

dlouhý běh [CZ]



Jakub Živec: V USA je na prvním místě úspěch týmu

Vydáno 17. 9. 2015 — z rubriky Rozhovory — autor: Milan Janoušek

Před šesti roky se zapsal do povědomí fajnšmekrů mezi atletickými fanoušky stříbrem na mistrovství Evropy juniorů na trati 5000 metrů (14:10,5), ale potom o Jakubu Živcovi dlouho nebylo moc slyšet. Z jednoduchého důvodu: studoval v USA. Nejprve střední školu v Grand Rapids v Minnesotě, pak získal stipendium na Florida State University a letos završil vysokoškolská léta magisterským titulem v oboru financí na University of Maryland – a taky postupem do semifinále univerzitního šampionátu NCAA na 1500 metrů. V našem rozhovoru šla proto řeč hlavně o jeho nezvyklé atletické cestě a nelehkém

životě univerzitního sportovce ve Státech.

Od žáků po juniory jsi získal třináct republikových titulů a ve svojí věkové kategorii jsi tu neměl konkurenci. Ještě na gymnáziu jsi odjel na půl roku do USA. Spočítali jste si už tenkrát doma, že díky tvým výkonům je šance získat v zámoří sportovní stipendium?

“Ano, o Americe jsem snil, už když jsem končil základní školu a začínal běhat relativně kvalitní časy. Zásadní zlom přišel po MS do 17 let v Ostravě, kde mi o setinu unikl český dorostenecký rekord na 3000 m (8:19,35), nicméně jsem získal velkou motivaci do dalšího tréninku. V té době ještě nebylo pro české

atlety běžné odjíždět do zámoří za studiem, takže jsem netušil, jaké výkony jsou potřeba a co všechno to obnáší. Do Grand Rapids jsem dorazil na podzim 2008, potřeboval jsem se naučit anglicky, seznámit se s americkým studijním systémem a hlavně se pořádně ukázat místním trenérům. Můj strýc Vladimír Červenka, který působí jako biatlonový trenér v Minnesotě, a jeho rodina mi tenkrát moc pomohli a troufám si říct, že bez nich bych v USA asi nikdy nevystudoval.”

Výsledky v Minnesotě jsi musel zaujmout řadu skautů, navíc ses zanedlouho stal juniorským vicemistrem Evropy na 5000 metrů. Z jakých nabídek sis vybíral? A proč zvítězila Florida State University?

“V den, kdy jsem překonal minnesotský národní rekord na 5 kilometrů, zvonil telefon prakticky až do večera a nabídky se jenom hrnuly. Rázem jsem se zařadil mezi nejsledovanější středoškolské běžce v USA. Byl jsem v kontaktu s řadou škol, zmíním jen ty největší: Wisconsin, Florida, Oregon, Dakota, Columbia, Virginia, Minnesota, Iowa, Colorado, Hawaii... Původně jsem měl nastoupit na University of Wisconsin, ale trenéři se na poslední chvíli rozhodli pro někoho jiného. Bylo už relativně pozdě, ale obrátil se na mě kouč Bob Braman z FSU s tím, že mají v týmu ještě místo. Takové nabídky se neodmítají a během pár dní jsem tam uzavřel čtyřletou smlouvu. Myslím, že jsem se rozhodl správně.”

Kladl jsi při výběru univerzity důraz i na kvalitu akademického programu, nebo ses orientoval spíše podle výsledků školy v NCAA s nadějí, že se běháním jednou budeš

živit?

“Atletika mě bavila a naplňovala, ale popravdě jsem se jí nikdy živit nechtěl. Býval jsem často zraněný a myslím, že tělo mi tím dávalo najevo, že nemůžu běhat do nekonečna. Čím jsem byl starší, tím pro mě byla škola důležitější. Vzdělání pak hrálo hlavní roli minulý rok, kdy jsem přešel dostudovat a získat titul Master of Finance na University of Maryland.”

Není tajemstvím, že od atletů se na amerických univerzitách očekávají nejen excelentní sportovní výkony, ale i nadprůměrné studijní výsledky. Můžeš přiblížit, jak vypadal tvůj obvyklý den na univerzitě?

“Na Floridě měl trénink prioritu. Přes den je horko a dusno, a proto jsme museli trénovat už v 6:30 ráno, šestkrát týdně. Dvakrát do týdne jsme byli v posilovně a často měli i dvoufázové tréninky. Pokud nebyl další trénink odpoledne, očekávalo se od nás, že se budeme věnovat regeneraci. Každý druhý týden jsme lítali po závodech a na učení moc času nezbyvalo.

Trénink byl nejtěžší, když jsme byli v přípravě na krosovou sezonu. Řekl bych, že běhání a regeneraci jsme se věnovali 3-4 hodiny denně. Na přednáškách jsem byl pravděpodobně tak tři hodiny každý den. Volný čas jsem během sezony kvůli dohánění školy prakticky neměl. Každopádně americký systém se atletům dobře přizpůsobuje a takhle kvalitní kombinace studia a vrcholového sportu se jinde na světě najít nedá.”

Mám známého, který studoval v Texasu, a vyprávěl mi o ohromném tlaku, který cítil na svoje výkony, aby mu stipendium nesebrali. Nakonec si tvrdým tréninkem způsobil únavou zlomeninu a mnoho

let neměl do běhání chut. Funguje to skutečně tak, že pokud nesplníš určité limity, přijdeš o stipendium?

“Na některých univerzitách, FSU nevyjímaje, to tak opravdu funguje. Víceméně platí, že čím kvalitnější sportovní škola, tím větší je na atlety tlak. Podle pravidel trenéři nemohou odebírat stipendia na základě sportovních výsledků, realita je ale taková, že důvod si trenér vždycky najde. A žádný tým, který atletům nesahá na stipendia, se nemůže udržet v absolutní špičce. Je to prostě byznys, stejně jako vrcholový sport kdekoliv ve světě. Víím to bohužel moc dobře z vlastní zkušenosti, neboť jsem v roce 2012 po operaci kolene přišel o polovinu stipendia. Bylo to tvrdé, naštěstí mě v té době finančně podpořili rodiče, kterým tímto moc děkuji. Následující rok jsem si stipendium vyzávodil zpět. Málokdo si je tohoto vědom a ještě méně trenérů to atletům před nástupem přizná. Je třeba si to ohlídat. Dnes už existují i školy, kde se stipendia garantují na celou dobu studia. Pokud se však chce atlet dostat do nejlepších týmů, musí na sebe vzít určité riziko. Kdo se ale nebojí, bude o to více odměněn. Stojí to za to.”

Na amerických univerzitách je také ohromná konkurence atletů z celého světa, na FSU s tebou studovali i mnozí olympionici. Tušil jsi, do čeho jdeš, nebo kvalita NCAA a zájem fanoušků překonaly tvoje očekávání?
“Prakticky jsem nevěděl, do čeho jdu. Tým na FSU je neskutečně kvalitní, hlavně ve sprintech (studovali tu například Walter Dix nebo belgická dvojčata Kevin a Jonathan Borléeovi). Hlavně každoroční národní mistrovství, v krosu i na dráze, je pro atleta úžasný zážitek. Kvalita NCAA se

každým rokem zvedá a veliký úspěch je už jen probojovat se kvalifikací na národní šampionát. Dostanou se tam skutečně jen ti nejlepší. Zájem fanoušků je mnohem větší než v Evropě a třeba k atletům z University of Oregon se na západním pobřeží chovají jako k celebritám.”

Nehledě na výrazné individuality je univerzitní trénink v průběhu celého roku (na podzim kros, v zimě hala, na jaře dráha) podřízen týmovému úspěchu. To jde ovšem často proti osobním cílům atleta. Jak s tím máš zkušenosti?

“Od útlého věku mě připravoval lovosický trenér Drahomír Venclíček a jeho individuální přístup se mnou dělal doslova zázraky, bez jeho vedení a trpělivosti bych to v atletice nikam nedotáhl. Za mořem jsem s touto změnou na začátku dost bojoval a moc se mi nedařilo. Najednou se trénink orientoval na celou skupinu, a ne jen na mě. Kvůli velkým objemům jsem byl často zraněný, nicméně znám řadu lidí, kterým tento styl tréninku vyhovuje, zdravotně to vydrželi a dnes běhají třeba za Nike. Často se u nás říká, že v Americe ničí české atlety, když se ale ohlédnu na bývalý český dorostenecký a juniorský tým, kterého jsem byl součástí, tak to ke kontraktu dotáhla jen hrstka lidí. Teď na University of Maryland byl přístup individuálnější. Trenéři mi věřili a rád jsem se vrátil k principům, kterým mě naučil Drahomír Venclíček v Lovosicích.”

V roce 2011, po prvním ročníku na univerzitě, ses doma zúčastnil mistrovství republiky na dráze. Získal jsi tehdy bronz na 5000 m, ale od té doby ses fanouškům doma už

neukázal. Jaké byly tvé kontakty s Českým atletickým svazem? Dostával jsi pozvánky na reprezentační akce?

“V roce 2011 jsme to přetáhli v přípravě a běhalo se mi hrozně špatně. Doufal jsem, že když si trochu odpočinu, poběží se mi pak na mistrovství republiky lépe. To se však nestalo a tehdy jsem si uvědomil, že nemohu riskovat stipendium kvůli soutěži v Evropě. V USA jsem měl kvůli krosu sezonu prakticky od srpna do června a potřeboval jsem si odpočinout, po fyzické i psychické stránce. První tři roky na Floridě jsem ještě v kontaktu se svazem byl; buď jsem ale byl zrovna zraněný, nebo se mi to nehodilo do přípravy. Potom už žádná další komunikace neproběhla. Hodně zahraničních atletů studujících v USA jezdilo reprezentovat pravidelně, já tu příležitost bohužel nikdy nedostal. Škoda. Například na podzim 2012 jsem na univerzitním mistrovství v krosu doběhl na 21. místě a porazil mnoho běžců, kteří se o dva týdny později zúčastnili mistrovství Evropy.”

Jsi jedním z hrstky českých běžců, který v USA působil. Tuzemské běžkyně jsou přitom do zámoří draftovány relativně pravidelně. Jaké máš pro to vysvětlení?

“V USA je podle pravidel pro každý sport přidělen určitý počet stipendií, což musí školy respektovat. Mužská atletika je například limitovaná dvanácti stipendii, ženská osmnácti. NCAA se tím snaží vyvážit rozdíly mezi mužskými a ženskými sporty. Každá univerzita totiž musí mít mezi sportovci stejný počet mužů i žen. Na vině je americký fotbal, který na jedné univerzitě čítá kolem 120 hráčů. Všechny ostatní mužské týmy tím trpí a často

je i kompletně zruší. V posledních letech tak NCAA přišla o řadu kvalitních atletických týmů. Například na University of Maryland, kde studuji nyní, byl před dvěma lety mužský atletický tým na rok zrušen, a kdyby univerzita neobnovila ženský fotbal (soccer) a nezvýšila tím počet žen, studovat bych tu nemohl. Pro atletky je tedy určitě jednodušší se do USA z důvodu vyššího počtu stipendií dostat. Navíc v ženských soutěžích tu zatím nepanuje tak velká konkurence.”

Řečí čísel ses v USA za pět let zlepšil o osm vteřin na patnáctistovce, o šest vteřin na trojce, ale třeba pětku jsi už nikdy lépe než v juniorech nezaběhl. Na druhou stranu se ti dařilo v krosech a letos ses probojoval do semifinále NCAA na 1500 m. Jak bys vývoj své zámořské sportovní kariéry zhodnotil?

“Pětku jsem v USA od juniorů běžel už jenom jednou. Chystal jsem se osobák překonat ve třetím ročníku, když jsem měl super formu z podzimu, ale ozval se zánět achilovek a musel jsem vynechat celou dráhovou sezonu. Od té doby jsem se věnoval víceméně jen patnáctistovce a krosům. Moji kariéru v USA ale hodnotím pozitivně. Dokázal jsem pro školu urvat dost cenných bodů a díky svému finiši jsem často na šampionátech předbíhal o třídu lepší běžce. Myslím, že kdybych zůstal v Česku, měl bych větší šanci vyhnout se zraněním, které mě tu tak brzdily, a zůstat u tréninku, který fungoval. Na druhou stranu nesmím zapomenout na skvělé vzdělání, kamarády a spoustu vzpomínek, které jsem díky běhání v USA získal.”

Na Floridě jsi působil i ve funkci týmového kapitána.

Je obvyklé, aby takovou pozici zastával cizinec?

“Amerika je mixem národností z celého světa a cizince tam mezi sebe berou úplně normálně. Moje týmy na Floridě i v Marylandu byly také z větší části mezinárodní. Člověk se aklimatizuje a po delší době i tak trochu poameričtí. Kamarádi z Česka si ze mě za to občas utahují. Myslím si, že je to přirozený vývoj, který vidím často i u ostatních atletů. Samozřejmě, mám pořád přízvuk, toho se asi už nezbavím, ale málokdo to tady vidí negativně.”

Vystudoval jsi finance a už při škole ses věnoval obchodování na finančních trzích. Jaké jsou tvoje další profesní plány? Chceš se usadit natrvalo v USA?

“Finance mě baví a popravdě řečeno se do práce i těším. Beru to jako novou výzvu a nový start. Nemám v plánu se ale usadit v USA natrvalo. Je to přeci jenom daleko a po pěti letech bych se rád přesunul blíže k domovu. Kam přesně, zatím nevím. Musím si to ještě nechat pořádně projít hlavou.”

Jak vidíš dál svoji sportovní kariéru? Potkáme tě v budoucnu na mistrovství republiky?

“Od červnového amerického mistrovství chodím jen

klusat a věnuji se sportům, na které dříve nebyl čas. Teď chci běhat jen pro radost, nicméně člověk nikdy neví, že?”

JAKUB ŽIVEC

Narozen: 23. listopadu 1990

Oddíly: ASK Lovosice (1999-2008, 2009-2010), Grand Rapids High School Minnesota (2008-2009), Florida State University (2010-2014), University of Maryland (2014-2015).

Osobní rekordy: 800 m (1:50,6); 1500 m (3:44,3); 3000 m (8:04,6h); 5000 m (14:10,5); 10 km kros (29:47,7)

Úspěchy: třináctinásobný žákovský, dorostenecký a juniorský mistr republiky v hale, stříbrný z MEJ 2009 (5000 m), přední umístění na amerických krosových šampionátech, semifinalista NCAA na 1500 m (2015).

Závěrem bych na tomto místě rád poděkoval mé rodině, trenérovi Drahomíru Venclíčkovi a rodině Červenkových v Grand Rapids, bez jejichž podpory a pomoci by moje studium v USA zůstalo jen nesplněným snem. V případě jakýchkoliv dotazů ohledně studia v zámoří mě prosím neváhejte kontaktovat na jakubzivec.zavináč gmail.com

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

ŠTÍTKY:

KROS

MOŽNÁ BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT



Česká atletika
trpí fenoménem
amatérského
běhání

Jakub Bajza:
Závodění mi
stále nechybí

Jakub Zemaník:
Prioritou je
dráha, na hory
mám čas

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 o své vzpomínky i názory na běhání podělil se ... [More](#)



O slábnoucí závodnické duši

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



František Zuna, český vítěz Bostonského maratону

KOMENTÁŘE

- 1** **Orátek**
12:): O slábnoucí závodnické duši
jankanka: **A**
Trénuješ teď na nějaký maraton?
LUBOŠ BRABEC
- 2**
- 3**
12:): Trénuješ teď na nějaký maraton?

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

Aby titulky opravdu zaujal, musí přehánět. To je i případ tohoto titulku, přiznávám. Ale ke cti mi budiž přičteno, že ... [More](#)

NEJNOVĚJŠÍ

Clarence DeMar: maratonec s velkým srdcem

O slábnoucí závodnické duši

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

ŠTÍTKY

Boston boty Běchovice Emil Zátopek film Košice kros

literatura maraton olympijské hry

půlmaraton RunCzech sprint ultra zdraví Čech v Itenu

PŘISPĚJETE?

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**