

NEVZDÁVAT SE *Simona* *Bubeníčková* a bojovat do konce



Simona Bubeníčková, nevidomá dívka, která si z paralympijských her přivezla hned čtyři medaile. Je jí teprve 17 a to, že postupně přišla o zrak, jí vůbec nezastavilo jít si za svým snem. Sportovat, studovat a užívat si života. Jaké to je mít 4 olympijské medaile a jaký je vlastně život paralympionika? Simona nám toho poví daleko víc.

Simona Bubeníčková

Simona se jako malá věnovala plavání a s běžeckým lyžováním začala v 10 letech. První medaile získala už na Olympiádě dětí a mládeže. O zrak kvůli atrofi očních nervů přicházela postupně, nyní je úplně nevidomá. Její úspěch? Z MS dospělých 2025 si dovezla zlato (10 km klasický) a stříbro (20 km volně) a poté stříbro i ve sprintu. Na paralympiádě 2026 si vybojovala 2× stříbro v běžeckém lyžování a 1× stříbro a 1× bronz v biatlonu. Její trasér je David Šrůtek. Kromě lyží v létě jezdí na tandemovém kole, běhá, zkouší atletiku, trénuje na kolečkových lyžích.

● **Simono, byla jsi vždycky sportovní typ. Jako malá jsi závodně plavala, od deseti let lyžuješ a nedávno jsi zkoušela i sjezdy. Co ti sport dává a proč bychom podle tebe měli sportovat?**

Podle mě by sport měl být přirozenou součástí života každého z nás. A vůbec nekřím nějaký profesionální sport nebo něco na vrcholové úrovni, ale prostě pohyb a mít radost z toho pohybu, ze sportu, protože je to prostě zdravé, ale zároveň je to i hrozně příjemné. Je to prostě odpočinek pro hlavu a relax pro tělo.

Já sport vnímám jako zábavu. A když si člověk najde partu přátel okolo, se kterými ho to baví, tak to je opravdu výhra.

Nemoc pro mě byla noční můrou.

● **Nejsi nevidomá od narození – o zrak jsi přicházela postupně. Měla jsi strach? Jak jsi to tehdy vnímala?**

Upřímně, když mi to diagnostikovali, tak jsem měla docela strach a hlavně jsem si nebyla jistá, jestli ten zrak ztratím ze dne na den, nebo jestli to bude postupně. A často se mi stávalo, hlavně když jsem právě byla menší, že jsem usnala a bála jsem se, že se ráno probudím a už nic nevidím.

Takže to byla taková moje noční můra a docela jsem s tím bojovala, hlavně právě při usínání, když je člověk sám.

● **Co ti pomáhalo se s tím vyrovnat?**

Snažila jsem si říkat, že mi zrak zůstane aspoň v té fázi, v jaké ho mám. Tedy že budu vidět alespoň částečně. Ale vzadu v hlavě prostě tušíš, že to asi nedopadne. Tak se snažíš nějak se na to připravit a představit si, jaké to asi bude.

Ale musím říct, že mi v tomhle hodně pomáhala rodina, která mě podporovala, povzbuzovala. Všichni kolem mě se snažili vymyslet, jak mi zrak zachránit. Jezdili jsme po doktorech a každý se snažil přijít na to, co by mi mohlo pomoci a tak. Bohužel nic nefungovalo. Jsem ráda, že byli při mně. Rodina i kamarádi.

Hledali jsme řešení, jak můžu sportovat i s handicapem.

● **Pamatuješ si moment, kdy ses rozhodla, že budeš sportovat i bez zraku? Nebo jsi vlastně nikdy neuvažovala o tom, že bys přestala?**

Takový moment ani nebyl, protože já sportovala už jako malá, už před tím, než jsem začala přicházet o zrak, a když to postupně přicházelo, věděla jsem, že chci

sportovat dál. Spíš jsme museli hledat nějakou alternativu, jak mi pomoci a jak sportovat i s handicapem.

● **Dobře, takže jsi pokračovala v běžeckém lyžování, jako by se „nic nestalo“. A kdo přišel s tím, že budeš dělat biatlon?**

To byl můj nápad. Protože jsme dělali běžecké lyžování a biatlon je tomu hodně blízký. Spousta běžců dělá i biatlon, tak jsem si řekla, že to chci taky zkusit. Minulý rok jsem si pořídila zbraň a začala to zkoušet.

● **To mě právě zajímá. Jak to funguje u nevidomých sportovců, když nevidí terč? Jsou lidé, kteří i když terč vidí, tak ho netrefí. Třeba já. ☹**

My nestřílíme diabolkami, máme laserovou zbraň, takže nikomu s tím neublížím. (smích) A je to tak, že máme sluchátka a ten laser přenáší zvuk do sluchátek. Čím bliž jste ke středu, tím vyšší je tón. Docela dobré, jak si udělat představu, je pustit si záznam z paralympijských her, kde jednak je vidět, jak jezdíme s trasérem, a je tam právě i ten zvuk z pušky.



Na trati nejsem sama. Mám svého traséra. Jedu za zvukem.

● **Když lyžuješ, nejsi na trati sama – máš svého traséra. Popíšeš nám, jak taková jízda nebo závod vypadá?**

Trasér je člověk, který jede přede mnou a pomáhá mi orientovat se na trase. Není