

---

# Hendikepovaným plavcům pomáhá k nalezení rovnováhy i jóga

---

## Hendikepovaným plavcům pomáhá k nalezení rovnováhy i jóga

Před dvaceti lety student FTVS UK Martin Kovář, který po nehodě zůstal na invalidním vozíku, oslovil spolužáka Jana Nevrklu, zda by ho netrénoval v plavání. Tehdy netušil, jak dalekosáhlý dopad jeho dotaz bude mít, student trenérství Nevrkla souhlasil a postupem času pomohl Kovářovi stát se fenomenálním plavcem. Oba se navíc snažili otevřít cestu k vodě co nejvíce lidem s postižením, a tak vybudovali organizaci KONTAKT bB. Ta dnes pomáhá stovkám hendikepovaných po celé republice najít novou rovnováhu ve vodě i v životě.



Jan Nevrkla (foto: Martina Houdková)

Když Jan Nevrkla na FTVS UK končil studium, věděl, že nastoupit do standardního zaměstnání nebude nic pro něj. S Mgr. Martinem Kovářem, Ph.D., měli do roku 1993 za sebou tři první akce pro větší skupinu osob po úraze a Mgr. Jan Nevrkla cítil, že někde tam je jeho místo. Potvrdil si to i na své cestě do Izraele, kde pracoval jako dobrovolník v centru

pro tělesně postižené Ilan Haifa. Intenzivní roční zkušenost s prací s lidmi s velmi těžkým hendikepem, kteří byli zcela odkázaní na pomoc jiných, utvrdila Jana Nevřklu v tom, co chce v životě dělat.

Po návratu do Česka začal v rámci Ligy vozíčkářů realizovat projekt KONTAKT, objížděl rehabilitační ústavy, zahájil pravidelné kurzy plavání v Praze a postupně pomáhal zavádět plavání jako běžnou součást rehabilitace lidí po úrazech. Nevřkla s Kovářem navíc vymysleli zcela ojedinělou metodiku plavání hendikepovaných, která Martina Kováře přivedla k zisku čtyř zlatých paralympijských medailí, dvou titulů mistra světa, titulu mistra Evropy a ke světovým rekordům na pěti tratích. České „paraplavání“ tak získalo světový věhlas.

„Snažil jsem se definovat podstatné principy pohybu ve vodě, které jsou stejné pro člověka, který vládne celým svým tělem, jako pro člověka, který vládne minimem svalů,“ vysvětluje Jan Nevřkla. „Mění se jenom parametry – je posunuté těžiště, jiná část těla táhne dolů, jinak je postavená asymetrie – člověk, kterému chybí třeba pravá ruka a noha se pak přetáčí k jedné straně. Základem je naučit člověka ležet na vodě a udržet balanc v krajních polohách. Učíme lidi také hodně pracovat s dechem, protože to přináší potřebné uklidnění. Jde o to poskládat dobře všechny zásadní fyzikální principy a doplnit je o principy, které umožňují i rozvoj psyché. Prostě jsme správně dohromady poskládali to, co tady od nepaměti bylo,“ říká Jan Nevřkla.

Velký zájem o plavecký program si vynutil v roce 1998 založení samostatné organizace KONTAKT bB (KONTAKT bez Bariér). Sdružení dnes nabízí tělesně postiženým kompenzačně-rehabilitační, kondičně-rehabilitační a sportovně-rehabilitační tréninky v Praze, Brně, Karlových Varech a v Českých Budějovicích.

„V rámci tréninků děláme různá technická cvičení, která jsou z hlediska rehabilitace důležitá. Akcentujeme maximální rozvoj funkčního potenciálu, takže klademe důraz na dosažení krajních poloh. Pohyb dolních končetin se snažíme rozvíjet i s těmi, kdo je nemají plně funkční. Jde nám o komplexní působení na člověka po stránce fyzické i psychické,“ zdůrazňuje Jan Nevřkla s tím, že nejdůležitější ingrediencí tréninků je velmi osobní přístup, na kterém je idea KONTAKTU bB založena. „Lidé musí při tréninku cítit, že nám na jejich rozvoji záleží a že jim věříme, že toho dokážou víc, než si v tu chvíli myslí,“ podotýká Nevřkla.



(Foto: Vítek Franta)

Pravidelně s KONTAKTEM plave na tři sta vozíčkářů, vedle Martina Kováře vychoval řadu dalších velmi úspěšných vrcholových sportovců, mezi nimi i Mgr. Kateřinu Liškovou, absolventku FF UK, stříbrnou medailistku z paralympiády v Sydney a bronzovou z mistrovství světa v Durbanu.

Jan Nevřkla dnes předává své zkušenosti studentům fyzioterapie 3. lékařské fakulty UK, kde vede speciální týdenní kurz o tělesné výchově a sportu hendikepovaných. Studenti se v rámci semináře seznamují s metodikou plavání postižených, přímo v bazénu si zkoušejí sami na sobě technická cvičení a pod dohledem zkušených instruktorů během tréninku

vedou i některého z plavců. „Vyzkoušej si v reálu, jaké to je, když v náručí držíte hendikepovaného člověka, který se učí plavat,“ upozorňuje Jan Nevřkla s tím, že studenty seznámí nejen s dalšími sporty vhodnými pro tělesně postižené, ale i se samotnými sportovci osobně. Podle Jana Nevřkly se vždy po kurzu objeví okolo tří až šesti studentů, kteří začnou v KONTAKTU pravidelně pomáhat jako dobrovolníci.

[Přečtěte si další články o olympijských a paralympijských hráčích v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)