo zorganizovať niekoľko národných majstrovských a rebríčkových pretekov, vďaka čomu máme aspoň o niečo lepší prehľad o výkonnosti pretekárov.

Medzi pozitíva sezóny patrí pozorovateľné zlepšenie väčšiny jednotlivcov v tíme. Je vidieť, že aj napriek výrazne okresanej sezóne nikto nestrácal motiváciu a všetci poctivo trénovali. Tiež ma teší, že konečne väčšina členov tímu pracuje pod dohľadom svojho osobného trénera, alebo minimálne mentora ktorý mu pomáha so skladbou tréningu, aj keď stále je čo zlepšovať najmä v plánovaní. Rovnako ako v dlhodobom tak aj v krátkodobom.

Veľmi pozitívna skutočnosť je, že v pánskej časti tímu máme dostatočne široký počet motivovaných pretekárov s výborným potenciálom do budúcnosti. Trápi ma však otázka, či takémuto potenciálu dokážeme vytvoriť adekvátne podmienky pre ich rast v nadchádzajúcich sezónach, ktoré budú vzhľadom k ich veku kľúčové nielen vzhľadom k ich konkurencieschopnosti v mládežníckych kategóriách, ale aj následne v kategórii dospelých.

Naopak negatívne sa odráža premotivovanosť niektorých pretekárov. Zbytočne sa snažia "dostať na vrchol" až príliš rýchlo čo sa najmä v druhej polke sezóny prejavuje zbytočnými zraneniami, prípadne ochorením. Dialo sa to v tejto sezóne rovnako ako v minulej. Odporúčam všetkým viac sa zamerať na primerané naberanie objemu v jednotlivých sezónach, a rovnako v jednotlivých cykloch objemovej prípravy v danej sezóne. Príliš veľa môže byť rovnako neefektívne ako príliš málo. Tiež sa výraznejšie zamerať na techniku behu, všeobecné posilňovanie - najmä stabilizačného svalstva, a kvalitnú regeneráciu a strečing.

Smutný pohľad je, čo sa týka najmä početnosti, na zloženie dámskej časti tímu. Za dvomi najlepšimi buď výrazná výkonnosť, alebo veková priepasť. Na druhú stranu sa vďaka zlepšenej činnosti práce s mládežou v niektorých kluboch a mladému veku pretekárov črtá nádej na vytvorenie slušného tímu aj v dámskej časti. Bohužiaľ ma mrzí ich slabá účasť na otvorených mapových sústredeniach a tiež kondičných testoch.

Zhrnutie zorganizovaných akcií

Akcia 1 - Úvodný mapový zraz 13. 11. - 17. 11. 2019 Šalgotarián, Maďarsko

Akcia prebehla na oficiálnom tréningovom kempe k EYOC 2020 usporiadanom samotným organizátorom EYOC 2020. Sústredenie bolo otvorené a zúčastnili sme sa ho spoločne s dorasteneckým výberom SR. Zamerané bolo na oboznámenie členov výberu s plánom prípravy pre rok 2020, stmelenie tímu a najmä na osvojenie si dennej pretekovej (tréningovej) rutiny, a tiež rutiny priebehu samotných pretekov (tréningu). Toto prebiehalo hlavne takzvaným tieňovaním pretekárov trénermi resp. skúsenejšími pretekármi a následnými večernými rozbormi. Sústredenie bolo otvorené. Zúčastnilo sa 32 ľudí.

Akcia 2 - Mapové sústredenie 02. 07. - 05. 07. 2020 Janov nad Nisou, Česká Republika

Vďaka uvoľneniu opatrení sme si konečne mohli dopriať mapový tréning aj v iných než domácich terénoch. Mapovo náročné terény v oblasti Jizerských hôr a Českého raja tradične nesklamali. Účelom sústredenia bolo zlepšiť detailné čítanie mapy, prácu s mapou vo vyššom tempe a tiež nácvik štafetového stresu či koncentrácie pri behu v kontakte. Sústredenie bolo otvorené. Zúčastnilo sa 33 ľudí.

Akcia 3 - Kondičné testy 24. 07. - 26. 07. 2020 Banská Bystrica, Slovensko

Väčšinou asi málo obľúbená akcia, ale pre realizačný tím akéhokoľvek reprezentačného výberu podľa mňa nepostrádateľná. Ak chceme vedieť efektívne pracovať s našimi najlepšími a zabezpečiť férovú nomináciu na vrcholné podujatia je pre nás nutnosťou pracovať aj s inými výstupmi ako len z testu na dráhe a orientačných pretekov. Najmä u mládežníckych kategórií, kde pri súčasnej slovenskej konkurencii môžeme zbytočne prehliadať výrazné talenty (po fyzickej stránke) len vďaka tomu, že doposiaľ nemajú dostatok skúseností s mapou.

Rovnako užitočné bývajú takéto výstupy pre jednotlivých pretekárov a ich osobných trénerov, nakoľko vedia efektívne sledovať a vyhodnocovať svoj výkonnostný rast, či naopak stagnáciu v budúcnosti.

Testy boli otvorenou akciou. Zúčastnilo sa ich 31 ľudí a boli zároveň nominačnými pretekmi pre juniorský šampionát.

Termín testov býva naplánovaný bežne v úvode jari, tesne po skončení zimnej objemovej prípravy v prvom alebo druhom týždni šiesteho cyklu. Preto je dôležité si uvedomiť, že pretekári na tieto testy (zároveň nominačné preteky) nemajú nijako špeciálne ladiť, ale majú ich absolvovať z podstaty tréningovej prípravy!

Akcia 4 - Nominačné preteky 13. 08. - 16. 08. 2020, Kremnica

Nominačné preteky zorganizoval realizačný tím svojpomocne na kvalitných mapách v Kremnici. Dalo to veľa práce, ale potrebovali sme mať nomináciu uzavretú dostatočne včas, nakoľko ceny leteniek do dejiska JWOC v Turecku by sa s blížiacim termínom zvyšovali a tomu sme sa chceli vzhľadom k nášmu rozpočtu vyhnúť. V potrebnom termíne neboli žiadne vhodné preteky na Slovensku a vzhľadom k nejstej situácii sme nechceli cestovať do zahraničia.

Nominačné preteky boli zároveň otvorené ako mapové sústredenie. Taktiež sme ich sprístupnili ako verejné preteky, ktorých sa zúčastnilo približne 50 ľudí. Samotných nominačných pretekov sa zúčastnilo 18. pretekárov a program bol nasledovný:

13. 08. 2020	Model - lesné disciplíny
14. 08. 2020	Middle - nominačné preteky Model - šprint
15. 08. 2020	Šprint - nominačné preteky
16. 08. 2020	Skrátená - nominačné preteky s hromadným štartom

Následne po ukončení týchto nominačných pretekov sme uzavreli nominačnú tabuľku, na základe ktorej sme navrhovali nomináciu pretekárov podľa vypísaných nominačných kritérií. Bohužiaľ už nebolo prakticky kam nominovať. Napriek tomu sme radi, že sme túto akciu zorganizovali a veríme že trochu toho pretekania pod tlakom navyše bude mať pozitívny efekt na výkony našich pretekárov v nastávajúcej sezóne.

V rámci tejto akcie samozrejme nechýbali tradičné večerné rozbory postupov a taktiež sme stihli školenie prvej pomoci vďaka aktivite Petra Krnáča a Zuzky Sleziačkovej, ktorým za jeho zorganizovanie chcem týmto poďakovať.

Konečná nominačná tabuľka:

Por.	Priezvisko	Meno	Klub	Kat.	Dráha	Výbehy +Kros	OB Middle	OB Šprint	OB Mass	Body spolu
1.	Jonáš	Adam	KOBRA Bratislava	M-20	4	3	7	5	5	24
1.	Pompura	Daniel	ŠK Tereza Banská Bystrica	M-20	5	6	5	2	6	24
3.	Šipoš	Tomáš	Klub OB Sokol Pezinok	M-18	5	5	2	6	4	22
3.	Féder	Medard	Klub OB AŠK Pezinok	M-20	6	4	9	0	3	22
5.	Goldschmidt	Tobiáš	TJ Rapid Bratislava	M-20	3	2	3	3	0	11
6.	Roháč	Martin	Klub OB ATU Košice	M-18	2	1	1	4	1	9
7.	Šimo	Matúš	Klub OB Sokol Pezinok	M-20	3	0	0	1	0	4
8.	Martin	Knor	Klub OB Martin	M-18	0	0	0	0	2	2
9.	Jančík	Filip	Klub OB Sokol Pezinok	M-14	1	0	0	0	0	1
9.	Kubik	Maximilián	TJ Rapid Bratislava	M-18	1	0	0	0	0	1
9.	Sláma	Richard	Klub OB ATU Košice	M-18	1	0	0	0	0	1

Por.	Priezvisko	Meno	Klub	Kat.	Dráha	Výbehy +Kros	OB Middle	OB Šprint	OB Mass	Body spolu
1.	Miklušová	Tamara	TJ Rapid Bratislava	W-18	0	6	9	6	5	26
2.	Weissová	Luboslava	Klub OB ATU Košice	W-18	0	5	7	5	6	23
3.	Filipová	Petronela	Klub OB ATU Košice	W-18	0	4	5	3	0	12
4.	Ema	Havlíková	Klub OB Sokol Pezinok	W-18	0	0	0	4	0	4
5.	Kostercová	Viktória	Športový klub Sandberg	W-18	0	3	0	0	0	3
6.	Natália	Ježíková	Klub OB Sokol Pezinok	W-18	0	0	0	0	0	0

Záver

Sezóna nám nedovolila porovnať sa v medzinárodnej konkurencii. Napriek tomu si myslím, že tím ako celok je na veľmi dobrej úrovni, a ak všetko dobre pôjde, v nastávajúcej sezóne by sme s trochou šťastia mohli bojovať o pekné výsledky. Bude to však veľmi náročné. Konkurencia nespí a v podmienkach, ktoré sme schopní vytvárať našim najlepším nemôžeme očakávať zázraky. Napriek tomu niektorí jednotlivci pri optimálnych výkonoch môžu pomýšľať celkom vysoko.

Najväčšie šance by som dával štafete juniorov. Vzhľadom k momentálnej vyrovnanosti našich najlepších pretekárov, je šanca, že by sa to mohlo stretnúť. Verím, že motiváciu majú, a všetko bude záležať najmä na bezproblémovej príprave bez chorôb a zranení, keďže čo sa týka počtu pretekárov s ktorými môžeme počítať, potrebujeme mať zdravých všetkých.

V juniorkách je počet pretekárk na minime. Naše najlepšie dve pretekárky budú juniorky prvý rokom. Verím, že sa im podarí v tréningu opäť napredovať. Myslím si, že obe majú na to aby sa prebojovali na juniorskom šampionáte do A-čkových finálových súbojov, a v nich s trochou šťastia aj zaznamenali dobré výsledky. Čo sa týka štafety, mám tam trochu otázku v tom, či sa niektorej z mladších pretekárk podarí zrovnať s mapou na dostatočnú úroveň pre juniorský šampionát. Potenciálne pretekárky tam máme, ale zatiaľ výraznejšie zaostávajú najmä s vyrovnanosťou mapových výkonov. S nimi musíme tento rok cielene zapracovať práve po mapovej stránke, aby malo význam aspoň jednu z nich vziať na tohtoročný JWOC pre skúsenosti, aj s ohľadom na možnosť vidiny lepších výsledkov štafety na JWOC 2022, ktoré budú poslednými juniorskými majstrovstvami pre naše dve najskúsenejšie pretekárky.

Každý rok čo sa venujem tejto práci sa vynárajú nové a nové veci na ktorých treba pracovať. Pretekári naberajú na výkonnosti a skúsenostiach a s tým rovnomerne narastá aj potreba napredovať po stránkach skvalitňovania ich prípravy. Svet nám uniká (napr. česká dospelá reprezentácia sa tento rok vo februári a marci chystá na 5 týždňový tréningový kemp do Kene) a my sa musíme zamyslieť nad tým ako ďalej.

Je jasné, že v našich podmienkach nevytvoríme žiadne profesionálne, ani poloprofesionálne podmienky. Naši pretekári majú jedinú šancu na úspech, a to tú, že budú študentmi vysokých škôl a ich druhov a jedinou prioritou bude tréning a pretekánie. V mladom veku sa to dá aj popri práci na plný úväzok, ale je to veľmi náročné.

Druhou stranou však zostáva ich stabilné trénerské zabezpečenie. Ak chceme vytvoriť nejakú budúcnosť týmto talentovaným pretekárom a vytvoriť stabilnú dospelú reprezentáciu (čo dúfam že áno, lebo inak nechápem za čím sa naháňali celý dorastenecký a juniorský vek) nemôžeme očakávať, že to zvládne človek popri práci na plný úväzok v rámci jeho 25-tich dní dovolenky. Na vedenie reprezentácie s jedným, maximálne dvomi vrcholmi sezóny by na to potreboval aspoň 35-50 dní dovolenky, alebo nájsť spôsob ako si toľko voľných dní v roku zabezpečiť a tu sa vynára finančná strata, ktorú bude potrebovať pokryť.

Možno tieto záverečné riadky už ani nepatria do záverečnej správy juniorskej reprezentácie, ale chcel som na tento problém poukázať, lebo rád by som robil veci ktoré majú zmysel. A neviem v tom nájsť zmysel ak to nebude mať kontinuitu, ktorá umožní našim pretekárom ďalej systematicky napredovať. A inak ako v tíme s fungujúcou súhrou pretekárov a trénera/ov s realizačným tímom, si dosiahnutie výraznejších výsledkov v budúcnosti predstaviť neviem...

Úplne nakoniec by som rád poďakoval všetkým ktorý nám pomáli na organizovaných akciách. Tiež všetkým osobným trénerom resp. mentorom jednotlivých pretekárov a tiež všetkým ostatným ktorí sa aktívne venujú mládeži v kluboch a podobne. Bez ich práce by to nešlo.