
I s handicapem se dá sportovat

I s handicapem se dá sportovat

A V Alpách je potkáte na sjezdovce, v Krkonoších na běžkách, vodu brázdí na Lipně i v Chorvatsku. Mají rádi sport a těší je trávit společné chvíle. Někteří jsou studenty Fakulty tělesné výchovy a sportu, další se věnují pedagogice, kulturologii či jiným oborům, někdo už se řadí do kategorie absolvent. Někteří si do života nesou určitý handicap, jiní se rozhodli pomoci jim ho překonávat.

Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů je otevřeno všem studentům Univerzity Karlovy. Kromě sportovních příležitostí nabízí i příjemná setkání a společné výjezdy po Čechách i do zahraničí. Několik účastníků akcí se s námi podělilo o své dojmy.

Eva Odehnalová, studentka Pedagogické fakulty

Eva se se zrakovým postižením už narodila a jako dítě moc příležitostí sportovat neměla, protože dříve se handicapovaní stále srovnávali s těmi „normálními“. Sportu se na fakultě rozhodla věnovat nejen pro pocit, že dělá něco pro sebe, ale i pro sociální kontakty – možnost být s těmi ostatními. „V centru nejvíce oceňuji trpělivý přístup, že nikdo na nikoho nekřičí, když mu to zrovna nejde,“ přiznává Eva. „Studenti se nám věnují i mimo kurzy. Třeba já teď s kamarádkou-asistentkou chodím každý týden plavat. Ona mi nedělá jen doprovod, ale jdeme tam jako kamarádky, protože je nám spolu dobře. Další student, který už má svoji rodinu, je ochoten se mnou trávit víkend na běžkách. On je přitom velmi dobrý sportovec a mohl by si sám hezky zajezdit, on se ale přizpůsobí mému tempu a věnuje se mi i po stránce metodické.“

K lyžování se dostala díky letáčku, který visel ve škole, dnes je pravidelnou účastnicí alespoň dvou letních a dvou zimních akcí. Eva si vyzkoušela i spoustu jiných sportů, k nimž by jinak neměla příležitost se dostat, neboť jak říká, „řada zdravých lidí se bojí se zrakově postiženými cokoli dělat, protože si neumějí představit, že by to člověk zvládl“. Odvahu měla vyzkoušet si lezení na umělé stěně, bruslení na ledě či jízdu na speciálním dvoukole. Ráda vzpomíná i na výlet do Českého Krumlova, který absolvovala s kolegyní na vozíku. „Lidé na nás koukali a nevěděli, kdo koho vlastně doprovází,“ směje se, jak si navzájem poskytly asistenční pomoc.



Jakub Kamberský, student kulturologie na Filozofické fakultě UK



Jakub je příležitostný rekreační sportovec, který se k lyžování dostal až před třemi lety, když se rozhodl vrátit po letech k plavání. Plaváním si chtěl jako nevidomý zlepšit koordinaci pohybů, druhým důvodem ovšem bylo i získání větší psychické pohody. Kontakt dostal přímo na doktora Hrušu a ten se ho svým obvyklým způsobem snažil získat i pro další sport „A nechceš kromě plavání zkusit i lyžování?“ zeptal se ho. Jakub usoudil, že když to tento člověk vyučuje, tak by tomu mohl rozumět a zkusil to. Nyní chodí pravidelně plavat a jednou za rok vyrazí na lyže. A dává mu to mnohem víc, než původně čekal, zejména po stránce psychické.

„Jakub je pro nás trochu pohybový oříšek,“ přiznává PaedDr. Jan Hruša, vedoucí centra, a hned to vysvětluje: „Vymýšlíme různé způsoby, jak rozhýbat jeho horní končetiny. Největším problémem u zrakově postižených, kteří jsou nevidomí od narození, je totiž lokomoční pohyb, tedy aby se paže pohybovaly proti dolním končetinám. Tento pohyb je ovšem pro běh na lyžích nezbytný.“

Kateřina Matysková, absolventka Fakulty sociálních věd, nyní pracuje v poradenském centru pro zrakově postižené Okamžik

Katka spontánně projevila zájem vyrazit na sjezdovky, zanedlouho se už se skupinou odvážíla i do Dolomit. „Když jedu někam s lidmi z fakulty, mám jistotu, že se mi nic nestane,“ pochvaluje si výjezdy a dodává: „Nejen že přede mnou jede trasér, ale za sebou mám i bodygardy, kteří mi kryjí záda. Další výhodou akcí pořádaných centrem spatřuji v tom, že se studenti se mnou moc nemazlí, takže člověk ani nemyslí na to, že má nějaký handicap.“ Protože sama studovala speciální pedagogiku, ráda sleduje práci studentů FTVS při metodickém vedení.



Jarmila Onderková, absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu



Přiznává, že při zimních aktivitách má ještě trochu komplex, neboť nedokáže to, co zdraví. Letní sporty jí ale dávají obrovskou svobodu, a tak si užívá jízdu na kajacích, katamaránech i trimaránech. Díky centru zjistila, jaké možnosti pro handicapované jsou v Čechách, zejména v Praze, i v zahraničí. „Stojí za to, za nimi vyrazit. Navíc při akcích fakulty tvoří doprovod vyškolení asistenti, kteří vědí, co a jak, a dokážou pomoci. Kolikrát jsou všichni po výletě unavení, ale když si večer někdo vzpomene, že by si chtěl ještě něco vyzkoušet, tak stačí doktoru Hrušovi jen naznačit, a on neváhá, jde napnout plachty a vyjede se. To všechno člověku dává strašně moc.“

Když se stane úraz někomu, kdo sportoval, a já jsem dělala atletiku, tak to je návrat ke svobodě. Člověk už není jen svázaný k vozíku a závislý na tom, kam ho jiný dotlačí,“ podělila se o své dojmy Jarmila.

Jan Potměšil, herec

Herec Jan Potměšil zůstal upoutaný na vozík po autonehodě v roce 1989. „Uvědomil jsem si, jak už je vozík nedílnou součástí mého života. Když nastane zima, tak mě první napadne, že musím vyměnit pneumatiky na autě a na vozíku,“ říká. Honza Potměšil se účastní letních i zimních akcí pořádaných FTVS. Rád vzpomíná na letošní léto, kdy i s rodinou vyrazil do Chorvatska a zažil spontánní propojení programu zdravých i handicapovaných, které dokázali zajistit přítomní studenti.



Pokud i vy chcete vyzkoušet některý sport v Centru sportovních aktivit zdravotně postižených studentů, můžete přijít každý čtvrtek ve 14.00 hodin do loděnice Regata (Podolské nábř. 4), kde se pořádá sportovní odpoledne.

Nejbližší akce

Dne 10. 12. 2009 pořádá Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů od 17.00 hodin Vánoční turnaj ve stolním tenise vozíčkářů.

(Lucie Kettnerová)