

dlouhý běh [CZ]



Česká atletika trpí fenoménem amatérského běhání

Vydáno 4. 7. 2016 — z rubriky Rozhovory — autor: Milan Janoušek

V dnešní době, kdy se většina vytrvalců honí za slávou na silnicích, David Kučera zůstává konzervativní. Jeho doménou jsou krosy a závody na dráze. Běhá sám a s trenérem spolupracuje pouze na dálku. Stejně patří k české špičce. Je z Liberce, studuje v Praze a poslední rok strávil v Mnichově. Na Erasmu ale chodil ze všech večírků brzo a odměnou mu byly nové osobní rekordy. Domů se vrátil triumfálně, když na nedávném mistrovství republiky v Táboře získal v závodě na 5000 metrů svůj první titul.

Na tuzemskou atletiku má silný názor a nebojí se ho sdělit.

Jaké byly tvoje běžecké začátky?

„Sportoval jsem už od útlého dětství, za což vděčím svým rodičům. S atletikou jsem ovšem začínal pozvolna a až do svých patnácti let jsem se věnoval taky uměleckým aktivitám. Rád jsem chodil na sborový zpěv, což myslím pomohlo i mému běhu. Dechová cvičení do svého programu zařazuje řada špičkových atletů a zpěv byl mimo jiné jedno velké dechové cvičení. Vzpomínám si ale moc dobře na svůj první atletický

trénink, také proto, že ho vedli Pavel a Alena Hejnovi, kteří přivedli na svět jednu z hvězd současné atletiky.“

Liberecko je solidní zásobárnou sportovních talentů. Měl jsi v mládí nějaké místní vzory?

„Z atletiky to byla zcela jistě Zuzka Hejnová, která za námi občas přišla na trénink a už v té době pro nás byla obrovským vzorem. Dodnes si vybavuji moment, kdy přivezla zlato z juniorského mistrovství světa. Po objevení vytrvaleckého světa jsem nejvíc vzhlížel k Tomášovi Krutskému, jehož výkony byly pro mě donedávna z říše snů.“

Co pro tebe znamenají jméno Mirko Gráf nebo Vítek Pavlišta?

„Tomášovým trenérem byl právě Mirko Gráf. I v pokročilém věku, ve kterém jsem ho poznal já, bylo jeho nadšení pro sport neuvěřitelné. Sám býval vynikajícím běžcem, ale především za svoji pozávodní činnost je pro mě osobností liberecké atletiky číslo jedna. Vítek Pavlišta je jedním z mých nejbližších běžeckých kamarádů. Obdivuji ho za jeho výkony a především na něm oceňuji, že dokáže být nad věcí i přes to, že do běhání dává opravdu hodně. Zároveň mě mrzí, že jsme toho spolu moc neodtrénovali. Pokusy byly, ale skončily na tom, že Víta huř snáší tartan. A já taky nyní studuji v Praze. Jenom má u mě malý vroubek za jeho hlášky, že pořádně netrénuji. Ale nezlobím se na něj. Víím, že mé mílařské dvoustovky, vypadají ve srovnání s maratonskými tempy opravdu dětsky.“

Jak se během let vyvíjela tvoje příprava? Zařazuješ také jiné sporty?

„Možná to překvapí, ale koncept mojí přípravy se

nezměnil. Samozřejmě přidáváme každý rok na kvantitě a obohacujeme trénink dalšími prvky, ale jsou to spíše kosmetické úpravy. Letos v rámci hlavního přípravného období jsem se pohyboval okolo 135 týdenních kilometrů v 8-9 jednotkách, z čehož tvoří přibližně 35 procent „kvalita“. Rád bych zmínil, že základním stavebním kamenem jsou pomalé dlouhé běhy v předpřípravném období, kdy naběhám až 180 km týdně. Díky tomu můžu posléze efektivně trénovat v pomalejších tempech a postupně až do března zrychlovat. Záměrně se tak vyhýbáme vyšším tempům v nejlhůdnějším období v roce. Myslím, že to je důvod, proč se mi zatím vyhýbala zranění. Vždy, když je to možné, prokládám běh jinými aktivitami. Asi neexistuje sport, který bych neměl rád. Nejoblíbenější doplněk je pro mě běžecké lyžování. Občas si na lyžích odjedu s chutí i nějaký ten závod.“

Existuje v tvém světě něco jako dobrovolné běžecké volno?

„To dobrovolně nezařazuji, necítím potřebu. Největší pauzu za poslední roky jsem měl šest dní, a to bylo během dovolené v Tatrách. Samozřejmě netrénuji celý rok naplno, odpočívám během podzimu, kdy jenom klušu a objíždím běžecké poutáky.“

Po nástupu na ČVUT jsi měl nabídky z Prahy, ale zůstal jsi věrný trenérovi Urbánkovi. Jak taková spolupráce na dálku funguje? Sejdete se občas na nějaký trénink v Liberci?

„Nabídek zas tolik nebylo. Přemýšlel jsem, zda by nebylo lepší být pod přímým dohledem a fungovat v rámci běžecké skupiny, nicméně jsem v

Praze nenašel trenéra s podobným konceptem, na který jsem byl zvyklý. S Jirkou Urbánkem už jsme v té době měli za sebou několik let a jeho systém mi seděl. Po mém přechodu do Prahy jsme se z počátku scházeli alespoň jednou týdně v hale, kde jsme mohli vše konzultovat. To mě naučilo trochu více o tréninku přemýšlet a lépe vnímat své tělo. Už jsme si na tento způsob spolupráce zvykli natolik, že to klapě, i když se vidíme jenom jednou za dva měsíce. Komunikace funguje výborně, za což si dovolím mu na tomto místě poděkovat.“

Z krosových mistrovství republiky máš čtyři medaile. Je pro tebe kros vrcholem sezony? Jak se na tvých úspěších podílejí Jizerské hory?

„Kros je moje srdeční záležitost. Byl a vždycky to bude vrchol sezony. Jizerkám vděčím za to, že i když si jdu zaklusat na hodinku kousek za Liberec, vrátím se s několikasetmetrovým převýšením v nohách. To, co mi pomáhá v krosech, jsou spíš horší klimatické podmínky. V Liberci jsme přes zimu zvyklí běhat na sněhu i ledu. Tempu to zrovna moc nepomáhá, ale právě díky tomu se umím lépe odrazit z horšího povrchu.“

Na svých stránkách o sobě píšeš, že jsi amatér, ale přitom se snažíš aktivně oslovovat sponzory. Jak se ti to daří?

„Být amatérem, ale s profesionálním přístupem, to je moje heslo. Zatím se mi podařilo domluvit masážní emulze pro lepší regeneraci, i za to jsem moc rád. Další podpora by potěšila, ale že bych po ní prahnul, to určitě ne. Je mi jasné, že peníze vložené do atletiky se vrátí sponzorům jenom těžko, což

platí i pro atraktivnější sporty. Nejhezčí věci ale vznikají, tak jako tak, z pouhé touhy a nadšení. Nic víc potřeba není. Analogii vidím ve srovnání vašeho Dlouho běhu a jiných běžeckých webů či časopisů, které se díky touze po zisku staly časem pro klasického běžce nečitelnými.“

Nemyslíš, že bys byl pro sponzory atraktivnější, kdyby ses věnoval třeba běhům do schodů nebo skyrunningu, tak jako Ondřej Fejfar, a mohl o sobě napsat, že patříš mezi nejlepší na světě?

„Skyrunning a běhy do schodů není atletika. Jedná se o úplně jiné sportovní odvětví, těžko slučitelné s běžeckou přípravou. I proto Ondra dnes nedokáže konkurovat české špičce na rovině, ačkoli potenciál určitě má. Každý si ale musí najít, co ho baví. Ondra má veliký vztah k horám, proto je jeho touha závodit mezi vysokohorskými štíty pochopitelná. Pro někoho jsou možná podobné extrémní disciplíny únikem před nedostiznou africkou nadvládou. V tomto ohledu jsem ale konzervativní a běh na dráze bude pro mě vždy sportem číslo jedna.“

V jednom příspěvku na Facebooku jsi vyjádřil názor, že pro mladé české běžce je dnes větší lákadlo pověsit si na krk medailu za čas 1:15 v cíli půlmaratonu, než se trochu zapotit na dráze a na úspěch si počkat. Můžeš tuhle myšlenku trochu rozvést? K jakým metám dlouhodobě směřuješ ty?

„Ano, znám osobně několik lidí, kteří to mají postavené přesně takhle, a jsem poměrně silně přesvědčen, že česká atletika obecně trpí fenoménem amatérského běhání. Když se seznamuji s lidmi a prozradím, že běhám, okamžitě u většiny z

nich následuje otázka, jestli během maraton. Uznání od laiků, resp. běžeckých hobíků, je tedy snazší dosáhnout „uběhnutím“ půlmaratonu než kvalitními výkony na dráze, protože tomu rozumí jenom odborná veřejnost. Vidím to jako důsledek chování dnešní společnosti. Lidé žijí spíše tím, co je cool, než tím, co opravdu chtějí. Je to znak větší stádovosti společnosti, která se nevyhýbá ani běžcům. Nicméně věřím, že bude líp. Cíle mají být vysoké, tím mým je pokoření hranice 14 minut na pětce. Uvědomuji si, jak dlouhá cesta k tomu ještě vede. Záleží především na tom, kolik času a energie budu moci v následujících sezonách běhání věnovat. Také bych rád alespoň jednou v životě oblékl reprezentační dres.“

Loni jsi odběhl několik závodů za francouzský klub Athletisme Metz Metropole. Jak ses k hostování dostal? Měl jsi možnost poznat trochu poměry i ve francouzské atletice?

„Nabídku jsem dostal prostřednictvím atletického manažera Zdeňka Simona. Především bych chtěl zmínit krosové mistrovství Francie, které bylo pro mě zážitkem na celý život. Na startu bylo kolem tří set závodníků, kteří do závodu prošli dvoukolovou kvalifikací. Proto, když jsem později přijel na domácí mistrovství do Rumburku, měl jsem trochu smíšené pocity a nemohl se zbavit dojmu, že běžím jakýsi vesnický závod. Francie je spolu s Anglií bezpochyby krosovou velmocí, takže jsem moc rád, že jsem měl příležitost být toho součástí.“

Letos jsi studoval na Technické univerzitě v Mnichově a závodil za místní oddíl. Jak se dělá atletika v Německu?

„Největší rozdíl je v tom, že průměrný Němec rozumí atletice více než průměrný Čech. I proto mají závody víc diváků a atleti se těší větší pozornosti. Například letošnímu německému mistrovství během víkendu přihlíželo téměř 30 tisíc diváků, stadion byl vyprodaný.“

A čím si vysvětluješ, že zatímco u nás kvalita na dlouhých tratích stagnuje, tak v Německu měl například padesátý výkon na pětce v sezoně 2015 hodnotu 14:38,82? Mají na tom zásluhu i přistěhovalci?

„Jeden důvod je již zmíněné vyšší povědomí o atletice, které přispívá i ke stále základně. Největší rozdíl jsem viděl v atletických závodech. Všechny měly vynikající úroveň a solidní diváckou podporu. K dokreslení uvedu dva příklady. V Karlsruhe se konaly čistě běžecké závody, na tratích od 800 až po 5000 metrů. Během večera se odehrálo zhruba dvacet rozběhů a každý běh, byť například s pořadovým písmenem D, měl svého vodiče. Příklad druhý je z Regensburgu: na startovní listině závodu na 1500 metrů nás bylo 110 přihlášených, z toho 65 mužů s osobáky pod hranicí 4 minut! To jsou fakta, která říkají vše podstatné. Přistěhovalců jsem na závodech pár potkal, ale celkově mají v německé atletice jen marginální vliv.“

I přes zvýšené studijní nároky, které studium v cizí zemi přináší, se ti v Německu podařilo vylepšit osobáky na 1500 a 5000 metrů. Nebylo to pro tebe samotného docela překvapení? Jak vypadala tvoje příprava? Odběhal jsi všechno sám?

„Zvýšené nároky byly pouze z hlediska jazyka. Jako správný „Sudeták“ mám

němčinu opravdu rád, ale musím přiznat, že s odborným názvoslovím docela bojuji. Jinak bylo ale v Mnichově během semestru studijních povinností méně než v Praze, a tím pádem i více času na trénink. Po loňských státnicích, kdy jsem trénoval všelijak, jsem si říkal, že tentokrát dám do běhání více energie a na výsledku se to projevilo. Oproti jiným rokům jsem v zimě prakticky nezávodil, což se také pozitivně odrazilo na výsledcích z jarní a počátku letní sezony. Většinu tréninků jsem v Mnichově odběhal sám, jednou týdně jsem pak absolvoval pro zpestření trénink s místními borci, abych trochu pronikl do bavorských atletických kruhů. V jarní fázi přípravy jsem ovšem trénoval po boku Clemense Bleisteina, s osobním rekordem na pětku 13:44 mimo jiné také účastníkem halového ME v Praze. Je obrovskou motivací mít zde za kamaráda takto kvalitního běžce (a současně studenta medicíny) a vidět, že je to jen člověk z masa a kostí.“

„Německou“ sezonu jsi teď vyšperkoval na mistrovství republiky v Táboře, kde jsi zvítězil v závodě na 5000 metrů a získal tak svoji první zlatou mistrovskou medaili. Jak závod probíhal? Věřil sis na Lukáše Olejníčka, který mívá drtivé finiše?

„Poté, co jsem se dozvěděl, že je Kuba Zemaník zraněný a hlavním soupeřem bude Lukáš, byla taktika jasná. Pokusit se ho utavit už během závodu. Právě kvůli jeho silné poslední dvoustovce. Věřit jsem si začal už zhruba po prvním kilometru, kdy jsem cítil, že mu mé tempo moc nevyhovuje. Nakonec jsem si celý závod odtáhl sám, o to cennější tohle vítězství je.“

Mám pocit, že v závodech většinou běháš docela rád zepředu a na rozdíl od jiných tolik netaktizuješ. Nebo se pletu?

„Něco na tom bude. Nemám moc rád závody, kdy doběhnu do cíle s pocitem, že jsem na trati neodevzdal maximum. Nejednou jsem na to zřejmě doplatil horším umístěním, ale nejde celý život běhat jenom v závětrí, tím se člověk nikam neposune. Navíc mi dokáže udělat velkou radost, když tímto stylem závodění někomu pomůžu vylepšit jeho osobní rekord.“

Zanedlouho vystuduješ. Myslíš, že pak půjde skloubit běhání s prací?

„Věřím, že to určitě půjde, byť budu muset třeba na čas polevit v objemech a trénink vést trochu jiným způsobem. Rozhodně si nedokážu svůj život v dalších letech bez běhání představit.“

Co kromě běhání tě ještě v životě naplňuje?

„Jednoznačně být s mými nejbližšími a užívat si s nimi společné chvíle, nejlépe pak v přírodě, kde mohu zapomenout na všechny běžné povinnosti. O to více to platí nyní, kdy jsou tyto chvíle pro mě opravdu velkou vzácností.“

DAVID KUČERA

Narozen: 6. srpna 1991

Oddíly: ABK Liberec, AC Slovan Liberec, ASK Slavia Praha, Athletisme Metz Metropole, LG Stadtwerke München.

Trenér: Jiří Urbánek

Osobní rekordy: 1500 m (3:49,44), 3000 m (8:21,70), 5000 m (14:22,68), 10 km (31:24).

Úspěchy: mistr ČR na 5000 m (2016); stříbro z HMČR na 3000 m (2015); 3x stříbrná a 1x bronzová medaile z MČR v přespolním běhu (2012-2015), několikanásobný

akademický mistr ČR na
1500 a 5000 m.

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

ŠTÍTKY:

KROS

MOŽNÁ BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT



Jakub Bajza:
Závodění mi
stále nechybí



Jakub Zemaník:
Prioritou je
dráha, na hory
mám čas



Splní si Bekele
olympijský sen i
v maratonu?

8 COMMENTS



Adam

ODPOVĚDĚT

4. 7. 2016 (9:59)

Davide, drzim palce at se dal zlepšujes a tech 14:00 pokoris



Jirka

ODPOVĚDĚT

5. 7. 2016 (21:20)

Ondřej Fejfar běhá do schodů? Možná by si autoři mohli zkusit skyrunningové závody běžet, aby věděli o čem mluví, než začnou kritizovat a snižovat jejich úroveň.



Milan

ODPOVĚDĚT

5. 7. 2016 (21:39)

Dobrý večer Jirko,
skyrunningové závody (natožpak Ondru Fejfara, s kterým se osobně znám) nekritizují ani nesnižují, zkuste si prosím znovu přečíst celou otázku i Davidovu odpověď.



Lucie

ODPOVĚDĚT

7. 7. 2016 (14:56)

Z Vaší otázky jasně vyplývá, že pokud bude kdokoliv z atletů běhat skyrunningové závody, bude automaticky



Milan

7. 7. 2016 (20:13)

ODPOVĚDĚT

Lucie,
uvažte prosím, že jsem tuto otázku položil právě Davidovi. Nemyslím si, že by se mohl přes noc zařadit mezi nejlepší skyrunningové závodníky na světě, ale že svojí rychlostí na rovině a zkušenostmi s během v terénu by, v případě že by se skyrunningu začal věnovat, nemusel být úplně bez šance. Atletovi, který nepochází z hor, nemá cit pro běh v terénu, a je "pomalý" i na rovině, bych logicky takovou otázku nepokládal. Hlavně jsem však tento dotaz směřoval k možnostem sponzoringu, jelikož skyrunning, extrémní štafety, ultramaraton apod. nabízí v tomto ohledu pro tuzemské závodníky více příležitostí než "klasická" atletika. Ondra Fejfar tuto příležitost rozpoznal, tvrdě maká a dosahuje ve skyrunningu skvělých výsledků, velmi dobře komunikuje s fanoušky a podařilo se mu získat sponzory. Za to všechno má i můj respekt.

Bylo by mi líto, pokud byste si z celého rozhovoru odnesla jen dojem, že jsme tu spáchali jakýsi "atak" na skyrunning a další disciplíny mimo dráhu. Každá disciplína má svá specifika (tradici, závodnickou a fanouškovskou základnu, zájem sponzorů...), ale v žádné samozřejmě nelze uspět bez velkého odhodlání a poctivého tréninku.



Martin

8. 7. 2016 (10:30)

ODPOVĚDĚT

Musím se zastat Milana, motivem otázky je, jestli Davida neláká být "více na očích" veřejnosti změnou běžecké disciplíny. Realitou totiž je, že běhy na dráze (mimo OH, MS a ME) sleduje mizivé procento populace. Otázka navazovala na sponzoring v dráhové atletice a zájem sponzorů je přímo úměrný sledovaností u veřejnosti.



Martin

8. 7. 2016 (11:59)

ODPOVĚDĚT

Moc pěkný rozhovor (jako obvykle na tomto webu). Vede mě k širšímu zamyšlení nad úrovní atletiky u nás a jejím směřování. V televizi slýchám oblíbené klíše o královně sportu, jaká je ale realita? I jako hobbí bych si rád zaběhl např. 3 km na dráze, ale veřejných závodů na dráze se koná méně než šafránu. Nelze se potom divit, že veřejnost dráha nezajímá. Zatímco téměř každý víkend se někde běží půlmaraton a několik kratších běhů na silnici i v terénu. I tak "menšinový" sport jako orienták na většině závodů nabízí příchozím bez předchozího přihlášení absolvovat nějakou jednodušší trať.

A aby nedošlo k mýlce ohledně menšinovosti – každý víkend běhá závody v orientáku po republice několik set (spíše však tisíc) účastníků. Kolik je jich v atletice raději nechci vědět. Ostatně když jsem běhal orienták, poměrně pravidelně atletické oddíly lanařily mladé orientáky, aby za ně běhali do soutěže družstev některé disciplíny – nejčastěji 3 km steeple a 5 km. Důvod je jasný – běžci nejsou. Bez konkurence nám dobří běžci nevyrostou a dráhový běh (atletické oddíly, svaz) jsou zahleděni sami do sebe, žijí z minulosti a nehodlají na tom nic měnit. Proto jsem rád, že se najdou běžci jako David Kučera, Ondra Fejfar nebo Vít Pavlišta, kteří vědí co chtějí, makají a navíc nad tím přemýšlejí.



Skritek Hugo

15. 7. 2016 (21:18)

ODPOVĚDĚT

Krasný rozhovor. Nekteri v něm vidí nejake narceni k Ondrovi F., ja tedy ne.
Davidovi preji, at tech 14:00 pokori.

NAPSAT KOMENTÁŘ

Jméno *

E-mail (zůstane skryt) *

Website

ODESLAT KOMENTÁŘ

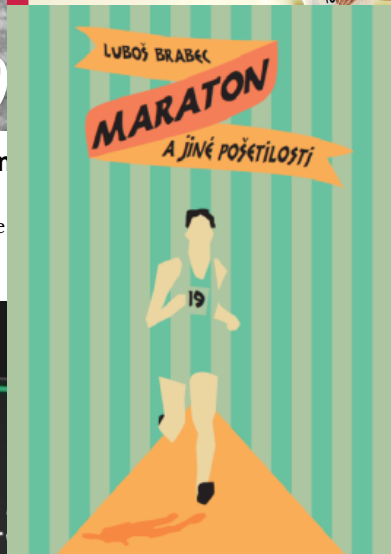
NEJČTENĚJŠÍ

KNIHY PRO VÁS



Clarence DeMar: maratonec s velkým srdcem

Byl jedním z prvních, ne-li úplně první elitní běžec, který se vzpomínky i názory na běhání podělil se ... [More](#)



KOMENTÁŘE

O slábnoucí závodnické duši

Kdybych si z účasti na závodech vyrobil graf, byla by to klesající křivka – s vrcholem v prvních dvou letech ... [More](#)

12:):
O slábnoucí závodnické duši

2 jankanka:
Trénuješ teď na nějaký maraton?

3 12:):
Trénuješ teď na nějaký maraton?



4 Martin M.:
Atletika hledá cestu ze slepé uličky sama vydala

NEJNOVĚJŠÍ

maratonu

Aby titulky opravdu zaujal, musí přehánět. To je i případ tohoto
Clarence DeMar: maratonec s velkým srdcem
titulku, přiznávám. Ale ke cti mi budiz přičteno, že ... **More**

O slábnoucí závodnické duši

Zázračná míle. Jak před 65 roky padla "hranici lidských možností"

Š T Í T K Y

Boston boty Běchovice Emil Zátopek film Košice kros

literatura maraton olympijské hry

půlmaraton RunCzech sprint ultra zdraví Čech v Itenu

P Ř I S P Ě J E T E ?

Dlouhý běh je nekomerční běžecký magazín, bez reklam a PR textů. A takový i zůstane, slibuji. Pokud by vám přišlo jako dobrý nápad přispět na jeho provoz a rozvoj, budu opravdu rád. Díky moc. Více informací **ZDE**.

T I R Á Ž

Vydává: Luboš Brabec

Kontakt: brabec.lubos@gmail.com

Bez předchozího souhlasu je zakázáno přebírat obsah těchto stránek.

TOPLIST 194161

dlouhý**běh** [.CZ]
MAGAZÍN O BĚHÁNÍ. JENOM O BĚHÁNÍ



All rights reserved. Designed by **Withemes**