

Český svaz orientačních sportů

Zátopkova 2/100, 160 17 Praha 6 - Strahov

tel. /fax: +420 220513295

IČO: 548677, DIČ: 006-00548677, <http://www.orientacnisporty.cz/>

MS Norsko 2010

zpráva o účasti reprezentačního týmu ČR OB

5.-16.8. 2010

tým ČR:

muži	ženy	realizační tým
Tomáš Dlabaja (ZBM, 27) Adam Chromý (ZBM, 22) Jan Procházka (PGP, 26) Michal Smola (TZL, 29) Jan Šedivý (PGP, 26)	Dana Brožková (SJC, 29) Radka Brožková (SJC, 26) Iveta Duchová (LPU, 24) Eva Juřeníková (MOV, 32) Vendula Klechová (TBM, 29) Šárka Svobodná (DKP, 22)	Radek Novotný (vedoucí výpravy, šéftrenér) Jan Šidla (asistent) Roberth Andersson (fyzio) Zuzana Macúchová (kuchařka)

obecné info

doprava: letecky Praha - Trondheim
na místě mikrobus + 2 auta Rent-a-Wreck

ubytování: lyžařská chata Gjenvollhytta, Klaebu

stravování: plná penze vlastními silami, výtečné

speciální přípravné akce před MS

- účast většího týmu na SP Norsko, Oslo, červen 2009, 3 závody, 20 osob
- tréninkový kemp Trondheim, červenec 2009, 7 dní, 22 osob
- tréninkově závodní výjezd pro jádro RD, září 2009, 6 dní, 8 osob
- tréninkový kemp Halden, květen 2010, 8 dní, 17 osob
- nominační závody Trondheim, červen 2010, 6 dní, 4 závody, 25 osob
- tréninkový kemp Trondheim, červenec 2010, 7 dní, 21 osob (společný i pro akademický tým)

výsledky**SPRINT**

H - 13. Smola, 15. Procházka, 27. Dlabaja

D - 6. Juřeníková, 12. Brožková D, 23. Svobodná

MIDDLE

H - 18. Dlabaja, 24. Šedivý, Chromý vyřazen v kvalifikaci

D - 9. Brožková D., 15. Klechová, 25. Brožková R, 26. Duchová

LONG

H - 16. Procházka, 29. Smola, 34. Šedivý

D - 10. Juřeníková, 14. Klechová, 19. Brožková D

ŠTAFETY

H - 5. (Dlabaja, Procházka, Smola)

D - 6. (Klechová, Juřeníková, Brožková D)

přímé náklady na MS

zahrnují dopravu (letenky, pronájmy aut, PHM), startovné, pronájem lyžařské chaty, potraviny a další drobné výdaje v průběhu šampionátu
celkem: cca 390 tis.Kč

průběh závodů

SPRINT

Solidní vstup do šampionátu - šesté místo a další tři do patnáctky. Doufali jsme však v ještě lepší výsledek. Tady byl terén neutrální. Výkony na hranici svojí sprintové kapacity podali Eva Juřeníková (6.) a Michal Smola (13.). Dana Brožková (12.) běžela celý závod tempově na úrovni šestého místa, bohužel s časovou zátěží z úvodní chyby, kdy si nevšimla chytáku v podobě umělé překážky (plot vedený napříč přes silnici). Jan Procházka (15.) chtěl útočit na pódium, na takové umístění to však tentokrát rychlostně nestačilo. I Tomáš Dlabaja (27.) měl tentokrát problémy s vyvinutím dostatečného tempa. Šárka Svobodná (23.) běžela své první finále na MS možná příliš opatrně, částečně i tady možná chyběla optimální běžecká forma.

LONG

Ženy: Eva Juřeníková (10.) zaběhla poměrně čistý závod, ve kterém se jí však bohužel příliš nezadařilo při volbě postupů. Na vysněnou medaili by to tentokrát nestačilo, ale na šesté místo Eva měla. Vendula Klechová (14.) zaběhla solidní závod jen lehce za svým výkonnostním optimem. Naopak Daně Brožkové (19.) se už od začátku příliš nedařilo. Přesto se držela kolem desátého místa. Na motýlku však přišly další chyby, propad na závěr první dvacítky a závěr závodu bez motivace.

Muži: Jan Procházka (16.) zaběhl samostatně solidní klasiku a pěkný výsledek. Michal Smola naopak od začátku nenašel potřebnou rychlost, pohyboval se kolem 20.místa a po překvapivém doběhnutí domácím Nordbergem o 8 minut závod už jen povinně doběhl. Podobně nepovedený výkon předvedl Jan Šedivý (34.), který se podle vlastních slov vůbec necítil ve své kůži a celým závodem se protrápil.

MIDDLE

Závod, který nás opravdu překvapil svou podobou. To rozhodně není omluva, závod byl ještě mnohem jednodušší, než se dalo čekat a tudíž naše šance na výsledek měly spíše posílit.

Ženy: Dana Brožková (9.) se po úvodní části držela na 5.místě, na delším postupu však, podobně jako ostatní naše závodnice, výrazně ztratila. Podle vlastních slov jí také ve fyzickém závěru už výrazně docházely síly. Vendula Klechová (15.) dlouho živila šanci na top10 výsledek, který by odpovídal její letošní výkonnosti - o ten se však připravila výraznou chybou v závěru. Radka Brožková (25.) a Iveta Duchová (26.) se se závodem bohužel technicky příliš nesrovnaly a výrazně ztrácely ve většině náročnějších momentů.

Muži: Tomáš Dlabaja (18.) podal stabilní výkon na hranici svých aktuálních možností - na MS se mu nepovedlo úplně optimálně fyzicky naladit. Jan Šedivý (24.) zaběhl lépe než na

klasice, ale i tady měl na víc - běžecké obrození utopil v přemíře snahy v řadě drobných nepřesností. Adam Chromý se stal jednou ze smutných postav tohoto MS - v kvalifikaci výrazně chyboval už na první kontrolu a ani solidní výkon ve zbytku technicky náročné tratě už mu postup nezachránil - postup mu unikl o 1:10 a 2 místa.

ŠTAFETY

Ženy (6.): Po delší době jsme tentokrát měli problémy už na prvním úseku, kde Vendula Klechová hned zpočátku trochu zazmatkovala a zůstala pozadu, víceméně sama. Kultivovaným výkonem ve zbytku tratě však dokázala kritickou situaci zachránit a předat s nadějí desátá, jen minutu za čtvrtým místem. Eva Juřeníková, vědomá si po rozboru mezičasu z klasiky své běžecké síly, pak dokázala stáhnout většinu štafet před sebou a předávat na čele skupiny bojující o třetí místo. Dana Brožková se však do souboje světových es tentokrát nezapojila - už od počátku fyzicky ztrácela, možná i v důsledku zánětu v lýtku, který se naplno projevil až druhý den.

Muži (5.): Celá štafeta podala stabilní, v podstatě bezchybný výkon na hranici vlastních fyzických možností. Jedině to klukům umožnilo opět do poslední chvíle bojovat o medaili, která jim opět těsně unikla.

Tomáš Dlabaja se po zvládnutí úvodního záváru na prvním úseku takticky držel v početné čelní skupině - jedenáct závodníků nakonec předávalo v půlminutě. Na druhém úseku předvedl to samé Jan Procházka - šikovně ustál několik rizikových momentů a předával v první osmičlenné skupině se ztrátou 15" na čelo závodu. Michal Smola potom dokázal dlouho slibnou pozici držet. V nesmírně vyrovnaném závodě nakonec rozhodly zejména farsty - na jedné kratší odskočili ze skupiny RUS a FRA, na jiné NOR. Po kixu FRA nakonec Michal v závěru běžel ve skupině bojující o bronz. Pokusil se o samostatnou mikrovolbu, bohužel tam mírně ztratil a souboj s Merzem a Fraserem tak prohrál - ovšem s otevřeným hledím.

zhodnocení závodního vystoupení týmu

I přes řadu vydařených osobních výkonů jsme rozhodně v Norsku celkově nedosáhli toho, čeho jsme pilnou přípravou dosáhnout chtěli. Toto konstatování pramení zejména z faktu, že některým oporám se tentokrát výrazně nepovedly jejich hlavní závody a proto nám oproti minulým letům scházel nějaký ten ještě výraznější výsledek.

Hodnocení je vždycky vztažené ke kontextu. Náš kontext byl daný předchozími úspěchy, byť v naprosto odlišných terénech. Proto jsme bojovali o víc, a proto jsme celkově s výsledky spíše nespokojení. Pozitiva by se rozhodně našla, stačí porovnat letošek s výsledky MS 1997 - většina závodníků zvládla letos svůj norský úkol lépe (i s uvážením toho, že tentokrát se už jednalo o trochu jiný sport).

Hlavní smysl hodnocení by asi měl spočívat v jeho analytickém přínosu - poučení do budoucna. Co si odneseme z letoška?

Závodní zkušenosti

Letos nám, až na výjimky, jednoznačně chybělo víc ostrých závodních zkušeností z daných specifických typů terénu. To bylo, bohužel, jasné už předem. Není to jen o tom na nějaké závody vyrazit, ale také s každým takovým startem zodpovědně naložit. Tým se zúčastnil celkem desíti závodů - SP Oslo, podzimní Trondheim KM a nominačky, ale v prvních dvou případech byla většina nepřipravena na nový střet, nebo už scházela energie. Michal Smola navíc přišel vinou zranění o nominační middle a long. Také některé měřené simulace na kempech ztratily na efektu vinou přetrvávajícího zakořeněného sklonu ke kvantitě přípravy na úkor její kvality.

Podložka

Další zjevná výzva, kterou se nám nepodařilo úplně zdolat. I Emil Wingstedt připustil, že na Trondheim je potřeba se běžecky specificky připravit. V Čechách k tomu nemáme vhodné podmínky, pro plnohodnotnou adaptaci by bylo nutné dlouhodobě pobývat na severu. I Ruda Ropek, ryzí zastánce tréninku po cestách, pobýval před MS 1997 dva měsíce ve Švédsku. Z našich se k tak razantnímu kroku tentokrát nikdo neodhodlal (kromě Evy a Venduly, které na severu žijí). Tady je ale potřeba připomenout, že naši reprezentanti nejsou profesionálové a musí si také plnit své povinnosti v jiných oblastech. Jejich osobní rozpočet navíc také není bezedbný.

Přesto se nominovaní rozhodně pokusili na Norsko zodpovědně připravit. Výsledkem této snahy mohla paradoxně být nejenom zmíněná nedokončená běžecká adaptace, ale i mírné zpomalení a problémy se správným vyladěním na samotné MS.

O tom, že daný terén je pro nás běžecky neobvykle náročný, svědčí empirické poznatky:

- neobvyklý stupeň únavy u členů týmu v průběhu tréninkových kempů
- ve srovnání s klimaticky mnohem náročnějším ME v Bulharsku tentokrát Daně Brožkové v závěru šampionátu při plném programu zjevně docházely síly
- naši muži připustili po štafetách, že tentokrát byly jejich výkony spíše pasívní a že tempo, které diktovalo čelo, bylo vražedné, na hranici uvisení - přitom na kontinentu jsou schopni se do vedení závodu fyzicky zapojit

Postoj k závodu

Rozhodně jsme si byli vědomi, že finálové závody nebudou žádnou lahůdkou pro fajnšmekry. Přesto je potřeba přiznat, že netechnická podoba middlu a místy hodně neseverská klasika některé naše závodníky zřejmě trochu pocitově zaskočily. To je rozhodně naše týmová chyba a velké poučení do dalších let. Hrát s kartama, které jsou na stole a neřešit, jestli je trať inspirující nebo ne. Být čistě výsledkově orientovaní. Ne, že bychom vůbec nečekali takový charakter tratí - závěr nominační klasiky i několik dalších tréninků bylo výslovně zaměřeno na "nenorský" terén nebo "odbočování z cest". Přesto jsme všichni v nitru duše spíše doufali, že pořadatelé se budou snažit z chudého terénu vytěžit maximum a tomu odpovídala i předzávodní příprava. V závodech pak naši závodníci často paradoxně ztráceli v "kontinentálních" místech, kde by naopak měli snáze držet krok.

Bohužel je pro nás inspirativnost orientáku natolik důležitá, že po finále middlu se brečelo ne kvůli výsledkům, ale zejména kvůli absurdní trati. To se, bohužel, musíme snažit v sobě přeprogramovat.

Finance

Vymlouvat se na peníze není moc sexy. Faktem je, že pokud bychom si měli teď naplánovat přípravu na podobný šampionát, asi by bylo ideální snažit se zúčastnit více místních závodů, tak jako třeba Švýcaři, na což prostě nemáme - to bychom museli omezit investice do univerzálního rozvoje a vsadit naprostou většinu prostředků do přípravy na MS. Určitě ale téma do budoucna - zda i přes extrémní finanční náročnost nevysílat jádro týmu na víc relevantních přípravných závodů - zejména právě v případech, kdy se závodí v pro nás cizím lese.

závěrem

Tento tým by chtěl útočit na medaile, na pódium, na top10. To se v Norsku příliš nedařilo. Zklamání se musíme snažit proměnit v další motivaci, naše chyby v naše know-how.

Vždycky, když se běží v nám cizích terénech, ztrácíme trochu půdu pod nohama. Je to úplně přirozené. Ustát to je obrovská výzva, inspirace.

Myslím, že mnohé norské zkušenosti můžeme s úspěchem vložit do přípravy na Francii.

Na závěr chci poděkovat všem závodníkům i členům realizačního týmu za pozitivní, nezištně aktivní a konstruktivní přístup v průběhu celé naší roční "cesty na sever".

Jmenovitě díky

- Janu Šidlovi (asistent RD)
- Pavlu Slavíkovi (asistent RD)
- Katce Novotné (kuchařka)
- Zuzaně Macúchové (kuchařka)
- Robertu Anderssonovi (fyzioterapeut)
- Anně Procházkové (fyzioterapeut)

Radek Novotný, vedoucí týmu pro MS, 23.9.2010, Hradec Králové