

---

# Tvrdohlavá Tereza Kmochová se pro lyžování narodila

---

## **Tvrdohlavá Tereza Kmochová se pro lyžování narodila**

Je výjimečná, takřka ve všem se jí daří. Vystudovala biologii a imunologii na Přírodovědecké fakultě UK, v čase pandemie testovala vzorky koronaviru a v alpském lyžování sbírá medaile jednu za druhou. [Tereza Kmochová](#) navíc dokáže odezírat ze rtů, a umí to i v angličtině. Seriál *Sportovci UK* přináší seznámení s nejlepší neslyšící lyžařkou světa.



Při našem setkání v parku Portheimka nezářila jen velká zlatá medaile, kterou vylovila z kabelky kvůli fotografování, ale také její úsměv. A to měla drobná dlouhovlasá lyžařka za sebou dopolední trénink v posilovně a po lehkém obědu se chystala na několik hodin zavřít v laboratoři na Albertově... Kávu si ale stihla vychutnat.



„Než vypukla koronavirová epidemie, vypadalo to na úspěšně rozběhlou sezonu,“ vrací se Tereza-sportovkyně ke dnům před 12. březnem letošního roku. A dodává: „Podařilo se mi získat dva normální (*myšleno nehendikepované*) tituly na Mistrovství ČR, pak jsem odletěla na FIS světový pohár do švédského Aare. Večer před závodem nám ale organizátoři oznámili, že se vše ruší a máme se vrátit domů.“ Od té doby se z ní stala Tereza-studentka. Šprtala se na magisterské státní zkoušky a pracovala na diplomové práci. Před pár dny ústní státnice úspěšně složila, v době pořizování rozhovoru ji ještě čekala obhajoba diplomové práce.

#### **Váš návrat ze světového poháru domů, to bylo trochu drama, že?**

Pobyt jsme si o pár dní prodloužili. Pak jsme ale měli strach, jestli se vůbec domů dostaneme. Do Švédska jsme totiž letěli z Polska a auto jsme zanechali v Krakově na letišti. Když nám zpáteční let zrušili a Polsko zavřelo hranice, podařilo se nám pořídit letenky nové, přes Oslo. Tak se stalo, že naše auto zůstalo dva měsíce v Polsku. Polskému známému jsme přes FedEx poslali klíče, aby vůz na letišti vyzvedl; zůstalo tam stát jako poslední. Převezl jej a parkoval doma na zahradě. Jak to bylo možné, s tátou si jej předali na malém hraničním přechodu „přes most“, přesně na hraniční čáře. A ten náš známý odjel domů na kole...

#### **Terezo, na vašem instagramu jsem našla poděkování rodině, trenérovi a vašim blízkým. Chystáte se snad do sportovního důchodu?**

To ne, já každý rok děkuju (*smích*), jsem velmi vděčná všem blízkým za to, že mi věnují čas a pomáhají mi, jak můžou. No a pak se snažím svou kariéru ještě o další rok prodloužit. Uvidíme, jak mi to půjde. Jak bude držet zdraví, a hlavně jestli bude motivace k pokračování. Právě teď, kdy nikdo neví, co a jak bude, jsem v plné přípravě. Především se věnuji kondičce, na lyžích jsem z pochopitelných důvodů ještě nestála. Hned jak to bude možné, vyrazím na ledovec na soustředění. Hrozně mi chybí ten lyžařský kolotoč.



### **Jak vypadá vaše letní příprava?**

Trénuji pětkrát až šestkrát týdně, z toho čtyřikrát „bojuji“ s těžkými činkami a plním úkoly podle tréninkového plánu, který mi sestavuje kondiční trenér. Na doplnění mám i další sporty. Moc ráda jezdím na kole, což se rozhodně nedá tvrdit o běhání (*říká s lehkou grimasou*), mám krátké nohy, takže se při běhu trochu trápím. A pak chodím plavat nebo hraji tenis. **Prozradte, jaké výzvy jsou před vámi?**

Mým cílem je nominovat se na FIS mistrovství světa (Alpine 2021), které by se mělo uskutečnit v únoru v Cortina d'Ampezzo v Itálii. Asi nebude do posledního momentu známo, zda se závody konat budou. Proto chci být připravena a přistupovat k celé situaci podle aktuálního vývoje. A taky by se mi líbilo získat ještě pár republikových titulů; ráda bych těm mladším ukázala, jak se to dělá a že na to ještě mám (*úsměv*). Soupeřit se slyšícími závodnicemi je pro mě obrovskou výzvou a skutečným hnacím motorem; nutí mě pořád se zlepšovat. V lyžování stačí chvíli usnout na vavřínech a jste ztracena a ujede vám vlak.



**Kterou z alpských disciplín máte nejraději?**

Jednoznačně obří slalom, královskou disciplínu, bývá v něm největší konkurence. Ve sjezdu už se někdy trochu bojím a ve slalomu jsem zase rok od roku pomalejší, prostě už nejsem nejmladší. Baví mě i super obří slalom (Super-G), ale nesmí být moc těžký a prudký. Kvalitu a stav sněhu vnímám intuitivně. Nevím, jak přesně popsat své pocity, prostě sněh neslyším, ale cítím hlavně přes své nohy. Vnímám jeho „odezvy“.

### **Jak to u vás, špičkové lyžařky, vypadá se zázemím?**

Zatím si můžeme nechat zdát o podmínkách v Rakousku, Itálii, Francii nebo Švýcarsku. Naštěstí se i u nás začíná blýskat na lepší časy, hlavně u současných juniorů. Ukazují se mezi nimi nadějní individualisté a funguje tam týmová spolupráce. Jsem vděčná, že se s nimi, ale i s reprezentačním družstvem, s áčkem, mohu „svést“ a občas potrénovat. Na kopci si vzájemně pomáháme. Když je člověk sám, je všechno mnohem náročnější. Časově, organizačně i finančně. Vezměte si, že jeden balík s tyčemi váží až 25 kilogramů, takže potřebujete chlapy, kteří vám to odtáhnou a trať postaví. Další člověk trať hlídá, aby do ní nevjel třeba nějaký turista. Rovněž natáčí jednotlivé jízdý pro pozdější videorozbor. I za pronájem tréninkové tratě se platí.

### **A jak se k věci mají vaši nejbližší?**

Můj realizační tým, to jsou hlavně rodiče. Máma je mojí trenérkou, doprovází mě na všechny závody, dělá mi řidiče i „servisáka“, maséra, a když je potřeba i psychologa. Já nám oběma za to na závodech vařím (*usmívá se*). Když může, tak s námi jezdí i táta. Stará se hlavně o management a na soustředěních či závodech mi chystá lyže a přebírá některé maminčiny povinnosti. V týmu je i trenér Honza Kvasnička, který se mě ujal před dvěma lety a posunul mne o další stupínek technicky i mentálně. Pomáhá mi s načasováním důležitých závodů a s organizováním všeho nezbytného. Má i své civilní zaměstnání, tak s námi nejezdí vždy a všude.



Rozhodně  
nesmím zapomenout na jeho partnerku Pavlu „Pepinu“ Klicnarovou, „udržovačku“ dobré nálady. Je se mnou na kopci:

natáčí, stojí na startu a tlumočí mi povely z vysílačky - ukazuje mi, kdy můžu vyrazit. A převáží oblečení dolů; trénujeme jen v tenké kombinéze, než vyjedete nahoru - a je třeba velká zima - vymrznete. Všichni ti lidé jsou na kopci moc potřební.... Nakopává mě nebo uklidňuje, to podle situace (*smích*), i můj přítel. Hrál basket. Ze své sportovní kariéry dobře ví, co se mi tak honí hlavou.

**Proč jste si ze všech medailí vybrala a vzala s sebou zrovna tuto?**

Vybíralo se mi těžko, každou medaili mám spojenou s nějakým příběhem. Třeba deaflympijských medailí mám patnáct. Tato je ze zimní univerziády v roce 2017 v Almaty v Kazachstánu, za vítězství v týmovém závodě. Univerziáda je vlastně mistrovství světa vysokoškolských studentů do 26 let, konkurence je vždy obrovská a sejde se z celého světa. Tenkrát jsem dvakrát zůstala o pár setinek pod stupni vítězů, bramborová. Byla jsem strašně nešťastná. V týmovém závodě jsem si vše vynahrádila. Velice si cením i medailí za vítězství na Mistrovství ČR, protože národní šampionáty jsou vždy prestižním závodem.





### **Jak se dá skloubit studium na vysoké škole s vrcholovým sportem?**

Je to náročné. Dělat dvě věci najednou - a hlavně na sto procent - nejde dost dobře. Když se odpoledne vrátíte z kopce, jste totálně „groggy“. Trochu si na pokoji odpočínáte a po obědu vás většinou čeká další, i když lehčí tréninková fáze. A večer jste ráda, že se skulíte do postele... Na učení není ani pomyslení, maximálně na krátký seriál s anglickými titulky, abych si udržovala angličtinu. Proto říkám, že v létě studuji a v zimě lyžuji.

**Víte už, kudy povede vaše dráha imunoložky?**

Zatím vůbec netuším. Během studií nebo i v rámci testování na covid-19 mě bavila manuální práce v laboratoři. Dokážu si představit, že bych byla laborantka a „pipetovala“ a připravovala vzorky pro další zkoumání. Vědecká „přemýšlivá“ kariéra mi nic moc neříká; nemám na to hlavu a ani povahu. Uvidíme. Netoužím ani po trenéřině, to je řehole - jste většinu roku mimo domov, bez rodiny. Nic pro mě.



Jak

by vypadal vysněný den Terezy Kmochové?

Určitě bych ho chtěla strávit někde na svahu, pod azurově modrým nebem, s hezky postavenou obřákovou tratí a s dokonalým povrchem. Kdyby šlo o závod, ten bych samozřejmě chtěla zajet co nejlépe. Pak bych asi vyrazila někam na kávičku. Druhý den bych se viděla někde na pláži. Miluji moře a velmi ráda jezdím do Chorvatska na jachtu. Táta je náš hlavní kapitán, hlavně když je velký vítr a vlny, má kapitánský průkaz. Má ho vlastně i máma. Takže bych určitě chtěla být na moři. I proto, že si jednou chci kapitánské zkoušky sama udělat.

**Čím si děláte radost?**

Běhat po nákupech mě moc nebaví. Dávám přednost dobrému jídlu, jsem masožravec. Miluji steak s pár bramborami, salátem a plzeňské pivo na žízeň. A radost si dělám procházkami v Harrachově s naší belgickou ovčáčkou Bertou. Ale jsou čím dál kratší, už je to třináctiletá psí madam. No a v zimě si dělám radost podvečerními výjezdy na běžkách.

**Působíte jako hodná, poslušná mladá žena. Klamete tělem, nebo máte i nějakou neřest?**



*(Smích)*

Stoprocentně by se něco našlo... *(Zamyslí se.)* Jsem poměrně tvrdohlavá a hodně netrpělivá. Dokážu být velmi klidná a rozvážná, ale když se špatně vyspím, nebo mám hlad, nebo je „špatná konstelace hvězd“, bývá se mnou těžké vyjít.

A taky jsem možná až moc sebekritická, neumím se sama pochválit. Pro tuto vlastnost mi bývalý francouzský trenér dal přezdívku „Never Happy“ (směje se).

*Už je snad prokazatelné, že Tereza byla k lyžování zrozena. Pro jistotu ještě přidejme vzpomínku její maminky: „... Bydlíme pod sjezdovkou, sníh půl roku kolem chalupy, jsme lyžařská rodina – co jiného by maminku napadlo než postavit holčičku na plastové lyžičky a zkusit ťapat, když už dítko stojí. Nečekali jsme žádné zázraky, jen zábavu a lehké chození na těch sněhulkách po rovině...“ A jako autorka interview tvrdím, že zázraky se dějí. V případě Terezy k nim pomohla každodenní dřina a cílevědomost!*

#### **Tereza Kmochová (29)**

Je absolventkou bakalářského studia oboru *Molekulární biologie a biochemie organismů* na Přírodovědecké fakultě UK (dokončuje magisterské studium oboru *Imunologie*). Vyrůstala v Harrachově, jinak je rodilá Pražanka. Je „sběratelkou“ medailí v alpském lyžování; z deaflympiád jich má patnáct, na poslední v Santa Caterině (v r. 2019) získala hned 5: v obřím slalomu 1 zlatou plus 4 stříbrné ?. V roce 2016 byla zvolena nejlepším neslyšícím sportovcem Evropy, o rok dříve dokonce nejlepší neslyšící sportovkyní světa. Boduje však i mezi zdravými lyžaři a je členkou reprezentančního „B“ týmu ČR.