

[Reflex online](#)

Jak nejlít ke dnu

Z poslední paralympiády a následných mistrovství dovezli čeští tělesně postižení plavci nebývale mnoho medailí. Náhoda? K systémům rehabilitace v západní Evropě se ani zdaleka neblížíme. Rozdíl není v systému, ale v metodě. Naši plavci se učí styl, který by se dal nejspíš nazvat prsodelfín. Může být dírou do světa. Anebo také nemusí.

Zabral jsem rukama, jako když plavete prsa. Mohl jsem využít tělo od pasu nahoru, nohy plavaly volně za mnou. Ve chvíli, kdy by každý očekával dát ruce zpět do splývání, byly připaženy vedle těla jako při delfínu. Hlava se snažila o nádech. Vynořit jsem se už nestihl. Napoprvé prsodelfín nevyšel. Šel jsem ke dnu.

Porozumět vodě

V boskovickém bazénu bylo horko. Po stranách pětadvacítky invalidní vozíky a berle, ve vodě několik frekventantů týdenního soustředění polykalo za pomoci asistentů tréninkové metry. Jan Nevrkla (38) kroužil kolem bazénu, a pokud někdo plaval mimo rozpis, okamžitě zjednal pořádek. Všichni poslouchali jako hodinky. "Na paralympiádě v Barceloně nic, v Atlantě dva plavci a jedna medaile, v Sydney třináct plavců a dvanáct medailí, až na výjimky všichni od nás,"



vysvětloval. "Netvrdím, že prsodelfín nebo krauloznak je náš objev, ale jako první jsme ho začali cíleně používat." Spolu s Martinem Kovářem (36) už více než deset let pracují na metodě, která se snaží pomocí speciálních cviků a plaveckých technik naučit plavat lidi, jimž fyzický pohyb na souši dělá velké potíže. Na břehu se připravovala další skupina plavců. Nevrkla vzal jednoho do vody, položil zády na hladinu a začal s ním pohybovat sem a tam. Připomínalo to spíše hru na vodní vážku než hodinu plavání.

Ruce i nohy se komíhaly ve vodě podle směru otáčení. "Hlavní je získat cit pro vodu," vysvětloval a prakticky předvedl táhnutím plavce za sebou: "Ochrnutý člověk se naučí ovládat vodu ne drcením kilometrů, ale prací na technice." Před revolucí, ale i na počátku devadesátých let neměli handicapovaní plavci možnost systematicky plavat. Rehabilitační léčebny často zakazovaly

jakoukoli formu terapie ve vodě. Zlom nastal ve chvíli, kdy si Martin Kovář "pořídil" vozík. Rok po úrazu vyhledal svého bývalého spolužáka z FTVS Jana Nevrlu. Za dva roky uspořádali první kursy. Před pěti lety už začalo být aktivit kolem plavání tolik, že lidé kolem Nevrlky s Kovářem založili vlastní organizaci - KONTAKT bB - s pražským a brněnským střediskem. Stovky tělesně postižených začaly plavat.

PARADOX

Nová metoda má úspěch, ve světě se diví, kde se v tak malé zemi bere tolik dobrých plavců, ale důsledky jsou často paradoxní. Ve sportu postižených totiž při prvním startu na mezinárodní scéně klasifikační komise prověří stupeň postižení sportovce a zařadí jej do skupiny. Čím vyšší číslo, tím menší postižení a nutnost zaplavat v bazénu lepší čas. A protože díky nové metodě jsou tihle lidé mnohem pohyblivější, než by odpovídalo jejich skutečnému handicapu, často je komise oklasifikuje výš, než čekali. Radost z toho často ale nemají. Martin Kovář, mediálně známá osoba, poradce Špidlovy vlády, dvojnásobný mistr světa a paralympijský vítěz v plavání, tu potíží vysvětluje. "S klasifikací je problém. Vypracujete se v jedné skupině, vydřete to a potom vás zařadí do vyšší skupiny.

Ten člověk je na suchu pořád stejně nepohyblivý, vozejk mu nikdo neodpáře. Ve vodě se tvrdým tréninkem vypracuje, ale komise mu umístěním ve vyšší skupině



sebere veškerou motivaci trénovat dál." Odpůrci sportování zdravotně postižených (většinou lékaři) tvrdí, že jakýkoli vrcholový sport těmhle lidem škodí. Zůstane vám třeba jedna zdravá ruka, kterou děláte všechno. Pokud ji začnete ještě zatěžovat sportem, chrupavky, kosti a svaly trpí. "Pět let zpátky jsem před mistrovstvím světa trénoval s chřipkou. Proti vůli trenéra. Šest týdnů jsem se potom nemohl hýbat a byl na kapačkách," vzpomínal Kovář. "Na druhou stranu závodění přináší lidem důležitý pocit, že pokud umějí dobře plavat, mezi zdravým a postiženým není žádný rozdíl." Pravdu asi mají obě strany. Je potřeba udělat rozumný kompromis. Všichni se shodnou, že člověku po úrazu páteře nějakou dobu trvá změna pohledu na svět. "I kdyby si stokrát myslel, že nebude k ničemu, tak je důležité jej přesvědčit, aby se v každé životní etapě dostal na maximum. Plavání může pomoci." Čím později začne s pourazovým cvičením, tím více hrozí následné komplikace a nikdy už nedosáhne původní možné úrovně. Stejně tak vrozené vady. Pro rodiče je postižení dítěte stigma.

Trpí tím, že je nemohou nikam doprovázet na kroužky, tenis, lyže. Když má možnost začít chodit na plavání, je najednou rovnocenné. Mohou říkat: "Náš kluk chodí na plavání." "Sport, rehabilitace

a naše metoda, to jsou různé věci. Začneš s rehabilitací a možná, že z tebe bude sportovec. Je to ale třešnička na dortu. Důležitější je, že devadesát devět procent lidí naučíme plavat alespoň znak." Tenhle úspěch se neměří na medaile. Za plaváním je schován program s aktivním přístupem k životu. Možnosti produkovat něco, co je měřitelné a co se dá porovnat s někým druhým. Pozitivní zjištění.

[Reflex 15/2004](#)

Kontextové odkazy ETARGET>> [Přidej mezi ETARGET odkazy](#)

[Odkaz na Vaše stránky - zde za 1,-Kč](#)

Nejnižší cena na trhu. Pouze 1,-Kč za klik. Inzerujte ihned.