

Objevit Ameriku

Když Roman Oravec otevřel na podzim 1996 doma v Brně schránku, nestačil se divit. Talentovaný půlkař se teprve nedávno vrátil z MSJ v Sydney a už ho lanořily americké univerzity od Idaho až po Harvard. „Odepsal jsem všem, ale kromě Dallasu po mně všechny chtěly test angličtiny, na který bych se musel moc učit, což se mi nechtělo. Zatím plánuji, že bych tam jel jenom na jeden semestr [...], protože oni tam trenéři nejsou prý nic moc. Všechno budu mít hrazené [...], po mně se akorát bude chtít, abych předstíral studium a trénoval.“

Oravcův jeden semestr znamenal nakonec pět let. V Americe se postupně doučil angličtinu a téměř okamžitě se zařadil mezi nejlepší univerzitní půlkaře. Začátkem roku 1999 běhal v životní formě a těšil se na halové mistrovství světa v Maebaši, jenže musel dát přednost americkému univerzitnímu mistrovství. „Nepustí mě. Proto mi dávají stipendium, škola je něco jako můj zaměstnavatel,“ vysvětloval tehdy nevěřícím svazovým funkcionářům a s nelibostí přiznával, že často šprtá až do rána a trénuje nevyspalý. Přesto později v českém dresu na univerziádě v Tegou vybojoval zlatou medaili a po ukončení běžecké kariéry využil vysokoškolské vzdělání v oboru marketingu a obchodu při vedení úspěšných internetových projektů.

Ve stopách Romana Oravce začal Ameriku na začátku 21. století objevovat stále větší počet českých atletů: David Gerych, Michaela Mannová, Eva Tománková, Jakub Živec, Marcela Lustigová a mnozí další. Přestože do USA odcházeli už s jistotou informační výhodou a občas i lepší angličtinou,

každý prožil jinou zkušenost, v závislosti na režimu dané školy, pochopení trenérů, týmových ambicích, sportovní výkonnosti, studijním úsilí, zdravotním stavu... S většinou z nich jsem alespoň krátce mluvil, a i proto si myslím, že pokoušet se o nějaká zobecnění a manuály, jak to za mořem chodí, by vůči čtenářům nebylo fér. Raději proto nabízím dva konkrétní případy:

Případ první – Američan Daniel Noah patřil na střední škole mezi nejrychlejší mílaře v Texasu, nicméně na univerzitě musel o udržení stipendia tvrdě bojovat, zaplatil za to řadou zranění a po promoci přestal na pět let běhat úplně.

Případ druhý – Češka Eva Krchová ztrácela doma běžeckou motivaci, ale po příchodu na University of San Francisco se stala vůdčí postavou týmu a zpětně vidí svůj odchod do zámoří jako rozhodnutí, které ji přineslo nejen neocenitelné životní zkušenosti, ale i zachránilo atletickou kariéru. Více už se dočtete v následujících rozhovorech.

Citace Romana Oravce pocházejí z následujících zdrojů:

„Talenty české půlky: Roman Oravec“, Runholic 2/1998, s. 9.

„Roman Oravec dá po škole všechno běhání“, Idnes.cz [online].



Daniel Noah: Univerzity začínají atlety sledovat už na základní škole

Jak vzpomínáš na své dětství v Texasu? Jak velkou roli v něm hrál sport?

Vyrůstal jsem na malém městě jménem Hitchcock a byl jsem dost neposedné dítě. Neměli jsme farmu, ale i tak jsem trávil většinu času venku. Každé odpoledne jsme s kluky ze sousedství hráli basketball, baseball nebo americký fotbal. Z atletů mi tehdy nejvíc imponovali místní sprinteři, a tak jsem se snažil být alespoň nejrychlejší běloch (směje se). Myslím, že jsem tak v mládí získal solidní vytrvalostní, ale i rychlostní základ.

Někoho možná překvapí, že naprostá většina amerických dětí se kromě povinné tělesné výchovy věnuje sportům i závodně. Čím to je?

Ve Spojených státech neexistují, až na výjimky, sportovní kluby pro mládež. Všechny děti proto sportují ve školních týmech. Školy mají svoje vlastní trenéry, sportovní areály a vzájemně soutěží ve školních ligách s možností kvalifikovat se na celostátní turnaje. Je to výhodné jak pro rodiče, kteří nemusí vozit potomky na tréninky, tak pro děti, které si mohou v kolektivu svých spolužáků a bez zbytečného tlaku vyzkoušet řadu různých sportů.

Každému sportu je ve školním roce vyhrazeno jedno roční období. Typicky se začíná na podzim americkým fotbalem, přes zimu se hraje basketbal a na jaře přichází na řadu baseball. Běžci mají o zábavu postaráno po celý rok (na podzim kros, v zimě hala a na jaře dráha). Nabídka sportů

je ale mnohem širší. Často se tak stane, že kluk, který chtěl být fotbalovou hvězdou, posléze zjistí, že mu to jde mnohem lépe na ovále. A to jen díky tomu, že si mohl atletiku ve fotbalové pauze vyzkoušet. I trenéři svým svěřencům doporučují, aby se na atletiku přihlásili, protože jim běžecký trénink pomůže i v jejich hlavním sportu.

Hvězdou jakého amerického sportu ses toužil stát ty?

Na základní a střední škole jsem se hodně věnoval basketbalu a baseballu. Právě baseball mě bavil nejvíc a snil jsem o kariéře v MLB, ale stalo se to, co už jsem zmínil. Začal jsem vyčnívat v jiném sportu. Už po méj první atletické sezoně, v létě před nástupem na střední školu, jsem dostal dopis od jedné texaské univerzity.

Chceš říct, že univerzitní skauti sledují talentované sportovce už na základní škole?

Atletická stipendia a celý nábor se řídí velmi striktními pravidly NCAA (Národní vysokoškolská atletická asociace). Univerzity si vytipují nejtalentovanější děti už na konci základní nebo na začátku střední školy a osloví je dotazníkem. Začínají tak shromažďovat informace o potenciálních kandidátech na sportovní stipendia a jejich výkony pak dlouhodobě sledují. Vše ovšem zůstává pouze v korespondenční rovině. Přímý kontakt a konkrétní nabídky mohou univerzity začít atletům nabízet teprve o prázdninách před nástupem do posledního ročníku střední školy. Je to poměrně rozumný systém, jenž atlety motivuje a přitom předčasně nerozptyluje.

Jak moc ses tedy musel snažit, aby na tebe univerzitní skauti nezapomněli?

Jak už jsem zmínil, pocházím z oblasti, kterou proslavili hlavně sprinteři (za všechny Kerron Clement a Jeremy Wariner). Také trenéři na mojí střední škole se specializovali na sprinty, takže jsem byl trénován převážně anaerobně. Týdně jsem naběhal jen 20 kilometrů! Z toho jsem zaběhl míli za 4:13 (což byl třetí nejlepší středoškolský výkon sezony v celém státě Texas), 800 m za 1:55 a 400 m za 49 s. Tehdy mi ještě stačil pouhý talent.

Předpokládám, že po takových výkonech se počet univerzit, které o tebe projevily zájem, ještě rozrostl. Proč ses nakonec rozhodl zůstat v domovském Texasu?

V mém posledním roce na střední škole už mi mohli začít volat trenéři z různých univerzit a začaly mi chodit oficiální pozvánky. Zpravidla tě univerzita pozve na prohlídku kampusu a hlavně dostaneš příležitost seznámit se během víkendového pobytu s týmem. Získáš tak docela silný dojem, jestli by ti tamní prostředí mohlo sednout.

Vedle sportovní složky hrála při mém rozhodování roli zejména ekonomická a akademická kritéria, tedy jak výhodné stipendium mi může škola nabídnout (na plné stipendium – tzv. full ride – dosáhne jen zlomek uchazečů), a taky jestli nabízí kombinaci oborů, které mě zajímaly (aerokosmologické inženýrství a biologie). Nejvíce jsem toužil jít na prestižní Duke University v Severní Karolíně, jenže mi nabídli pouze částečné stipendium (roční školné zde vyjde zhruba na 35 000 dolarů). Nakonec jsem přijal stipendium na University of Texas at Arlington (UTA), kde mi zaplatili všechno kromě ubytování.

Existují pro talentované sportovce nějaká zvláštní akademická kritéria pro přijetí na univerzitu?

S nadsázkou se dá tvrdit, že v USA se nějaká ta univerzita najde pro každého. Platí to zejména pro basketbalisty a hráče amerického fotbalu (tzv. one-and-done). Můžou za to pravidla NBA (basketbalista může být draftován, pouze pokud studoval alespoň rok na univerzitě), respektive NFL (fotbalista nemusí studovat, ale musí mu být alespoň 20 let). Nejtalentovanější hráči si odkroutnou zpravidla jeden rok na univerzitě a ihned poté podepisují profesionální smlouvu. Toto omezení je kontroverzní, nicméně umožňuje, aby nevyzrálí (či vážně zranění) sportovci získali solidní vzdělání a následně se mohli věnovat civilní kariéře.

V atletice žádné takové pravidlo není, proto je možné podepsat profesionální smlouvu a žít se běháním ihned po střední škole. Výjimečně se tak rozhodnou zejména dívky, které už na střední škole běhají mnohem rychleji než holky na univerzitách. V poslední době to udělaly třeba Mary Cain či Alexa Efraimson. Paradoxně se obě dvě od té doby potýkají se zraněními a slabší výkonností.

Nicméně každý (i ten nejtalentovanější sportovec) musí před nástupem na jakoukoliv americkou univerzitu doložit

nejen požadovaný studijní průměr za střední školu a složit standardizované testy (SAT/ACT) na skóre stanovené univerzitou, ale zároveň splnit i minima vypsána NCAA k tomu, aby byl vůbec zapsán na soupisku k účasti v soutěžích. I kdyby tedy škola nabrala pologramotné supersportovce, nebylo by to nic platné, protože by podle regulí NCAA stejně nemohli závodit.

K čemu se přijetím stipendia zavazuješ? Dostaneš jako sportovec individuální studijní plán?

Tvoji povinností je udržovat si studijní průměr alespoň 2,3 (na čtyřstupňové stupnici). To je minimální standard stanovený NCAA. Lepší univerzity budou mít podmínky na prospěch vyšší. Dále plnit standardní studijní plán svého oboru v rozsahu alespoň 12 hodin týdně (nelze si tedy např. zapsat jen samé volitelnáky).

Mezi tvoje povinnosti jako atleta patří účastnit se všech tréninků a závodů podle pokynů trenéra. Není možné se například domluvit, že vynechám halovou sezonu, abych byl na jaře odpočatější. Trénuje se před (v Texasu to bylo už v pět ráno) a po školním vyučování, takže ani v tomhle ohledu nemají sportovci žádné úlevy.

Jak kvalitní zázemí mají atleti na amerických univerzitách k dispozici?

Mezi školami existují velké rozdíly. Na UTA jsme měli stadion pro 12 500 diváků. V týmu byl lékař a fyzioterapeut, nicméně možnosti regenerace nebyly zrovna veliké – prakticky jen ledové kádě a masáže. Nedostávali jsme ani žádné výživové doplňky. Ty nejbohatší univerzity vlastní špičkové vybavení včetně antigravitačních běhátek a zaměstnávají široké realizační týmy.

Americké univerzity přitahují stále více cizinců (dominantním vytrvalcem je v současnosti Keňan Edward Cheserek z University of Oregon). Co tomu říkáš?

Cizinci místý i výrazně zvyšují kvalitu univerzitních soutěží. Pro některé školy je jejich nábor jediná šance, jak si udržet konkurenceschopnost. Rozhodně to ale nefunguje tak, že američtí skauti přiletí do Nairobi a odvezou si ty nejlepší běžce. I všichni zahraniční atleti musí splnit popsané akademické požadavky, takže je to transparentní (spory panují jen ohledně skutečného věku Afričanů).

V našem týmu závodilo několik Keňanů a Švédů. Nejúspěšnější z nich byla Kajsa Haglund, která běžela 1500 m na halovém mistrovství světa ve Valencii v roce 2008.

Co s tebou udělají, když máš slabou výkonnost nebo se zraníš?

Stipendia se udělují vždy na jeden rok, a pakliže nepodáváš očekávané výkony, tak se ti příští rok příspěvek sníží, nebo ho nedostaneš vůbec. Je naprosto běžnou a velmi krutou realitou, že atleti, kteří se zraní nebo nepřinášejí svému týmu

pravidelný bodový zisk, už příští rok nejenže nezávodí, ale z finančních důvodů musí ukončit i veškerá studia. Některé týmy proto trpí dost značnou fluktuací. Je to složitá situace pro atlety, kterým pro udržení stipendia někdy nemusí stačit ani osobáky, i pro trenéry, kteří bez ohledu na to, jaký vztah si ke konkrétnímu atletovi vytvoří, musí vždy upřednostnit konkurenceschopnost týmu, jinak by brzo sami přišli o práci.

NCAA tuto tvrdost zmírňuje poskytnutím ochranné doby (tzv. redshirt), která se použije buď pro prváky (nezávodí, ale pouze trénují a zvykají si na nový režim), nebo pro zraněné. V praxi to znamená, že v této ochranné době vám univerzita nemůže vzít stipendium. Pokud s vámi však škola nemá moc trpělivosti, nebo jste zranění příliš často, tak vás ani toto nezachrání a vaše stipendium nebude prodlouženo.

Já osobně jsem třeba nedostal žádnou ochrannou dobu na adaptaci a hned mě poslali závodit. Jelikož jsem byl pak každou sezonu alespoň jednou zraněný, tak jsem zažíval i obavy, že o stipendium přijdu. Naštěstí jsem ale na důležitých závodech získal pro tým vždy dostatek bodů.

Zatímco na střední škole jsi patřil k nejlepším mílařům v Texasu, na univerzitě jsi ve srovnání s americkou konkurencí zaběhl pouze průměrné časy (14:32 na pětku a 29:52 na desítku). Nečekal jsi od sebe víc?

Přiznám se, že jsem na univerzitu nastupoval s nemalými ambicemi, které však pramenily především z toho, že jsem o tréninku a atletice vcelku nic nevěděl. Moje škola soutěžila v nejvyšší univerzitní lize (D1) a konkurence zde je prostě obrovská. Jen s talentem si tam člověk už nevystačí.

Téměř z ničeho jsem musel navýšit objem na 100–150 km týdně. Závodil jsem, ale bohužel i trénoval na krev a nerozuměl varovným signálům svého těla. Naším trenérem byl sice bývalý americký rekordman v míli, ale taky jeden z těch šťastlivců, kteří se v životě vážně nezranili, takže ani sám nevěděl, jak ke zraněným svěřencům přistupovat. Každou sezonu jsem se, jako přes kopírák, dostal do formy a pak se zranil, jinak bych určitě dosáhl lepších časů.

Nepramení zranění také z neúměrně dlouhé běžecké sezony? Mezi podzimními krosy, zimní halou a jarní dráhou není skoro čas na regeneraci, natožpak pořádnou přípravu?

Přesně na tohle doplácí všichni vytrvalci, jelikož se od nich očekává, že se budou tři čtvrtě roku udržovat v závodní formě. To znamená trénovat od listopadu do června jednak aerobně, tak i anaerobně, což většina lidí dlouhodobě nevydrží. Harmonogram sprinterů nebo míčových sportů je relativně milosrdnější.

Na druhou stranu je třeba říct, že výkony amerických univerzitních atletů jsou z českého pohledu naprosto neuvěřitelné, takže i zmíněný tlak na týmové výsledky zřejmě jedince motivuje k lepším výkonům, nebo ne?

V ideálním světě by atleti na univerzitě dostali šanci rozvíjet

se postupně, každý by měl svůj individuální plán a nikdo by nepožadoval rychlé výsledky. Asi by to ale popřelo týmový a konkurenční princip, na kterém je systém založen a v kterém je velká síla. Sport je neodmyslitelnou součástí amerického vzdělávacího systému, je velmi sledovaný a třeba na finálové závody v krosu zavítá i několik desítek tisíc diváků. Jinak se tu ovšem uplatňují stejně neúprosné zákonitosti jako ve většině odvětví lidské činnosti. Buď přinášíš prospěch celku, a tím si vyděláš i na sebe, nebo musíš zkusit štěstí jinde.

Je mnoho atletů, kteří si s tlakem poradí, v univerzitním systému prosperují a po skončení studií získají profesionální smlouvu od nějaké sportovní značky. Největší předpoklad uspět ale mají ti, kteří přišli už ze střední školy výborně připravení a prokážou odolnost vůči zraněním.

Ty ses ovšem zařadil do majority lidí, kterým jejich atletické schopnosti sice pomohly k jinak velmi nákladnému vzdělání, ale ze sportovního hlediska jim univerzita jednoznačný prospěch nepřinesla. Jak se odvíjela tvoje běžecká kariéra po univerzitě?

Je pravda, že existuje ještě mnohem větší skupina lidí, kteří po univerzitě už na závodění, ať už z důvodu ztráty motivace nebo kvůli zdravotním problémům, nemají myšlenky. Osobně jsem se po univerzitě cítil běžecky vyhořelý. Pět let jsem jen hrál golf. Zpátky k soustavnějšímu tréninku jsem se vrátil až v roce 2011 v Praze. Chvilí jsem v dresu Spartaku dokonce nastupoval v extralize. V posledních letech jsem ale naplno propadl triatlону, který je přeci jen pestřejší a asi i šetrnější k pohybovému aparátu.

Každopádně jsem se z chyb, které jsem na univerzitě udělal nebo k nim byl dotlačen okolnostmi, poučil. Dříve jsem sport pouze provozoval, teď se mu snažím především co nejlépe porozumět a udělal jsem si trenérský kurz. Nechci být nekompromisní kouč, kterého musí všichni poslouchat na slovo, ale spíše mentor. V současnosti takto pomáhám svojí přítelkyni, která je v české triatlonové reprezentaci. Vždy se snažím, aby pochopila, jak jí daný trénink může v konkrétní fázi přípravy pomoci, a hlavně její sportovní vývoj zbytečně neuspěchat.

V Česku žiješ a pracuješ už skoro devět let. Dokážeš si představit, že bys tu zůstal už nadobro?

O tom, že bych z Česka odešel, zatím vůbec neuvažuji. Jsem tu šťastný, jak v osobním, tak v profesním životě. Vyučuji angličtinu, biologii a chemii na základní škole v Modřanech. Mám skvělé kolegy a Češi mi obecně sedí. Oceňuji na nich hlavně upřímnost, ale jinak se myslím od Američanů výrazně neliší. Až na holky, ty máte samozřejmě mnohonásobně hezčí! (směje se)



Daniel Noah (1984)

Oddíly: Hitchcock High School, University of Texas at Arlington, Spartak Praha 4

Osobní rekordy: 5000 m (14:32), 10 000 m (29:52), půlmaraton (1:13:33), maraton (2:49:05)





Eva Krchová: Nebýt Ameriky, tak už dneska neběhám

Prý jsi už na španělském gymnáziu v Brně věděla, že chceš studovat v zahraničí. Tehdy jsi patřila k velkým tuzemským talentům a měla pěknou sbírku dorosteneckých a juniorských republikových medailí. Jak tě ale napadlo napsat zrovna do Kalifornie?

Studium v zahraničí bylo pro mě odmalička velkým snem, skoro stejně tak velkým, jako stát se vrcholovou atletkou. Před mým odjezdem v roce 2009 ještě tolik českých atletů v USA nestudovalo a k zájemcům se dostávaly převážně klamné soudy tuzemských trenérů, že tamější univerzity atlety jen přetrénují a zraní. Ač jsem nějaký talent měla, nebyl zrovna od boha ani předurčený genetickou výbavou rodičů. Nikdy jsem nebyla tuťová medailistka na republikových šampionátech a účastnicí mezistátních utkání, takže jsem za velkou louží neměla co ztratit. Řekla jsem si: ať mě třeba přetrénují, hlavně když dostanu příležitost studovat v zahraničí, naučit se další jazyk, poznat nové lidi a jejich myšlení, osamostatnit se.

Jelikož jsem studovala na česko-španělském gymnáziu, chtěla jsem na americký jih, kde by byl větší vliv latinsko-americké kultury a tedy i španělštiny. Kalifornie, sousedící s Mexikem, byla jasná volba. Konečná volba pak padla na University of San Francisco (USF).

Na základě sportovní výkonnosti tě Američani určitě brali všemi deseti, jak náročné ale bylo splnit přijímací zkoušky a vstupní formality?

Na rozdíl od amerických atletů jsem jako neznámá Evropanka musela vzít věci do vlastních rukou a univerzity a trenéry jsem oslovila sama. Ze sportovního hlediska to byla hračka. O hodně náročnější to bylo s papírováním. Velmi mi tenkrát pomohla česká atletka Eva Tománková Vail, která už dříve studovala na Oklahoma State University.

Z písemných testů jsem musela dělat SAT (obdoba českých SCIO testů) a TOEFL (zkouška angličtiny). Testy byly pro mě, jako studentku španělštiny, náročné, a tak jsem v posledním maturitním pololetí ještě doháněla angličtinu. Každopádně je nepsaným pravidlem, že pokud o sportovce americká škola doopravdy stojí, přijme ho podmíněně, s tím, že v prvním semestru musí projít dodatečnými hodinami angličtiny pro zahraniční studenty. Tak to bylo i v mém případě.

Jaká byla tvoje finanční spoluúčast?

„Full ride“, tedy plné stipendium, rozhodně není samozřejmostí. Když mi bylo na jaře 2009 po všech testech a papírování doručeno potvrzení plného stipendia a jeho celková částka, radši jsem cifru třikrát přepočítala na kalkulačce, abych se ujistila, že je to pravda. Školné ve Spojených státech šplhá na české poměry k neuvěřitelným výšinám a já jsem neskonale vděčná, že mi USF tuto podporu už od počátku poskytla.

Jak obtížné pro tebe zahraniční studium, i vzhledem k tréninkovým nárokům, bylo?

Když na to dnes vzpomínám, tak si musím hned dát kafe (smích). Vyžádalo si to mnoho probdělých nocí strávených v univerzitní knihovně a studovnách. Přestože jsem byla z gymplu zvyklá studovat odbornou látku v cizím jazyce, učivo a požadavky amerických profesorů byly na zcela jiné úrovni. Navíc jsem po roce přešla z oboru mezinárodní vztahy na obory dva, a to mediální studia a design, a k tomu ještě dva podobory, španělština a evropská studia. Taková studijní nálož neprosplávala ani tréninku a někdy se bojím, že jsem si ze svých studií odnesla chronickou nespavost. Asi je to v běžecké podstatě, nakládat si vždy trochu více.

Nicméně, nehledě na moje přehnané studijní ambice, americký univerzitní systém sportovcům umožňuje sestavit si flexibilní rozvrh, tak aby se člověk mohl věnovat učení i atletice. Navíc je kolem tebe perfektní zázemí (kampus s hřišti, tělocvičnami, posilovnami, bazény) a tým lidí, kteří ti pomáhají, jak po sportovní (doktoři, fyzioterapeuti, maséři, trenéři), tak akademické stránce (různá školní privilegia jako bezplatné doučování, přednost při sestavování rozvrhu, poradci, 24 hodin otevřená knihovna či bezplatná kopírka).

Jak velký problém je s uznáním amerického vzdělání v Česku?

Zaplať pánbůh, že jsem běžkyně na dlouhé tratě, poněvadž nostrifikace, tedy uznání amerického studia na roveň českého, není žádný sprint. Ve zkratce, můj případ zahrnoval návštěvu českého a amerického notáře, českého ministerstva školství a amerického státního sekretariátu pro obdržení apostily, návštěvu studijního sekretariátu UK a taky nespočetné e-maily mezi těmito institucemi. Každopádně se to nakonec povedlo a letos v červnu jsem byla přijata na navazující magisterské obory mediální studia a žurnalistika na FSV UK, takže moje studijní léta ještě nekončí.

V San Francisku sis udělala výborné jméno hned v první sezoně, když ses jako první vytrvalkyně v historii školy probojovala do finále NCAA. Navíc ti dovolili vynechat halu, což není v USA zrovna zvykem. Měla jsi i nějaké další výhody?

Máš na mysli, že by mě třeba nechali předběhnout ve frontě v jídelně? To teda bohužel ne (smích). Trenérka brala každého atleta individuálně, nesolila do nás tréninkové dávky hlava nehlava, což je rozdíl od větších univerzit, které se ženou za týmovými tituly a mnohdy opomíjejí zdravý sportovce. Ačkoliv se mi zranění nevyhýbala, trenérka se vždy snažila směřovat sezonu tak, abych mohla reprezentovat jak univerzitu, tak Českou republiku.

Fakt, že se mi už jako freshman (tedy studentce prvního ročníku) a jako první v historii školy podařilo v roce 2010 dostat do finále univerzitního šampionátu NCAA, měl odezvu nejen na univerzitě, ale byl to i zlom v mé sportovní kariéře. Zvedlo se mi sebevědomí a od té doby jsem vždy na začátku roku koukala na nominační kritéria na atletika.cz a pomýšlela na národní dres. Už za rok jsem pak startovala na ME do 23 let v Ostravě.

I tak jsou ale na amerických univerzitách na prvním místě vždy zájmy týmu. Jak vyhocený je trénink v ženském kolektivu?

V týmu nás bylo dohromady 20 holek, rozdělených do tréninkových podskupin dle výkonnosti. Já jsem byla v top skupině spolu s dalšími sedmi vytrvalkyněmi. Tím, že většina tréninku je odtrénovaná společně, člověk mnohdy nejde dle svých pocitů. V těžkých trénincích skupina může samozřejmě pomoci, ale pokud byl naordinován lehký klus a jedna z nás se zrovna dobře vyspala a ten den jí to běželo, tak se kolikrát tyto tzv. výklusy po chvíli změnilly v solidní tempáče, nebo alespoň končily hodně kvalitním kilákem. Běžecké ego ti prostě nedá. Předjetí takové nezdravé rivalitě jde jedině diskuzí a důvěrou mezi běžkyněmi.

Součástí „univerzitní atletické“ kultury je i skutečnost, že celý tým tráví spolu denně spoustu času – ať už tréninkem, regenerací, šatnou či společným bydlením. Hodně problémů se nemusí vyřešit na místě, protože nechceš druhou urazit (být „politicky nekorektní“), a pak někdy může být ve skupině trochu dusno. I přesto mezi námi vznikla silná přátelství. Pokud je příležitost, tak se s holkama navštěvujeme nebo podnikáme společné nostalgické výběhy. Třeba letos jsme se všechny potkaly v Los Angeles při olympijské maratónské kvalifikaci a společně fandily americkým olympijským nadějím.

Jak velký je tým lidí, který se o atlety na USF stará?

Moje univerzita měla dohromady osm mužských a osm ženských týmů (basket, baseball, soccer, golf, tenis, volejbal, atletika/cross country). Běžecký tým čítal 20 běžkyň a 20 běžců pod taktovkou hlavní trenérky Helen Lehman Winters a jejího asistenta Toma Klosse plus malou skupinu atletů technických disciplín a sprintů s dalším trenérským asistentem.

Každý sportovní tým je v kontaktu s tzv. training room a tzv. trainers, což je obdoba české regenerace, rehabilitace a fyzioterapie v jednom. Denně, i během víkendu, je tu k dispozici veškeré zázemí, jež sportovec potřebuje (ledové a teplé kádě, lymfatické návleky, lasery, magnet, běžecké pásy, bazén, posilovna...). Mně, „chudé holce z Moravy“, která byla zvyklá z domova regenerovat po tréninku maximálně tak mraženou zeleninou, realizační tým USF připadal skoro tak velký jak pro českou fotbalovou reprezentaci. Až s odstupem času jsem zjistila, že podobné zázemí mají všechny univerzity (minimálně všechny v té nejvyšší soutěži NCAA, tedy D1).

Součástí personálu byla i sportovní psychologka a olympijská krasobruslařka Yvonne Gomez, s kterou jsem metodou sportovní vizualizace také párkrát spolupracovala. Dále výživový poradce, studijní a další asistenti (ať už pro doučování, či pomoc s administrativou, zdravotním pojištěním, daněmi...). Americké univerzity mají zkrátka dokonale propracovaný asistenční systém pokrývající celé spektrum potřeb, které student a sportovec může mít.

Ani přes částečně individuální přístup a kvalitní podmínky pro regeneraci se ti bohužel nevyhnula zranění. Jak se o tebe univerzita postarala, když sis na podzim 2011 vážně poranila koleno?

Sezona 2011 byla velmi náročná: v NCAA jsem absolvovala čtyři steeply a pak hned odjela ME do 23 let v Ostravě (další dva steeply). Výkonem na ME jsem se donominovala na univerziádu v Číně, kde jsem přes kvalifikaci přešla do finále, a tedy ukončila sezonu na bláznivých osmi steeplech. Přestože mi trenérka dala po příletu z Číny extra volno, začalo mě po prvních trénincích bolet koleno. I přes trpělivé trénování v bazénu a lékařský dohled bolest kolena nepolevovala a my se rozhodly pro operaci. Artroskopie kolena byla kompletně hrazena univerzitou a pak následovala dlouhá rehabilitace. Univerzitní rehabilitační tým mi byl v té době velkou oporou a konstantní motivací k návratu, který byl psychicky náročnější než kterýkoliv běžecský trénink.

Kvůli zranění může atlet, v nejhorším případě, o stipendium i přijít. Jak často se kvůli tomu obměňoval tým na USF?

Případy, kdy student ztratil sportovní stipendium, jsou mi známy jenom z doslechu. Ani samotná výše stipendia se v týmu neprobírá. Je to jako v zaměstnání, kde změny na výplatní plátce také s kolegy obvykle nesdílíme. Nicméně, náš tým, ať už to bylo velkorysostí naší trenérky nebo štěrností univerzitního vedení, se nijak výrazně neobměňoval. Pokud někdo odešel, tak to byly holky se slabšími výsledky, které ovšem sportovní stipendium stejně nepobíraly (byly tzv. walk-on, tedy dostaly pouze sportovní vybavení, ale školné si platily samy). V případě zranění trenérka atleta nikdy nezavrhl a trpělivě ji/ho podporovala až do zdárné rekonvalescence. Proto jsem ani já během svých zranění hrozbu ztráty stipendia našťěstí nikdy nepocítila.

Sanfranciský krosový tým s tebou v čele vyhrál pětkrát za sebou West-Coast Conference. Sama jsi třikrát běžela finále NCAA a překonala řadu školních rekordů. Nebylo pro tebe během postupujících sezon stále těžší obhajovat pozici nejlepší vytrvalkyně v týmu?

Samozřejmě že prvotní úspěch na NCAA pohladil mé běžecské ego a já se cítila dobře, když mě lidi na chodbě zastavovali s „high five“. Moje výsledky ale otevřely oči i ostatním holkám z týmu, které si uvědomily, že můžou taky něco dokázat, a pozitivně se to odrazilo na výsledcích celého týmu. Nějaký enormní tlak jsem necítila, ale prostředí mi nepochybně nedovolilo usnout na vavřínech a motivovalo mě nadále sbírat co nejvíce bodů pro tým. Z hlediska výkonnosti mi podle představ nevyšla až má poslední univerzitní sezona.

Co ti daly roky v zámoří „atleticky“ a co do života? Když budeme spekulovat, je možné, že bys doma běžela rychleji, ale ani zdaleka tolik „nevyrostla“ jako člověk?

Ač jsem byla 187 cm vysoká již před příletem do USA, zpětně viděno jsem byla malým člověkem. Máš naprostou pravdu, že cesta do zámoří mě neskutečně obohatila, a já si říkám, že bych již nechtěla být tou Evou před Amerikou. San Francisco je neskutečně liberální, multikulturní, přátelské a otevřené město a já se z něj a od jeho lidí naučila kolikrát víc než ze samotných univerzitních hodin. Jako každý spekuluji a přemýšlím o svých předešlých rozhodnutích, ale pokud je jedna věc v mém životě, která pomyslně „kdyby“ naprosto postrádá, pak je to určitě rozhodnutí odjet studovat na USF. Nemyslím si, že pokud bych zůstala v Česku, tak bych běžela rychleji. Ba právě naopak, obávám se, že bych neběžela vůbec. Potřebuji mít ve svém životě rozmanité náboje a život napříč kontinenty mě obohacoval a stimuloval natolik, že jsem se každou sezonu měla na co těšit a nikdy jsem se necítila úplně vyhořelá. Nadto jsem měla vždycky velké štěstí na lidi, kteří mě inspirovali svým životem, profesionálním přístupem a pohledem na svět a od nichž jsem se mnoho naučila.

Jaký jsi během svého pobytu v USA cítila zájem ze strany Českého atletického svazu? Třeba Jakub Živec neměl v tomhle ohledu zrovna dobré zkušenosti.

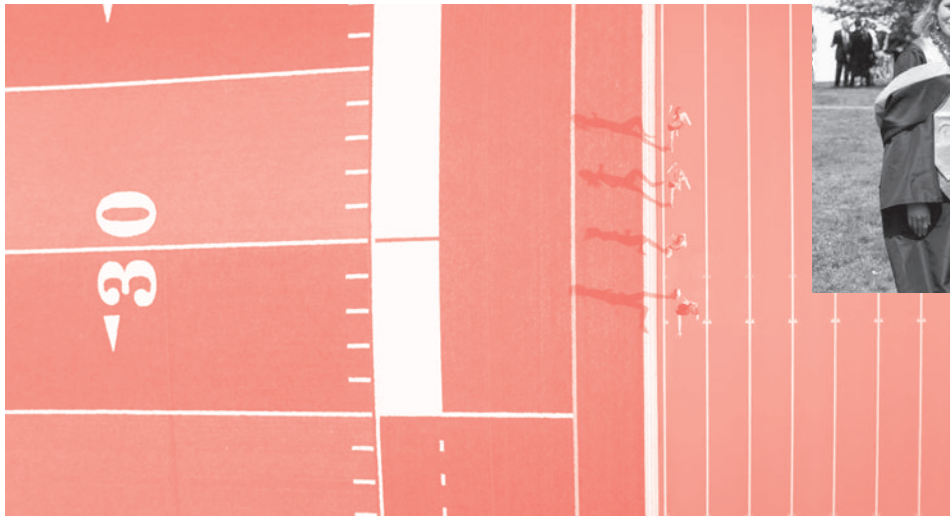
Na každou spolupráci musí být vždy nejméně dva, a pokud má závodník výsledky a zájem reprezentovat, tak musí s rodnou hroudou patřičně komunikovat. Já jsem měla v tomto ohledu štěstí, když jsem se při startu na ME do 23 let v Ostravě 2011 osobně seznámila se šéftrenérem české reprezentace Tomášem Dvořákem a běžeckým koučem Janem Pernicou. Oba dva mi byli svoji ochotou a zájmem velmi sympatičtí a také se následně přimluvíli za moji dodatečnou nominaci na univerziádu do Číny.

Honza Pernica mě pak bral pravidelně pod svá trenérská křídla, když jsem jezdila v létě do Česka na prázdniny, a zajišťoval mi zázemí v Praze. Nyní po mém návratu už mě Honza trénuje natrvalo. Sedíme si nejen pohledem na atletiku, ale také lidsky, což je pro mě velmi důležité.

Startovala jsi na třech univerziádách. Kde se ti líbilo nejvíce?

Univerziády jsou takové menší olympiády, a pokud se zrovna odehrávají v asijských zemích, pak nabývají skoro olympijských dimenzí. Startovala jsem v Číně, Rusku a Jižní Koreji, čili zemích, které si zakládají na své národní propagandě, investují do těchto akcí hojně nejen finančními, ale i lidskými zdroji, takže jsou pak velmi precizně zorganizované. Nejlepší zážitek mám z čínského Šen-čenu. Byla to nejen moje první velká mezinárodní akce, ale také nejdále od domova a já se na ni nominovala doslova za pět minut dvanáct. Osmé místo, které jsem zde zaběhla ve steeplu, mě přesvědčilo, že můžu konkurovat i na mezinárodní úrovni.

Po absolvování USF jsi údajně ztratila běžecskou motivaci a odjela do coloradského Boulderu, kde ses věnovala lezení. Co pro tebe tenhle sport (životní styl) znamená? Víš, že tvůj táta, Jan Krch, je legendou českého horolezectví.





Eva Krchová (1989)

Oddíly: AK Olymp Brno, University of San Francisco, Hudson Elite Group, USK Praha

Trenéři: Jan Krch (žáci), Josef Sečkář (dorost), Hary Hudak (junioři), Helen Lehman Winters (U23), Brad Hudson (2015), Jan Pernica (nyní)

Osobní rekordy: 800 m (2:09,13), 1500 m (4:20,43), 3000 m (9:17,58 hala), 3000 m př. (9:48,75), 5000 m (16:10,56)

Úspěchy: trojnásobná účastnice univerziády (2011, 2013, 2015) a ME do 23 let (2011), držitelka čtvrtého nejlepšího českého výkonu na 3000 m př., několikanásobná vítězka WCC a finalistka NCAA, několikanásobná medailistka na MČR, účastnice ME v přespolním běhu 2015



Pocházím z lezecké rodiny a bezvadné outdoorové komunity, jejíž přístup k životu jsem velmi obdivovala. Příběhy rodičů a jejich kamarádů z hor mě fascinovaly a já jim vždy záviděla jejich dobrodružství, posilující jejich charakter a mezilidské vztahy. Můj atletický život se mi dlouho zdál monotónní a skoro až povrchní. Nikdy mi nešlo o život a má atletická vítězství byla nesrovnatelná s příběhy a radostmi, jež jsem znala z jejich horolezeckých historek a fotografií. Proto jsem vždy uvažovala, že atletiku zavčas opustím a dám se na lezení. To jsem chtěla učinit již po střední škole, ale americké stipendium mi přineslo novou motivaci. Výkonostně jsem se v USA zlepšovala, a tak na žádné lezení po skalách nebyl čas. Nicméně poslední rok na univerzitě se mi atleticky už tolik nedařilo a promoce se jevila jako šance pověsit tretry konečně na hřebík. Stále častěji mě to táhlo do blízkého Yosemitekého parku, který v sobě skrýval nejen úchvatné skalní útesy, ale i svobodu a radost z vertikálního pohybu a s ním spojená nová hluboká přátelství.

Rozhodnutí přestěhovat se do coloradského Boulderu na úpatí Skalistých hor bylo krokem k tomu žít svůj sen doslova. Podnám jsem si našla na sociální síti a bydlela s dvěma horolezci. Byl to najednou nový život oprostěný od veškerých limitů, umístění či nominací. Krom práce a každodenního lezení a víkendů v přírodě jsem chodila i běhat. Po dvou měsících v Boulderu jsem si uvědomila, že mám víc volného času, a našla si ve městě běžeckou skupinu Brada Hudsona.

Jsem si jistá, že nově nabytá psychická rovnováha, kterou jsem našla v lezení, běhání a mých outdoorových kamarádech, byla hlavním důvodem mého loňského běžeckého zlepšení. Víím, že laikům, včetně atletických trenérů, může připadat lezení nebezpečné, ale ten klidný stav mysli, který v horách a přírodě nacházím, je pro mě více než blahodárným.

Jaký je Brad Hudson člověk a trenér? Připomínám, že čas na steeple (9:48), který jsi pod jeho vedením zaběhla, je tvůj osobák a zároveň čtvrtý nejlepší výkon české historie.

Brad Hudson je úžasně osobitý punkáč, který trenérství dává veškerý svůj čas. Bydlí v hostelu bez rodiny, obklopen jen běžeckou literaturou (včetně svých tří autorských trenérských příruček), romány světových autorů a učebnicemi pokeru (kterému se chce dle svých slov věnovat v důchodu). Trénuje svoji skupinu v Boulderu, ale píše plány běžcům z celého světa a tréninky otevřeně sdílí i na sociálních sítích. Je milovníkem dlouhých tratí a zakládá svůj systém na velkém objemu a tempových trénincích. V neděli pořádá severně od Boulderu či přímo na slavné Magnolia road skupinové výběhy. Počet běžců je různý, ale v neděli jich bývá klidně až 20 a běží se mezi 12 a 30 km. Brad skupinu doprovází ve svém pověstném červeném Subaru (vevnitř téměř komplet upatlaném od ionťáků a energetických gelů), z kterého stíhá udávat pokyny i podávat občerstvení. Při tom je tak výrazný, že ho už několikrát zastavili policajti a obvinili ho ze stalkingu. To se pak musela celá skupina otočit a u čteníků se za trenéra přimluvit (směje se).

Díky svému úspěšnému působení v USA i na mezinárodní scéně máš podporu od značky HOKA ONE ONE. Můžeš k tomu prozradit něco víc?

Od Hoka dostávám věčnou podporu, takže teď nemusím pár sezon kupovat boty. Jsem za to moc vděčná, protože velké značky jako Nike atleti často sváží velmi nevýhodnými kontrakty.

Letos jsi, bohužel neúspěšně, usilovala o limit na ME, respektive na OH. Nicméně tuším, že nejsi z těch, co by se nedokázali bez běhání zabavit. Jaké jsou tvoje další aktivity, plány a sny?

Mým největším snem a utopií je nic neplánovat – žít přítomností, která by byla tak úžasná a nabíjející, že by bylo zbytečně něco plánovat, když se můj sen odehrává tady a teď. Ovšem reálně vidím motivaci v nacházejícím magisterském studiu na FSV UK a s ním spojeným semestrem ve Španělsku skrz program Erasmus. Věřím, že akademická zkušenost z USA, ČR a Španělska by mě mohla učinit atraktivním uchazečem o doktorandské studium na University of Colorado a já se tak mohla dostat zpět do mého milovaného Boulderu. Každopádně již teď vím, že při studiích nevyplavím dostatečně množství endorfinů, které budu tak i nadále hledat skrz běhání a lezení v přírodě a ve společnosti inspirativních lidí.

