

## dlouhý běh [CZ]



## Jakub Bajza: Závodění mi stále nechybí

Vydáno 18. 4. 2016 — z rubriky Rozhovory — autor: Milan Janoušek

**P**řed třemi lety jsem se vydal na první běžecké soustředění. Ještě před odjezdem jsem měl zvláštní důvod se těšit. Doneslo se mi, že do stejného penzionu na Štrbském Plese má namířeno i Jakub Bajza. S atletikou jsem tehdy začínal, zatímco Kuba už měl na kontě pěknou řádku mistrovských titulů. Představoval jsem si setkání s frajerem, který má trénink rozplánovaný do detailu, a tak trochu počítal s tím, že moc času na mě asi mít nebude. Realita byla docela jiná. V Tatrách čekal skromný kluk, který se vracel po zranění a kterého odlišovala snad jen žlutá sústákovka AK Kroměříž.

Z běhání nikdy nedělal vědu a svými výkony se nechlubil. U našeho stolu měl ovšem Kuba přeci jen nezapomenutelné postavení. To když došlo na jídlo, kterého byl schopen spořádat neuvěřitelné množství (a v naprosto originálních kombinacích), čímž přiváděl přítomné chodkyně na salátové diety k slzám. Nikdo z nás tehdy netušil, že Kubu čeká poslední závodní sezona. Po třech letech je už nejvyšší čas, zjistit, proč s atletikou skončil a jak na svoji kariéru vzpomíná.

**Kubo, jaké byly tvoje sportovní začátky?**

“Moje první větší aktivity byly vyjíždky s mým tatškou na kolech. Mohl jsem být v takové třetí třídě a jezdili jsme často k babičce do

Jasenné, což znamenalo něco přes čtyřicet kilometrů tam a druhý den zase zpátky. Někdy jsme dělali i o něco větší projíždky, při nichž jsem nabíral vytrvalost. Později jsem zkoušel i fotbal, ale ten mě až tak nebral. První běžecký impuls přišel roku 2003, když jsem vyhrál okresní kolo přespolního běhu základních škol. Od té doby jsem běháním žil. Hned jak jsem přišel ze školy, už jsem zvonil na svého prvního trenéra Otu Melichaříka, co mám ten den odtrénovat.”

**Už v šestnácti jsi začal sbírat tituly v bězích do vrchu a v přespolním běhu. Zanedlouho přišly úspěchy i na mezinárodní scéně (4. místo v juniorech na vrchařském ME a 6. místo na MS). Ivo Domanský o tobě tehdy napsal, že jsi rozený běžec mimo dráhu. Čím si to vysvětluješ?**

“Nebyl jsem zvyklý na dráze trénovat – samé poštučování, škrábance od treter, okruhy, nic pro mě. Když mě trenér učil do rychlosti a potřeboval, abych kroužil podobně jako na atletickém ovále, vzal si mě na fotbalové hřiště a trénovali jsme úseky s meziklusem. Pocházím ze Strážnice nad Bečvou, z Beskyd, takže jsem měl přirozeně blíž k běhu v terénu.”

**Tvůj talent samozřejmě neušel pozornosti v Kroměříži. Jaký byl přechod do tehdy velmi ambiciózního klubu?**

“Můj první kontakt byl s Ondrou Němcem, když jsem si vybíral v jeho stánku boty. Nabídl tehdy mému trenérovi, že mi zajistí přestup do AK Kroměříž. Tímto se nám otevřely možnosti startu na mistrovských závodech a další výhody fungování v klubu. Později ale můj trenér zemřel a já přešel k Otovi

Šedému. Panoval tam určitý odstup. Pan Šedý vyznával jiné tréninkové metody, než jsem měl zaběhlé. Hodně jsme se zaměřili na techniku běhu. Měl jsem křečovitě držení horní poloviny těla a celkově nízkou ekonomiku běhu. Také jsem poprvé začal trénovat ve skupině a jezdit na soustředění.”

**S kým jsi měl v Kroměříži možnost trénovat? Jména jako Štefko, Blaha, Kreisinger nebo Gerych vyvolávají docela respekt.**

“Naše první seznámení proběhlo trochu netradičně na společném zátěžovém testování v CASRI v Praze, kde jsme se postupně střídali na běžeckém pásu. Docela jsem žasl, když jsem sledoval jejich fyziologické hodnoty na monitorech. Nejdříve jsem trénoval s Pavlem Dvořákem, při prvním vysokohorském soustředění v Tatrách se mi hodně věnoval Honza Bláha. S Martinem Freiem jsme toho na soustředěních taky něco zažili, ovšem nejvíc času jsem prožil s Honzou Kreisingerem. Byl jsem i při tom, když spolu s Robertem Štefkem řešili tréninky, plány i přípravu na olympijské hry.”



**V Kroměříži jsi zažil šťastnou dobu, kdy čtyřikrát po sobě vyhrála extraligu (2008-2011).**

**Není tajemstvím, že klub poskytoval atletům nadstandardní materiální podmínky. Dalo se tehdy atletikou žít?**

“Bylo fajn patřit do klubu nejlepších, ale já neměl v těchto bojích žádné velké

zásluhy. Patřil jsem tehdy ještě do mládežnických kategorií. Nezávodil jsem v extralize, a když tak mimo soutěž nebo jako hostující, spíše v honbě za osobáky. Hlavně jsem byl rád, že mám možnost trénovat, jezdit po soustředěních, fasovat vybavení, zlepšovat se. Bydlel jsem pořád ještě u rodičů a závoděním si přilepšoval. Jinak ale myslím, že bez častého závodění a mimoklubových sponzorů, se tenkrát v Kroměříži neuživili ani ti nejlepší. V běhání se peníze netočí.”

**Řekli jsme, že jsi začínal jako běžec mimo dráhu, ale nakonec z tebe byl naprosto univerzální voják. Třeba v sezoně 2012 jsi získal medaili na mistrovství republiky na 10 000 metrů, v přespolním běhu i půlmaratonu a účastnil ses také mistrovství Evropy v běhu do vrchu. Kdy jsi odpočíval?**

“Je pravda, že jsem závodil hodně a dlouhodobější volno nepřipadalo v úvahu. Ale mně to tenkrát ani nevadilo. Teď zpětně vnímám, že volno po sezoně je dobrá a důležitá věc. Opravdu si udělat týden čas a zapomenout na běh. Vytáhnout kolo, víc plavat, naplánovat cestu a stát se na chvílku turistou, odpočívat aktivně. Když totiž makáš od závodu k závodu, brzo se vytrískáš a vyhoříš. Tedy aspoň mě to potkalo. Kolikrát už bylo těch závodů tolik, že jsem neměl chuť závodit, srovnávat se s kýmkoliv. Taková nekonečná byla už sezona 2011–2012, kdy jsem mimo jiné odběhl jedenáct mistrovských nebo reprezentačních závodů. Nakonec přišlo v srpnu 2012 i moje první vážnější zranění.”

**I po zranění jsi na jaře 2013 získal bronz na mistrovství**

**republiky v půlmaratonu, ale už v létě jsi ve 23 letech ukončil závodní kariéru.**

**Proč?**

“Jak už jsem naznačil, myšlenky na přerušení závodní kariéry ve mně zrály nějakou dobu a vyvrcholilo to v létě 2013, kdy jsem se nechal zaměstnat v jedné malé zašovské firmě, kde vylévám polyuretan. Cítil jsem se vyhořelý, bez motivace k tréninku, a potřeboval jsem se začít nějak živit.”

**Existuje ještě šance, že se k závodění vrátíš, nebo je to uzavřená kapitola?**

“Myslím, že kdybych byl do běhání takový blázen jako v začátcích, tak bych ještě jednu nebo dvě sezony z úspor utáhl. Zaměřil bych přípravu na jeden, maximálně dva vrcholy, pokusil se splnit nějaký limit, a kdyby to nevyšlo, začal bych normálně fungovat v zaměstnání. Realita je ale taková, že mi závodění nechybí. Stále mi nechybí tvrdě trénovat, stále nepřichází ta obrovská vůle. Je to prostě pryč a nevrací se to. Nerozhodl jsem se ze dne na den, stále jsem tomu dával čas, ale nic se ve mně neměnilo. Žádné znovuzrození běžce se nekoná.”

**Jakou roli v tvém rozhodování skončit hrálo to, že jsi věřící? Pomohlo ti křesťanské společenství uvědomit si, že jsou na světě důležitější záležitosti než závodění?**

“Víra je mi posilou. Neřekl bych, že závodění není nedůležitá věc. Já jsem se tréninky a závoděním hodně naučil, myslím, že i dospěl. Prošel jsem si různými životními situacemi, dokázal jsem si dokonale rozplánovat den, směřovat myšlenky k sobě a jít si za svým. To, že jsem křesťanem, v atletice nic neznamenalo. Tam jsou

důležité výkony a vůle jít dál.”



**Když se ohlédneš zpět, na jaké závody nejraději vzpomínáš?**

“Nezapomenu, když jsem v roce 2012 na v půlmaratonu v Pardubicích dokázal porazit černouška (*Kennetha Kipkogeie z Keni*). Lidé v ulicích na mě řvali, tleskali a já Keňana nakonec v závěrečném souboji o vteřinu předčil. Skončil jsem druhý v republikovém a třetí v celkovém pořadí. Čas 1:07:09 je dodnes můj osobák. V půlmaratonu jsem se ale chtěl ještě hodně zlepšovat, ten mě trochu mrzí.”

**V roce 2012 jsi na Pražském maratonu dělal vodiče Honzovi Kreisingerovi při jeho útoku na olympijský limit. Jak moc těžká to byla úloha?**

“Honzovi jsem věřil. Prožili jsme toho spolu hodně – soustředění, tréninky, myšlenky, a ten velký cíl – limit na olympiádu. Bylo to pro mě jiné, nové. Neběžel jsem závod pro sebe, nešlo o mě, ale o jeho a náš sen. Držel jsem mu tempo do dvacátého osmého kilometru a pak už to bylo na Honzovi. Všechno naznačovalo, že to bude

hrana, tak jsem sedl na metro a jel do cíle. Nezapomenu, jak ho vidím a řvu, dokud nedoběhl až ke mně do cíle. Byli jsme moc šťastní.”

**Co tě v současném životě nejvíc baví a naplňuje?**

“Stále si chodím rád zaběhat, ale jak jsem už řekl, závodění mi stále nechybí. Nejhorší bylo skončit a znovu se hledat. Deset let něčím žiješ a pak to skončí, nevíš, co vlastně dál chceš, nic jiného ti vlastně nejde, nic neumíš – je to těžké. Vždycky mě bavilo šoférovat, a tak letos v červnu končím s kurzem řidič záchrané zdravotní služby. Kritérií pro toto povolání je víc, pro mě je ale výzva dát se v životě tímto směrem.”

---

## JAKUB BAJZA

**Narozen:** 14. září 1990

**Oddíl:** AK Kroměříž (2006-13)

**Trenéři:** Ota Melichařík (2003-06), Ota Šedý (2006-13)

**Osobní rekordy:** 8:39,5 (3000 m), 14:39,9 (5000 m), 30:44,8 (10 000 m), 1:07:09 (půlmaraton)

**Největší úspěchy:** několikanásobný juniorský mistr ČR v běhu do vrchu (2007-2009), 4. junior na ME a šestý na MS v v běžích do vrchu (2009), stříbrný (2011) a bronzový (2012) z MČR v přespolním běhu, stříbrný z MČR v půlmaratonu (2010, 2012) a bronzový (2013)

*Foto: archiv Jakuba Bajzy*

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

ŠTÍTKY:

KROS

PŮLMARATON