

---

# Na vozíku do školy i na mistrovství Evropy. Stíhat se to dá, říká student a závodní plavec

---

## Na vozíku do školy i na mistrovství Evropy. Stíhat se to dá, říká student a závodní plavec

Přátelé o něm s nadsázkou říkají, že je závislý na chloru. Vít Šašek začal závodně plavat už jako osmileté dítě, když se ukázalo, že pravidelný pohyb v bazénu mu mimořádně prospívá a zmírňuje následky mozkové obrny, která ho upoutala na invalidní vozík. Zápal a nadání pro sport ho dovedly až na loňské mistrovství Evropy handicapovaných plavců a také na Fakultu tělesné výchovy a sportu UK, kde třetím rokem studuje obor aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Až ukončí vlastní vrcholovou sportovní kariéru, rád by totiž něco ze svého nadšení pro pohyb předal dál.



**Když se v roce 2014 na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK otevíral nově akreditovaný obor aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami patřil jste mezi první úspěšné uchazeče. Univerzita Karlova ale nebyla jediná vysoká škola, na kterou jste se zapsal. K tomu jste závodně plaval. Jak se vám to dařilo všechno skloubit?**

Celý první ročník jsem zvládl bez individuálního plánu, i když jsem navíc studoval ještě diplomacii na Vysoké škole ekonomické. Trochu jsem ale přecenil svoje síly, studium na dvou vysokých školách, sport, saxofon... Nakonec jsem se rozhodl VŠE po prvním roce opustit. Ve druhém ročníku na FTVS UK to začalo být hodně komplikované, měl jsem víc tréninků, kryly se s výukou. Donutilo mě to požádat o individuální studijní plán, který mám doteď. Většina vyučujících mi vychází maximálně vstříc.

**Navíc musíte překonávat překážky způsobené tím, že jste upoután na invalidní vozík. Co způsobilo váš handicap?**

Mám dětskou mozkovou obrnu, diparetickou formu, nemohu tedy úplně správně hýbat nohama. Při narození došlo ke krvácení do mozku, krev zaplavila část mozku zodpovědnou za to, aby se moje nohy naučily chodit. Musel jsem se to učit jinak. Chvilku jsem pak chodil, ale jakmile se mi zkrátily šlachy a svaly, už to nešlo. Teď jsem na vozíku.

**Co vás přivedlo k plavání?**

Nejdřív jsem začal plavat rehabilitačně. Ukázalo se, že plavání je pro mě velmi přínosné. Zlepšovala se mi kondice, svalový tonus. Posléze jsem plaval i závodně ve středisku Kontakt bB Karlovy Vary, které tam v té době akorát začalo fungovat. V roce 2003 jsem si vyplaval první medaili.

**Které plavecké styly jsou vám nejbližší?**

Na začátku jsem plaval znakem obouřuč, což není úplně obvyklé, když se člověk učí plavat. V rámci metodické řady Kovář–Nevrkla (*Martin Kovář a Jan Nevrkla jsou absolventi FTVS UK a zakladatelé Plavecké akademie bez bariér pro handicapované plavce, pozn. red.*), podle které jsme jeli, jsem začínal na zádech, pak znak střídavý, prsa, nakonec kraul, delfín byl až o hodně později, protože je opravdu hodně složitý. Teď už plavu všechny způsoby, padesátky, stovky, dvoustovky, čtyřstovky. Moje nejlepší disciplína je stovka prsa, tam dosahuji aktuálně nejlepších výsledků.

**Jak často trénujete?**

Záleží na období, proměňuje se to podle závodů a akcí, které nás čekají. V klidové fázi, když máme po závodech, mám šest až sedm tréninků týdně, před důležitými závody může být trénink i třináctkrát týdně. V současné době trénuji osmkrát týdně.



### **Co považujete za svůj největší závodní úspěch?**

Nerad vyzdvihuji závody jednotlivě. Ale asi největší závod s nejlepší atmosférou bylo loňské mistrovství Evropy. To byl velký zážitek.

### **Jaké sportovní vrcholy vás čekají letos?**

V září bude mistrovství světa, nominační limity jsou ale hodně přísné. V současné době si s trenérem Honzou Nevřklou nejsme jisti, jestli to budu schopen zaplavat. Udělám pro to maximum. V červnu bude mistrovství republiky, chci se na něj dobře připravit a předvést tam co nejlepší výkon.

### **Proč jste si před třemi roky zvolil při výběru studijního oboru právě aplikovanou tělesnou výchovu a sport osob se specifickými potřebami?**

Ještě na začátku čtvrtého ročníku gymnázia jsem přesně nevěděl, kam bych měl směřovat. Dozvěděl jsem se, že na fakultě tento obor otevírají, a protože jsem se už před tím rozhodl, že se chci věnovat vrcholové sportovní dráze, připadalo mi to jako příhodná volba. Říkal jsem si, že až jednou přestanu aktivně sportovat, mohl bych u sportu zůstat i z druhé strany jako trenér nebo asistent trenéra. To byla moje primární volba. Na doporučení rodičů jsem nicméně podal více přihlášek. Přijali mě i na Fakultu mezinárodních vztahů VŠE. Myslel jsem si, že bych mohl zvládat všechno, časem se ukázalo, že to není úplně reálné.

### **Vidíte sám jako handicapovaný sportovec nějaké nedostatky v oboru, který studujete?**

Je velmi pozitivní, že tento obor vznikl a že se na něj mohou hlásit i osoby s handicapem. Patřil jsem k vůbec prvním studentům, nějaké překážky a nedostatky se tam objevily, ne všechny katedry byly připraveny modifikovat předmět s ohledem na postižení studenta. Považuji za určitou formu výzvy tyto překážky překonat. Věřím, že my jako studenti – a doufám, že i budoucí absolventi – se budeme zasazovat o to, aby tento obor na univerzitě rostl a zlepšoval se. Má určitě velkou budoucnost.

Tento rok se na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK otevírají bakalářský i navazující magisterský obor aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami v prezenční formě. „Obor nabízí vzdělání všem, kteří chtějí pracovat v oblasti pohybových aktivit pro jedince se zdravotním omezením. Zaměřen je především na volnočasové aktivity,“ vysvětlila PhDr. Klára Daňová, Ph.D., vedoucí katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK. Zájemci o studium mohou podávat přihlášky až do 28. února. Fakulta vítá i uchazeče se specifickými potřebami.