

# **Sport jako motivace v životě vozíčkáře**

Veronika Tejnská

---

Bakalářská práce  
2009



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2008/2009

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Veronika TEJNSKÁ

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Téma práce: Sport jako motivace v životě vozíčkáře

Zásady pro vypracování:

**Práce s odbornou literaturou**

**Formulace cílů práce**

**Metodika zpracování výzkumné části (cíl, výzkumný problém, druh výzkumu, vzorek, metody)**

**Analýza dat**

**Interpretace dat a komentář výsledků**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ČERNÝ, J. : K otázce sportovních disciplín u paraplegiků. *Teorie a praxe TV*, 1975, č. 9-10, s. 605-607

KÁBELE, J.-ŠVARC, M. : Sledování pravidelně sportujících paraplegiků. In: *Acta Universitatis Carolinae, Gymnica*, 1989, s. 79-95

KRACÍK, J. : Osobní život tělesně postižených jedinců. *Zdraví*, 1984, č.8-9, s. 21

KYRALOVÁ, M. : Pohybová aktivita a sport vozíčkářů. *Sportreport*, 1994,

SRDEČNÝ, V. : Sport tělesně postižených. *Sportreport*, 1994, č. 10, s. 108-109

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Roman Herink**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

**16. února 2009**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**15. května 2009**

Ve Zlíně dne 16. února 2009



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*

L.S.

Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.  
*vedoucí katedry*

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ/DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí;
- na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Ve Zlíně ..2.5.2009.

.....  
Timošev

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

*(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Abstrakt česky

Bakalářská práce se zabývá problematikou lidí ochrnutých v důsledku poranění míchy. Cílem práce je poskytnout celostní obraz na sportující vozíčkáře-jejich prožitky, pocity a emoce, jakým způsobem sport vnímají a jak vnímá společnost je.

Teoretická část je zaměřena na charakteristiku jednotlivých tělesných postižení, sportů a celkový význam rehabilitační péče.

Praktická část navazuje na teoretickou a je zaměřena na zjištění, jaký je vliv sportu na kvalitu života vozíčkáře.

Klíčová slova: sportovní aktivity, vozíčkář, handicap, ortopedický vozík, zdraví, motivace

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis deals with the problems of people paralyzed due to a spinal cord injury. The goal of the thesis is to provide an overall picture of wheelchair sportsmen and sportswomen – their experiences, feelings and emotions, how they perceive sport and how society perceives them.

The theoretical part focuses on the characteristics of individual physical impairments, sports and the importance of physiotherapeutic care.

The practical part continues the theoretical one and deals with the influence of sports on the life quality of a wheelchair user.

Keywords: sport activities, wheelchair user, handicap, orthopedic wheelchair, health, motivation

Ráda bych poděkovala Mgr. Romanu Herinkovi za odborné vedení, rady a věcné připomínky v průběhu vedení mé bakalářské práce.

Dále bych ráda poděkovala Aleně Jančíkové, koordinátorce kurzů centra Paraple, že mi umožnila vykonávat praxi na jejich kurzech.

Také děkuji Tomáši Lisému, předsedovi SKV Praha za jeho vstřícnost při vykonávání praxe.



## OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>1 POJMY .....</b>	<b>12</b>
<b>2 PORANĚNÍ PÁTEŘE A MÍCHY .....</b>	<b>13</b>
2.1 PARÉZA .....	14
2.2 PLEGIE .....	14
2.3 MÍŠNÍ LÉZE .....	14
<b>3 ADAPTACE NA NÁSLEDKY ÚRAZU .....</b>	<b>16</b>
3.1 OBDOBÍ ADAPTAČNÍHO PROCESU .....	16
3.2 REHABILITACE .....	17
3.2.1 Rehabilitace sociální .....	18
3.2.2 Rehabilitace pracovní .....	18
3.2.3 Rehabilitace zdravotní .....	18
3.2.4 Ucelená rehabilitace .....	19
<b>4 SPORT VOZÍČKÁŘŮ .....</b>	<b>20</b>
4.1 CÍLE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU VOZÍČKÁŘŮ .....	21
4.2 HISTORIE SPORTU VOZÍČKÁŘŮ .....	21
4.3 CHARAKTERISTIKA SPORTU PRO VOZÍČKÁŘE .....	24
4.4 SPORTOVNÍ TRÉNINK .....	24
4.4.1 Sportovní trénink vozíčkářů .....	24
4.5 DRUHY SPORTŮ PRO VOZÍČKÁŘE: .....	25
4.5.1 Atletika PARA: .....	25
4.5.2 Basketbal vozíčkářů .....	25
4.5.3 Boccia .....	25
4.5.4 Cyklistika .....	26
4.5.5 Florbal .....	26
4.5.6 Kuželky .....	26
4.5.7 Lukostřelba .....	26
4.5.8 Lyžování .....	26
4.5.9 Orientační závod .....	26
4.5.10 Plavání .....	27
4.5.11 Rugby .....	27
4.5.12 Sledge hokej .....	27
4.5.13 Stolní tenis PARA .....	27
4.5.14 Softbal .....	27
4.5.15 Střelba .....	27
4.5.16 Šachy .....	28
4.5.17 Tenis .....	28
4.5.18 Turistika .....	28
4.5.19 Volejbal .....	28
4.5.20 Vzpírání .....	28
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>29</b>
<b>5 SPORT JAKO MOTIVACE V ŽIVOTĚ VOZÍČKÁŘE .....</b>	<b>30</b>



5.1	ÚVOD .....	30
5.2	CÍLE VÝZKUMU .....	30
5.3	DRUH VÝZKUMU .....	30
5.4	VÝZKUMNÝ VZOREK .....	31
<b>6</b>	<b>METODY SBĚRU DAT .....</b>	<b>32</b>
6.1	POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR.....	32
6.2	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....	33
<b>7</b>	<b>KATEGORIE.....</b>	<b>34</b>
7.1	ZPÁTKY DO MINULOSTI .....	34
7.2	TĚŽKÉ ZAČÁTKY .....	35
7.3	KURZY.....	36
7.4	ČETNOST SPORTOVÁNÍ .....	38
7.5	PROŽITKY.....	39
7.6	VNITŘNÍ SOUBOJ.....	41
7.7	SHRnutí PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	42
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>44</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>46</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>48</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>49</b>

## ÚVOD

Téma sportovních aktivit jsem si vybrala proto, že jsem v rámci praxe dělala osobní asistenci lidem po poranění míchy na lyžařském kurzu a dostala jsem také nabídky zúčastnit se vodáckého kurzu a kurzu pro handbike. Tyto kurzy mi umožnily proniknout více do běžného života vozíčkářů, jejich pocitů, myšlenek a pomohly mi alespoň zčásti pochopit jejich běžné každodenní starosti.

Sport může mít v životě vozíčkáře veliký význam. Stává se zdrojem potěšení, radosti a nových zážitků. Může být jednou z cest ke svobodnému životu, motivací k dalšímu snažení, místem poznání nových přátel, ale také zlepšování fyzické a psychické kondice.

Cílem mé práce je zjistit, jaký je vliv sportovních aktivit na život lidí ochrnutých v důsledku poranění míchy. Jaký má vliv na kvalitu jejich života, jak jim pomáhá v běžném životě, jak působí na jejich fyzický a psychický vývoj, jaké mají vozíčkáři možnosti zapojit se do aktivního, sociálně - společenského života po úraze a jakým způsobem funguje spolupráce sportovních klubů s vozíčkáři.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 POJMY

**Handicap** – znevýhodnění způsobené genetickými, vrozenými nebo získanými aspekty.

**Motivace** – Dle Hartl, Hartlová (2005) je to psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.

**Sportovní aktivity** - aktivity zaměřené na zlepšování fyzické i psychické kondice.

**Vozíčkář** – člověk používající k pohybu mechanický nebo elektronický ortopedický vozík.

**Zdraví** – stav kompletní fyzické, psychické a sociální pohody.

## 2 PORANĚNÍ PÁTEŘE A MÍCHY

Abychom správně pochopili soubor příčin a mechanismů vedoucích ke vzniku onemocnění páteře, stejně jako úrazových změn, musíme se podívat na správnou funkci páteře – statickou, dynamickou a ochrannou. Páteř umožňuje pohyb, je nosným pilířem těla a chrání míchu.

Poranění může vzniknout nejen přímým úrazem určité části páteře, ale i nepřímo. Úraz může vyvolat celou řadu zranění. Každé lokální poranění páteře má reakci – jednou menší, podruhé větší.

Místem nejzávažnějších poranění je krční páteř. Poranění mohou vznikat různě – automobilové nehody, nehody na motocyklu, skoky do vody, pády z výšky, sportovní úrazy, střelná zranění a pracovní nehody. Méně častějšími poraněními jsou cévní léze, nádory míchy, komprese míchy následkem onemocnění páteře, častá je roztroušené skleróza mozkomíšní.

Jak jsem uvedla výše, míšní poranění vzniká buď bez zjevného postižení páteře, nebo jako součást těžkého poranění páteře. Poranění míchy můžeme rozdělit na:

- **otřes míchy** (úprava ochrnutí nastává již v prvních hodinách)
- **zhmoždění míchy** (vedení vzruchů je často úplně přerušeno)
- **stlačení míchy** (funkce míchy se upravuje špatně a nedokonale)
- **krevní výron v míše**
- **traumatické přerušení míchy** (nejtěžší stupeň poranění – označován jako anatomické přerušení). „Mícha je poškozena obvykle okamžitě a často jde o úplnou transverzální míšní lézi.“ ( Druga et al, 2005, str. 117). Při neúplných lézích následkem úrazů se může stav zhoršit tlakem zlomených obratlů, edémem míchy a působení volných radikálů v poškozené tkáni. ( Druga et al., 2005).

Ať už dojde k přerušení míchy zánětlivým procesem, nádorem, nebo úrazem vede k přerušení nervových vláken a velice často dochází i k poškození těl nervových buněk. Pokud se poškodí jen vlákna, která vybíhají z míchy, zatímco těla nervových buněk si zachovají svou funkci, mohou vlákna dorůst. Pokud však dojde k přerušení vláken přímo v míše, poškození je nevratné. Těla buněk nejsou schopny regenerace a zanikají. (Mícha tvoří nervové spojení mezi mozkem a ostatním tělem, uLékaře.cz).

Následky poranění míchy jsou parézy a plegie – částečné, nebo úplné ochrnutí končetiny.

## 2.1 Paréza

Částečná ztráta hybnosti končetiny.

Podle toho, kterou končetinu má jedinec postiženou, rozlišujeme:

- monoparéza – částečná ztráta hybnosti jedné končetiny
- hemiparéza – částečná ztráta hybnosti pravé nebo levé poloviny těla
- paraparéza – částečná ztráta hybnosti obou horních nebo dolních končetin
- kvadruparéza – částečná ztráta hybnosti všech končetin

Vzácným postižením je triparéza.

## 2.2 Plegie

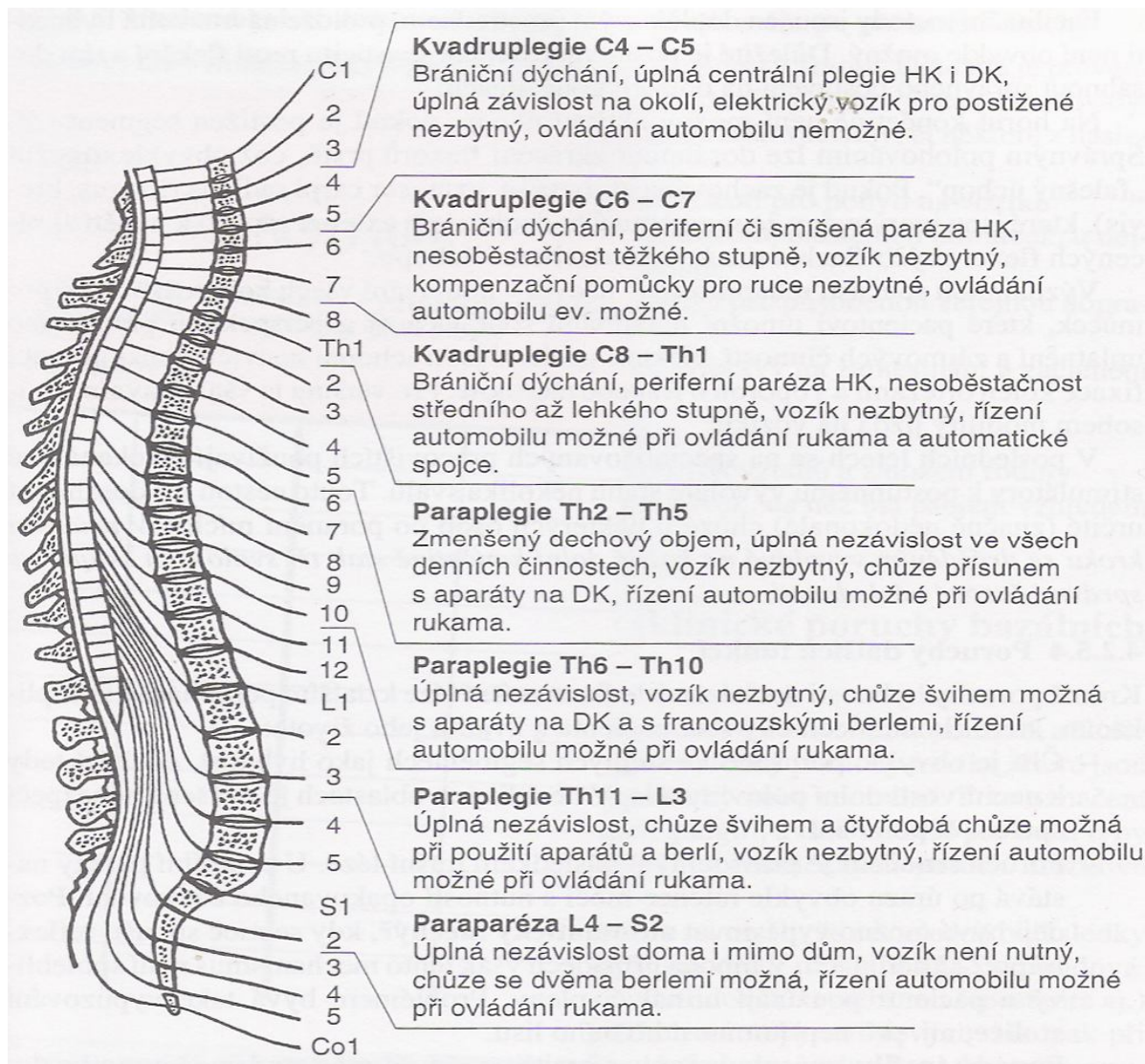
Úplná ztráta hybnosti končetiny.

Podobně jako u paréz, logikou řeckých předpon označujeme:

- monoplegie – úplná ztráta hybnosti jedné končetiny
- hemiplegie – úplná ztráta hybnosti pravé nebo levé poloviny těla
- paraplegie – úplná ztráta hybnosti obou horních nebo dolních končetin
- kvadruplegie – úplná ztráta hybnosti

## 2.3 Míšň léze

Pro sport na vozíku je velmi důležité uvědomit si, že záleží na výšce míšň léze vozíčkáře. To, co my zvládáme v běžném životě se samozřejmostí, činí vozíčkáři problémy. Neuvědomujeme si, že i při nejjednodušších činnostech zapojujeme svalstvo, které mnoho z nich nemá. Při sportu vozíčkářů platí nepřímá úměra. Čím vyšší léze, tím pro sportovce hůře. Pro ilustraci uvádím následující obrázek, který pomůže pochopit fyziologii pohybového aparátu.



Obr. 1 Klinické projevy při poranění míchy

Kromě poruchy hybnosti dochází následkem míšní léze k dalším poruchám a komplikacím, které celý pacientův stav zhoršují a komplikují mu život. Dle Trojan, Druga, Pfeifer, Votava, 2005 sem řadíme tyto poruchy:

**Čítí** – v necitlivých oblastech je zvýšené nebezpečí popálení či poranění

**Porucha močení** – je pravidelným následkem míšní léze. U centrální parézy po úraze obvykle nastává retence moči s nutností opakovaného cévkování.

**Porucha vypuzování stolice** – pro nepřítomnost břišního lisu a peristaltických pohybů.

**Porucha trofiky** – způsobuje necitlivost a zvýšenou tendenci ke vzniku dekubitů.

**Poruchy sexuálních funkcí** – objevují se více u mužů, kde se objevují poruchy erekce, změněný orgasmus, nepřítomnost ejakulace a plodnosti.

### 3 ADAPTACE NA NÁSLEDKY ÚRAZU

Mišní úrazy postihují nejčastěji mladší jedince. Přijdou náhle, bez varování, nepředvídatelně, ale několik sekund dokáže navždy změnit život postiženého jedince, jeho partnera i celé rodiny.

„Po úrazu prochází postižený fázemi postupné adaptace na následky úrazu, nebo-li adaptačním procesem trvalé invalidity.“ (Šrámková, 2008, str. 16). Totožnými fázemi prochází i nejbližší příbuzní člověka, který po úraze skončil trvale na invalidním vozíku. Schopnost organismu přizpůsobit se nové situaci je složitý a dlouhodobý proces.

#### 3.1 Období adaptačního procesu

Adaptační proces se skládá z pěti období:

1. **Fáze šoku (negace)** – znamená pro jedince citové vychýlení, bouřlivé emoce (panika, zmatek, zděšení, ...). Tato fáze závisí na typu člověka a na závažnosti informace.
2. **Popření reality** – postižený jedinec si neuvědomuje svou závažnou situaci, může být přesvědčený, že vše bude v pořádku, může mít příjemné pocity tělesné a psychické pohody, být rozjařený, vytěsňuje ze svého podvědomí realitu úrazu a následné postižení.
3. **Fáze smlouvání** – jedinec je již smířen se svým postižením, ale stále doufá ve zlepšení
4. **Fáze deprese** – v této fázi se objevuje strach, úzkost, smutná nálada, ztráta chuti k jídlu, váhový úbytek, ztráta sociálních kontaktů, poruchy spánku. Nemocný jedinec může mít sebevražedné myšlenky, ztrácí sexuální zájem o partnera, nechutí ke spolupráci s lékaři, odmítá se učit novým věcem a má nechutí k rehabilitaci. „Neléčená chronická deprese je závažný problém. Zhoršuje kvalitu života jedince po poranění míchy a znamená také riziko sebevražedného jednání“ (Šrámková, 2008, str. 16).
5. **Fáze vyrovnání** – znamená konečnou fázi adaptačního procesu. Jedinec přemýšlí nad možnostmi svého nového života, koupí auta s možností ručního ovládání, být co nejvíce samostatný, koupě a přestavba bytu na bezbariérový. Je důležité, aby se



jedinec nedostal do regrese, tzn. návratu do dětských let, kdy se nechá opečovávat rodinou, je zcela nesamostatný a osamostatnění odmítá.

Proces adaptace začíná hned po úraze na spinální jednotce a dále v **rehabilitačním ústavu**, kde se snaží podporovat samostatnost a trénují jedince v samoobsluze.

### 3.2 Rehabilitace

Světová zdravotnická organizace definuje rehabilitaci jako „*kombinované a koordinované použití léčebných, sociálních, výchovných a pracovních prostředků pro výcvik anebo pře-cvičení jednotlivce k nejvyšší možné funkční schopnosti*“ (Druga, Pfeiffer, Trojan, Votava, 2005, str. 196).

I u nás se už konečně dostávají do popředí a zájmu společnosti problémy a potřeby těžce postižených lidí. Prostředky a formy celkové rehabilitační péče o tyto spoluobčany se rozrůstají, zejména v souvislosti s jejich zapojením do normálního společenského a pracovního života. Do podvědomí se dostává, že potřeby a přání tělesně postižených jsou shodné s potřebami a tužbami zdravých lidí (Kábele, 1992).

V České republice přibude každý rok více než 200 lidí, kteří se díky úraze a následným poraněním míchy mohou pohybovat pouze na ortopedickém vozíku. Dalších 50 - 100 lidí přibude následkem onemocnění či jiného neúrazového stavu. Lidé a jejich blízcí jsou touto událostí zasažení a těžce se vyrovnávají se všemi důsledky. K tomu, aby se dokázali lépe vyrovnat se vzniklou situací, potřebují pomoc společnosti - „*Má-li být účinná, musí přijít okamžitě po vzniku problému. Pouze systémová, kvalifikovaná a všestranná pomoc umožňuje postiženému člověku a jeho rodině situaci zvládnout*“ (Svaz paraplegiků – vznik, poslání a cíle, Kábrt).

Rehabilitace lidí postižených ať už úrazem či nějakou nemocí by měl být komplexní a ucelený proces vnímavý k hendikepovaným jedincům.

Cílem rehabilitace by měla být snaha o zařazení postiženého jedince do aktivního společenského života. Pro pacienta je důležité, aby rehabilitace směřovala k vytvoření podmínek pro úspěšnou rehabilitaci v **pacientovi samotném**. Středem zájmu zůstává duševní stav pacienta. Osobnosti všech pacientů jsou stejně individuální, jako osobnosti zdravých lidí, proto je třeba ke každému přistupovat osobitě. Je to proces celospolečenský, který zasahuje do všech aspektů sociálního života.

Rehabilitace se dělí na řadu specializací: pracovní, léčebná, sociální, soudní, společenská, fyzikální a manuální medicína, fyzioterapie, ergoterapie, ortotika a protetika.

*„Rehabilitace je rozdílná u poranění s částečně zachovalou funkcí končetin a u trvale paraplegických“ (Kunc, 1983, str. 282).*

### **Dělení rehabilitace:**

K popisu jsem si vybrala tyto 4 oblasti, jež pokládám za nejdůležitější, které uvádím v následujících kapitolách.

#### **3.2.1 Rehabilitace sociální**

Pomáhá osobám se zdravotním znevýhodněním k sociálnímu zapojení. Zaměřuje se na posílení osobních pravomocí, dovedností schopností člověka tak, aby mohl fungovat v každodenních situacích, zaměstnání, v oblastech kulturního života a v prostředí jemu vlastním. Je důležité podporovat aktivitu samotných uživatelů za zlepšení jejich životních a sociálních podmínek.

#### **3.2.2 Rehabilitace pracovní**

Zahrnuje především činnost v oblasti poradenství, která je zaměřena na volbu povolání, zaměstnání, nebo jinou formu výdělečné činnosti. Dále se zabývá otázkami teoretické a praktické připravenosti pro zaměstnání, zprostředkování, udržení a změnu zaměstnání. Je to plynulá činnost zaměřena na získání a udržení zaměstnání osoby se zdravotním postižením. Zabezpečuje ji úřad práce. *„Úřad práce v součinnosti s osobou se zdravotním postižením sestaví individuální plán pracovní rehabilitace, jeho vhodnou formu stanoví odborná pracovní skupina, vytvořená za tímto účelem na ÚP. Provádění pracovní rehabilitace stanoví vyhl. č. 518/2004 Sb., kterou se provádí zákon č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti“ (Pracovní rehabilitace, Krajina).*

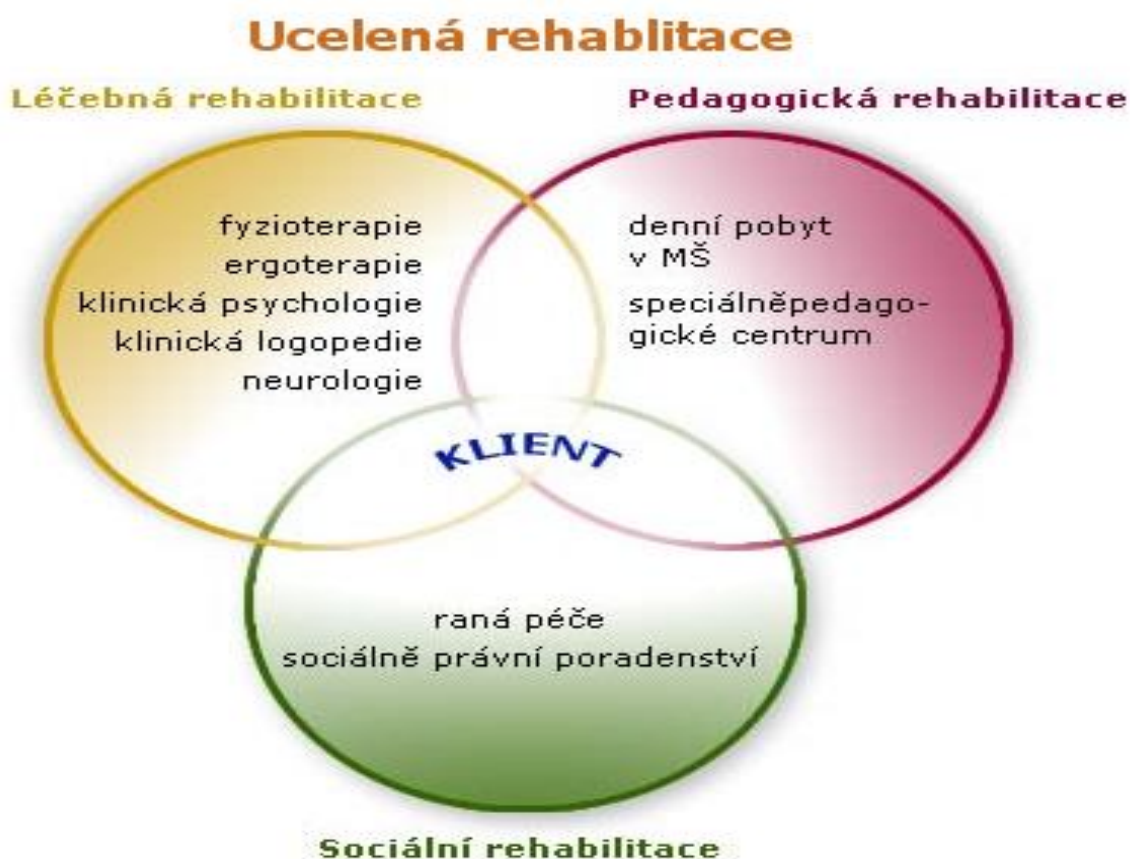
#### **3.2.3 Rehabilitace zdravotní**

Je prvním krokem k zvládnutí pohybových dovedností na invalidním vozíku. S léčebnou rehabilitací je potřeba začít ihned v akutní fázi. Pasivními pohyby a polohováním postižených končetin, kdy se působí proti spasticitě, vzniku proleženin a deformit. *„Rehabilitace zahrnuje individuální a skupinové cvičení, nácvik jízdy na vozíku a přesunu na vozík a zpět (na lůžko, později do auta apod.)“ (Druga, Pfeiffer, Trojan, Votava, 2005, str. 119).* Další významnou součástí je potřeba naučit se pracovat s kompenzačními pomůckami, které pa-

cientovi umožňují soběstačnost, což vyúsťuje v aktivní zapojení se jedince do tělesné výchovy a sportu. Potřeba pěstovat aktivní život je pro vozíčkáře stejnou nutností jako pro člověka zdravého. Pro vozíčkáře je prospěšné zvykání si na fyzické aktivity, posilují jak stránku fyziologickou, tak psychologickou. Dle Kábele (1992) se tělovýchova jeví jako jeden ze základních stavebních prvků celého komplexního rehabilitačního procesu.

### 3.2.4 Ucelená rehabilitace

Jankovský (In Baláž, 2008) popisuje ucelenou rehabilitaci jako současnou formu rehabilitace, která není zaměřena jen na fyzioterapii, ale jedná se o interdisciplinární obor, který zasahuje do sféry sociálně – právní, pedagogické, psychologické a pracovní.



Obr. 2 Ucelená rehabilitace

## 4 SPORT VOZÍČKÁŘŮ

Pohybové aktivity mají v životě každého člověka své nezastupitelné místo. Tělo je hlavním prostředkem sebevímání, sebezpočtení, sebehodnocení a interakce s okolím. (Hátlová, Hošek, Slepíčka, 2006). Největší význam se přičítá pozitivním fyzickým a psychickým důsledkům. Pravidelná tělovýchovná činnost také ovlivňuje zdravotní, psychické i sociální klima člověka. Vyplňuje mu volný čas, dává mu jednu z příležitostí k setkávání s přáteli, nebo může být prostředkem relaxace. Záleží na individuálních hodnotách každého člověka, jaké místo v jeho životě sport zaujme.

Tělesné postižení neprodukuje samo o sobě nové zvláštní vlastnosti člověka, ale připravuje mu nové, náročnější životní situace – ty přinášejí vyšší nároky na přizpůsobení a následkem toho i určitá nebezpečí pro zdravý psychický vývoj postiženého jedince. „*Psychologické studie uvádějí, že přibližně 50% lidí s tělesnými defekty vyspívá tak dobře a přizpůsobuje se životním okolnostem tak vyrovnaně, jako většina lidí bez defektů*“ (Matějček, 2001, str. 8). Samozřejmě musíme vzít v potaz skutečnost, že mezi tělesně postiženými se vyskytuje ve značné míře více jedinců bázlivých, odtažitých, lítostivých s podlomeným sebevědomím.

K tomuto „vyrovnávání se“ s novou životní situací přispívají sportovní aktivity, které jsou doplňkem rehabilitační péče. Možnosti zdravotně postižených se pomalu zvedají a spolu s nimi i životní úroveň. Dnešní doba přináší stále více možností a informací týkajících se sportovních aktivit pro zdravotně postižené. Můžeme říci, že aktivní pohyb má kladný vliv na rozvoj osobnosti vozíčkáře. Rozvíjí jeho individuální schopnosti, díky němu získává částečnou nebo úplnou samostatnost a soběstačnost, naplňuje aspirační tendence a pomáhá ke zvládnutí fyziologických a psychických stresů. Nelze popřít, že sport přivádí k možnosti žít plnohodnotný život včetně aktivního zapojení do rodinného, pracovního a společenského života.

## 4.1 Cíle tělesné výchovy a sportu vozíčkářů

Dle Kábele (1992) považujeme za specifické cíle sportu vozíčkářů tyto:

1. **Rozvíjení základních pohybových schopností a dovedností** – obratnost, síla, vytrvalost, rovnováha, prostorová orientace, rychlost reakce, vynikající zvládnutí jízdy na vozíku, manuální zručnost, hygienické návyky.
2. **Osvojení regeneračních a kompenzačních metod** – psychorelaxační techniky, automasáž, kompenzační cvičení, posilování, strečink.
3. **Formování psychických vlastností** – volní úsilí, koncentrace, zvládání emocí, adaptace a kooperace, umět si poradit v konfliktních situacích, kompenzace nežádoucích pocitů (méněcennost, atd.)
4. **Překonávání sociálních bariér** – přijetí sociálních rolí, navazování kontaktů mezi vozíčkáři, společenské kontakty zdravých a postižených, kladný příklad pro vozíčkáře, kteří doposud nesportovali, možnost výměny informací mezi vozíčkáři.
5. **Prevence vzniku civilizačních chorob** – z nedostatku pohybu, kvůli špatné životosprávě (kouření, alkoholismus, užívání drog, vysoký krevní tlak, atd.).
6. **Společenská integrace a socializace** – sport pozitivně ovlivňuje zapojení do společnosti, posilují rodinné vztahy a pospolitost, nahrazuje pocity méněcennosti.

O všech výše uvedených bodech jsem se sama mohla v praxi přesvědčit. Pokaždé, když jsme s monoski vyjeli na sjezdovku, mohla jsem pozorovat spokojenost všech lidí, kteří v této skořepině seděli. Konečně měli svobodu pohybu, mohli si vyrazit sportovat se svými „zdravými“ kamarády, aniž by se cítili méněcenně. Nikdy jsem nezažila, že by byl někdo nespokojený, nebo si na něco stěžoval. U všech bylo vidět nadšení a radost z pohybu. Další pozitivum jsem viděla ve výměně kontaktů, kdy se sportovci mohli mezi sebou individuálně domlouvat na různých sportovních - společenských akcích a nebyli závislí jen na sportovních programech sportovních klubů nebo organizací.

## 4.2 Historie sportu vozíčkářů

První zmínka o vozíku se datuje do roku 11. 1. 1662, kdy prvním uživatelem byl zdravý člověk. Vozík mu pouze usnadňoval pohyb. Až ve 20. století se vozík začal používat jako služba tělesně postiženým, kteří trpěli různými deformacemi nebo ochrnutím dolních kon-

četin. Tito lidé se díky vozku mohli dostat do společnosti zdravých, a tím i participace na společenském životě. (Kábele, 1992).

„*Historie sportu vozíčkářů je spojena především se jménem Ludwiga Guttmanna*“ (Kábele, 1992, str. 13), který roku 1944 založil v anglickém Stoke Mandeville rehabilitační centrum. Jeho klientelu tvořili především těžce tělesně postižení vojáci. Díky druhé světové válce to byli především vojáci mladí, a tak začal užívat v rámci rehabilitačního programu tělesnou výchovu a sport.

Guttman vytvořil nový léčebný program, který byl určen nejen k prodloužení života, ale hlavně jako pomoc zdravotně postiženým pacientům při překonávání psychických problémů a aby je společnost respektovala. Věřil, že díky sportu můžou zlepšovat fyzickou kondici, a tím i psychickou rovnováhu. Představil několik her – šipky, lukostřelbu, kulečnick a stolní tenis. Chvilí na to následovaly kolektivní sporty, jako vodní pólo a basketbal. (A history of wheelchair Sports, Jan Godfrey and Marilee Weismann).

Později tak začal pořádat sportovní soutěže handicapovaných sportovců, které se těšily velké oblibě. Později se sport začal rozvíjet po celém světě, zejména v USA zásluhou rehabilitačních center pro válečné veterány.

V roce 1946 se objevují první pokusy přizpůsobení sportovních her vozíčkářům. Z jednotlivých sportů to byly například plavání, baseball, softbal, vodní pólo, šerm, lukostřelba, kuželky, vzpírání a volejbal.

Porovnávání sil se uskutečňovalo uvnitř jednotlivých rehabilitačních center, později mezi rehabilitačními centry navzájem. **První oficiální** sportovní hry se uskutečnily ve Stoke Mandeville, 21. 6. 1948. Účastnilo se jich 16 sportovců ve výhradním zastoupení britských ostrovů. Stoke Mandeville patří světový prim v pořádání prvních mezinárodních sportovních her, datovaných do roku 1952, kterých se zúčastnilo 130 sportovců a sportovkyň na vozíku. Jelikož se sport těšil velké oblibě, založil Guttmann roku 1957 Mezinárodní organizaci (International Stoke Mandeville Games Federation), která pořádala pravidelné soutěže, usměrňovala jednotlivé sportovní disciplíny, formovala herní pravidla a stanovovala sportovní zdravotní klasifikaci.

V roce 1960 proběhla v Římě první paralympiáda. Počáteční ročníky paralympiád byly určeny výhradně sportovcům s těžkým postižením páteře, tedy paraplegikům – což se zrcadlí i v názvu – paralympiáda. V současné době se název paralympiáda používá pro označení paralelních her zdravých a tělesně postižených sportovců.

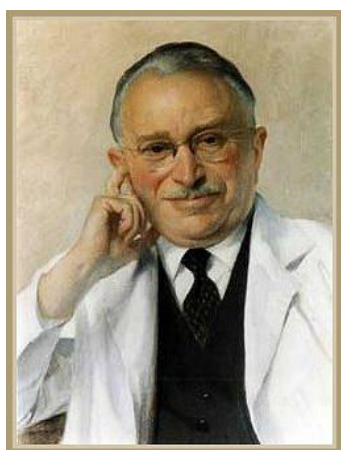
Česká republika rozhodně nezaostávala s vývojem. Ten se posunul dopředu i u nás. Od 14. dubna do 24. dubna 1948, což bylo o tři měsíce dříve než v Anglii, se uskutečnily první kladrubské sportovní hry.

Dnešní rozpis mezinárodních soutěží pro vozíčkáře je velmi bohatý. Jednou za 4 roky probíhají Světové hry tělesně postižených, každý rok se konají hry ve Stoke Mandeville a celá řada soutěží v jednotlivých disciplínách. (Kábele, 1992).

Celá historie vozíčkářského sportu se odvíjí od těchto skutečností – změny ve stavbě sportovního ortopedického vozíku a lepší tréninkové metody, které jsou aplikovány i u zdravých sportovců. Účast různorodých skupin postižení s sebou přinesla změny ve zdravotní klasifikaci, nárůst počtu sportovních disciplín a sportovců. (Paralympijské hry – historie, <http://www.paralympic.cz>)



Obr. 3 První hry ve Stoke Mandeville



Obr. 4 Sir Ludwig Guttmann

### 4.3 Charakteristika sportu pro vozíčkáře

Je důležité mít na paměti, že ne každý se věnoval nějaké sportovní činnosti i před úrazem. Po úraze většinou nastává otázka, co budu dělat dál? Obecně bychom mohli vozíčkáře rozdělit do 4 skupin:

- osoby, které se věnovaly sportovním aktivitám i před úrazem, po úraze plynně navázaly na sportovní činnost
- osoby, které se před úrazem nevěnovaly sportovním aktivitám a po úraze zanevřely na veškeré sportovní aktivity
- osoby, které před úrazem nesportovaly, a po úraze se začali věnovat sportovním aktivitám. Po úraze většinou neví, co budou dělat dále, tak volí nejrůznější alternativy v podobě sportovních aktivit.
- osoby, které se před úrazem věnovaly sportovním aktivitám (některé na poloprofesionální nebo profesionální úrovni) a po úraze skončily s veškerou sportovní činností.

### 4.4 Sportovní trénink

Všeobecná sportovní příprava byla zpočátku nesystematická, založená pouze jen na pozorování. V posledních šedesáti letech prodělala veliké změny – přišla vlna růstu společenského a ekonomického významu sportu, začaly vycházet odborné publikace na téma sportovních aktivit s důležitými informacemi. V současné době je trénink osob bez zdravotního postižení dobře popsán. (Machová, Prukner, Teorie sportovního tréninku vozíčkářů).

#### 4.4.1 Sportovní trénink vozíčkářů

Jak jsme již uvedli výše, sportovní aktivity byly specifickým doplňkem rehabilitační péče, které umožňovaly osobám po úraze lépe se vyrovnat s nastalou životní situací. Vozíčkáři netrénovali cíleně, pouze závodili v rámci rehabilitačních ústavů. I vrcholoví sportovci, kteří se dostali do rehabilitačních ústavů, říkají, že jejich trénink se s cvičením v rehabilitačních ústavech vůbec nedá srovnat. (Slapnička, 2002)

Jak uvádí Dovalil (2002, str. 307) „*Sportovní trénink zdravotně postižených se během poměrně krátkého vývoje dosud nestačil zformovat v ucelený a propracovaný systém. Důvodů je několik – jednak nevelká tradice, přetrvávající negativní postoje části veřejnosti, nedo-*



*statek odborných materiálů a zkušeností, absence trenérského vzdělání pro sport zdravotně postižených apod.“.*

V České republice se až po roce 1992 začalo se systematickým a propracovaným tréninkem. Do té doby se sportovci se zdravotním postižením připravovali doma, za podpory a pomoci rodiny a osob ve svém nejbližším okolí. Dle Rudolfové velmi podstatnou součástí se také staly rekondiční pobyty v rehabilitačních centrech, které sportovní aktivity rozvíjí ještě více (In Machová, Prukner, 2008). Radikální změny mohly začít díky nové době, větší informovanosti a vyvinutí nových materiálů, které se začaly uplatňovat v životě lidí se zdravotním postižením. Tento rozvoj pomohl i lidem se zdravotním postižením nahlížet na jejich problémy z jiného úhlu. Spousta starostí, které řešili každý den, byly odbourány, jako například samoobsluha či překonávání bariér (Čichoň, 2005).

## **4.5 Druhy sportů pro vozíčkáře:**

Klasické:

### **4.5.1 Atletika PARA:**

V současné době patří k neúspěšnějším a nejdéle provozovaným sportům v České republice. Každá atlet potřebuje specifické pomůcky, přizpůsobeny jeho tělesným proporcím. Do atletických disciplín řadíme vrhy koulí, hod diskem, hod oštěpem, vozíčkářský pětiboj a samozřejmě paralelu s během zdravých atletů, což je jízda na tzv. formulích (speciálně konstruovaný vozík), kde se závodí na tratích stadionu na vzdálenosti 100m až po maraton.

### **4.5.2 Basketbal vozíčkářů**

Je nejrozšířenější sportovní míčovou hrou, mezi tělesně postiženými (Kábele, 1992). Hraje se na speciálně upravených ortopedických vozících, míč je stejný jako u klasického basketbalu.

### **4.5.3 Boccia**

Pohybová aktivita, která se těší oblibě převážně u jedinců s velkým funkčním omezením. Hra je obměnou klasické hry boccia, která vznikla v Itálii. Tato hra má velikou podobnost s francouzským „pétanque“, či anglickém „lawn bowling“. Tuto hru mohou hrát jednotlivci i družstva. (Čurdová, Boccia).

#### 4.5.4 Cyklistika

„Již několik let se prosazují různé způsoby, jak se může vozíčkář projet na kole. Některé jsou dobré, jiné méně dobré. Každému pasuje to jeho“ (Petřvalský, 2004, str. 35)

V cyklistice se jezdí na tzv. handbike, což je speciální vozík uváděný do pohybu ručně.

#### 4.5.5 Florbal

Tento sport zažívá v poslední době veliký růst. Samostatný sport vyvinutý pro hráče se zdravotním hendikepem. Florbal pro vozíčkáře se hraje se stejnými pravidly, jako klasický florbal. Hráči používají stejné hokejky i míč.

#### 4.5.6 Kuželky

Jsou sportem, který se hraje s koulí a devíti kuželkami. Soutěží se v mistrovských i nemistrovských soutěžích pro jednotlivce, dvojice i družstva.

#### 4.5.7 Lukostřelba

Jedná se o sportovní odvětví, které se vyvinulo z loveckého a vojenského umění. Rozlišujeme lukostřelbu halovou, terčovou a terénní

#### 4.5.8 Lyžování

Soutěží se jak v alpském, tak v klasickém lyžování

- *Alpské* - uskutečňuje se na tzv. monoski, která se skládá ze skořepiny, ve které vozíčkář sedí, jedné lyže, do které je skořepina zapnutá a dvou stabilizátorů, pomocí kterých se udržuje rovnováha. Závodí se v slalomu, obřím slalomu, superobřím slalomu a sjezdu.
- *Klasické* – stejně jako u alpského lyžování se sedí ve skořepině, která je připevněna na běžecké lyže. Pohyb se uskutečňuje pomocí holí zakončených hrotem. Soutěží se na dlouhých tratích, přičemž ženy závodí na vzdálenostech 2,5km a 5km a muži 5km a 10km.

#### 4.5.9 Orientační závod

Je individuálním sportem, který v optimálním poměru zatěžuje fyzickou sílu i hlavu. Také prověřuje orientační schopnosti, všímavost a představitost. Závodí se v takových podmín-

kách, aby byly ideální jak pro ortopedický, tak pro elektrický vozík a trať byla co nejpřístupnější.

#### 4.5.10 Plavání

Je všeobecně bráno jako nejlepší způsob rehabilitace, má kladný vliv na rozvoj pohybových dovedností a voda představuje pro pohyb tělesně postiženého jedince bezbariérové prostředí. Schopnost plavání by si měl osvojit každý.

Součástí plavání může být také výuka **potápění**. V České republice se pravidelně pořádají kurzy s výukou bazénového potápění, které se později realizují v podobě potápění v moři.

#### 4.5.11 Rugby

Všichni hráči quadrugby jsou kvadruplegici. Jak vyžadují pravidla, hendikepovaní musí mít postiženy obě horní i dolní končetiny. Pravidla zahrnují prvky ledního hokeje, basketbalu a házené. Tento sport je dobrý pro fyzickou kondici. Je výbušný a tréninková příprava se skládá i z plavání a posilování.

#### 4.5.12 Sledge hokej

Je obměnou skandinávského ledního hokeje, která se poprvé objevila v roce 1961. Hokejisté hrají na speciálních sáňkách s bruslemi a pohybují se pomocí dvou zkrácených hokejek na jedné straně vybavených odrazovými hroty. (Kudláček, 2002).

#### 4.5.13 Stolní tenis PARA

Je již několik let nedílnou součástí zvýhodňovaných sportů Českého svazu tělesně postižených sportovců. (Harant, 2001).

#### 4.5.14 Softbal

Patří k nejrozšířenějším pálkovacím hrám na světě. Tento sport je vhodný k rozvoji koordinace pohybů, rychlosti a postřehu.

#### 4.5.15 Střelba

Sportovní střelba je specifickým sportem, který vyžaduje přesnost, sebeovládání a koordinaci pohybů. Soutěží se ve střelbě z pušky, vzduchové pistole nebo malorážkových zbraní, a to vsedě na vozíku nebo židliče. (Střelba, [www.cstps.cz](http://www.cstps.cz)).

#### 4.5.16 Šachy

Tato hra povýšila na sport díky tomu, že se zde pořádají soutěže a turnaje. Hra je především zaměřena na psychickou zátěž, která s sebou přináší samozřejmě i fyzické vypětí.

#### 4.5.17 Tenis

Má stejná pravidla jako tenis zdravých. Soutěží se ve dvojhře i čtyřhře, hráči se pohybují na ortopedickém vozíku. Jediným rozdílem je to, že míček může dopadnout dvakrát.

#### 4.5.18 Turistika

V poslední době se začala objevovat tzv. bezbariérová turistika. Objevují se informace o turistických bezbariérových trasách, a dokonce se objevují i turistické značky pro vozíčkáře, což jistě přispívá ke zkvalitnění života hendikepovaných.

#### 4.5.19 Volejbal

Hraje se ve dvou obměnách. Je to tzv. stojících a sedících. Tento sport je provozován hráči různého postižení. Začal se hrát v polovině 50. let. Rozdílem mezi klasickým volejbalem je to, že míč se může odrazit od země.

#### 4.5.20 Vzpírání

První soutěže se začaly vypisovat v polovině 50. let. Vzpírání se provádí vleže na lavičce, kdy má sportovec nohy nataženy a pevně připoutány. Výkony závodníků posuzují 3 rozhodčí. (Kábele, 1992). Soutěží se zúčastňují jak ženy, tak muži.

Při výčtu sportovních aktivit nesmíme opomenout, že v dnešní době, která s sebou přináší překonávání bariér, se začínají vyskytovat i sporty **adrenalinové**. Takové sporty představují například čtyřkolky (které se mezi vozíčkáři těší veliké oblibě), rafting, tandemové seskoky a vodní lyžování.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 SPORT JAKO MOTIVACE V ŽIVOTĚ VOZÍČKÁŘE

### 5.1 Úvod

V praktické části své bakalářské práce se zaměřuji na jednotlivé rozhovory respondentů, které jsem pořídila na svých praxích jako osobní asistentka lidem po poranění míchy - vozíčkářům. Tuto praxi vykonávám již 2 roky a má práce spočívá v neustálé asistenci těmto lidem na sportovních kurzech, pomoc s hygienou, nošením sportovních pomůcek a pomoc při přesunu na různá místa, která jsou vozíčkářům obtížně přístupná.

Díky každodennímu kontaktu s těmito lidmi mám lepší představu, o životě vozíčkářů. Měla jsem možnost vyslechnout si spoustu osudů a životních příběhů, které mi pomohly do problematiky proniknout.

### 5.2 Cíle výzkumu

Za cíl výzkumu jsem si stanovila zjistit, jaký je vliv sportovních aktivit na život lidí ochrnutých v důsledku poranění míchy - paraplegiků. Jak jim sport pomáhá v běžném životě, jak působí na jejich fyzický a psychický vývoj a jaké jsou možnosti zapojit se do aktivního, sportovně-společenského života po úraze. Snažila jsem se zjistit, jaké jsou motivační prvky, které působí na sportující vozíčkáře, a také usilovala o to, abych více pronikla do života sportujících paraplegiků, a pochopila, jaký vliv mají provozované sportovní aktivity na kvalitu jejich života, jakým způsobem se k jednotlivým sportům dostali a co pro ně sport znamená. Měla jsem velký zájem o prozkoumání problematiky tělesně postižených, ať už v důsledku úrazu, či nemoci.

Jako výzkumný problém jsem si určila:

**Jaký význam mají sportovní aktivity jako motivace v životě paraplegika?**

### 5.3 Druh výzkumu

Vzhledem k malému počtu konkrétní skupiny sportujících osob jsem si druh výzkumu zvolila kvalitativní. Dle Creswell (In Hendl, 2005, str. 50) „*Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému.*“

Dále jsem chtěla proniknout hlouběji do problematiky, utvořit si celostní obraz o problematice díky analýze jednotlivých rozhovorů.

## 5.4 Výzkumný vzorek

Respondenty jsem vybírala metodou záměrného (účelového) výběru, přičemž základním souborem jsou všichni lidé po poranění míchy a výzkumným souborem pak paraplegici, u kterých probíhají sportovní aktivity.

Počet respondentů je šest. Původně jsem chtěla výzkum aplikovat na obě pohlaví, přičemž tři respondenty by tvořily ženy a tři respondenty by tvořili muži. Poté, co jsem zjistila, že počet sportujících žen-paraplegiček není moc vysoký, rozhodla jsem se pro výzkum pouze u mužů.

Také jsem chtěla, aby rozložení věkových kategorií bylo rovnoměrné a chtěla jsem, aby respondenti byli všech věkových kategorií, od teenagerů po seniory. Bohužel, na praxích jsem zjistila, že můj plán není tak jednoduchý realizovat, protože buď respondenti nevyhovovali věkem, nebo typem postižení.

Proto jsem se nakonec rozhodla pro tyto **věkové kategorie**:

- do 25 let – Honza (21 let) a Zbyněk (23 let)
- 25-35 let – Fanda (29 let) a Radim (33 let)
- 35-45 let – Tomáš (36 let) a Martin (43 let)

Respondenty jsem oslovovala jednotlivě, zhruba v půlročním časovém rozmezí. Kontakty jsem získala buď na sportovních kurzech, nebo jsem se jela podívat na jejich trénink, kde jsem respondenty oslovila.

## 6 METODY SBĚRU DAT

### 6.1 Polostrukturovaný rozhovor

Pro svůj výzkum jsem zvolila metodu polo-strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Otázky jsem kladla vždy stejně, občas jsem položila doplňující otázky pro doplnění či upřesnění informací, a abych se ujistila, jestli mi něco neuniklo, nebo jestli jsem všemu správně porozuměla. Otázky jsem vymýšlela, až když jsem měla nějaké zkušenosti z praxí. Měla jsem obavu, aby nebyla nějaká otázka respondentovi nepříjemná, či jestli není příliš intimní, aby mi bylo nepříjemné mi odpovídat.

U všech respondentů jsem se setkala s ochotou spolupracovat a spousta rozhovorů pokračovala i po vypnutí přehrávače, kdy z respondentů spadla určitá viditelná nervozita z toho, že se rozhovor zaznamenává a byli ochotni spontánněji a uvolněněji reagovat.

Jak jsem již uvedla výše, rozhovory jsem pořizovala v půlročním časovém období. Tři rozhovory jsem pořídila na lyžařském kurzu monoski v Koutech nad Desnou, jeden rozhovor byl pořizen na lyžařském kurzu monoski v rakouském Pitztale a dva rozhovory jsem pořídila na tréninku basketbalistů ve Frýdku - Místku. U všech rozhovorů jsem pořídila audio nahrávku s následnou doslovnou transkripcí, přičemž jsem zachovala všechny prvky rozhovoru jako nářečí, nespisovný jazyk apod., abych rozhovorům ponechala jejich autentičnost.

Otázky rozhovoru jsem kladla následovně:

1. Věnoval jste se nějakému sportu i před úrazem? Jakému?
2. Jak jste se dozvěděl o možnostech sportovních aktivit pro lidi po poranění míchy?
3. Kdy jste se po úraze začal věnovat sportu a proč?
4. Spolupracujete s nějakou sportovní organizací?
5. Využíváte nabídek sportovních kurzů pro vozíčkáře? Jakých?
6. Co se Vám na nich líbí / nelíbí?
7. Jak se o kurzech, nebo sportovních setkáních dozvídáte?
8. Co Vám účast na kurzech, nebo sportovních setkání dává? Jaké jsou Vaše pocity?
9. Co Vás první napadne, nebo jaká je Vaše první reakce, když se o kurzu, nebo sportovním setkání dozvíte?



10. Jak často se věnujete sportovním aktivitám?
11. Upřednostňujete individuální, nebo kolektivní sporty?
12. Můžete mi říct, co Vás naopak ve spojení se sportem nebaví?

## 6.2 Způsob zpracování dat

Pomocí diktafonu jsem si zaznamenala jednotlivé rozhovory. Celková doba rozhovorů je asi 65 minut, přičemž nejdelší rozhovor trval 23 minut a nejkratší 7 minut. Následně jsem doslovně přepsala všechny rozhovory do tištěné podoby, abych je mohla zpracovávat.

Jako metodu zpracování dat jsem zvolila metodu **zakotvené teorie**. Text jsem potom analyzovala pomocí otevřeného kódování. Většinu textu jsem si rozdělila na jednotlivé věty, kterým jsem přiřazovala kódy. Vzniklo mi asi 350 kódů, ze kterých jsem tvořila kategorie.

Metoda otevřeného kódování odkrývá v datech určitá témata, která jsou zprvu na nízké úrovni abstrakce. Jsou ve vztahu k položeným otázkám, nastudované literatuře, nebo může jít o zcela nové myšlenky, které vznikají postupně, když výzkumník proniká hlouběji do problému (Hendl, 2005).

## 7 KATEGORIE

*„Kategorie jsou na vyšší a abstraktnější úrovni než koncepty. Jsou generovány stejným analytickým procesem porovnávání, aby se ukázaly podobnosti a rozdíly. Kategorie představují, základní kameny ' vznikající teorie. Jsou prostředkem, pomocí něhož se může teorie integrovat.“ (Hendl, 2005, str. 244)*

Po analýze rozhovorů jsem si vytvořila 6 kategorií: zpátky do minulosti, obtížné začátky, kurzy, četnost sportování, prožitky, vnitřní souboj.

### 7.1 ZPÁTKY DO MINULOSTI

Této kategorii jsem přiřadila tyto **kódy**: pozitivní reakce, profesionální kariéra, aktivní minulost, mladické ambice, úraz, demotivace, nechutenství, záporná reakce, nerozhodnost, zábava, rekreační úroveň, různorodost sportů, pasivní přístup, venkovská zábava, láska k přírodě, mnoho pohybu, záměrný trénink

V této kategorii jsem se zaměřila na minulost respondentů a přikládám jí veliký. Je důležité vědět, zda se respondenti sportu věnovali i před úrazem, jaký k němu měli vztah, jestli sportovali aktivně nebo pasivně a co pro ně sport znamenal. Většina aktivních vozičkářů se před úrazem sportu nevěnovala, nebo věnovala pasivně, či výjimečně a po úraze vytanula otázka, co budou dělat dále. Proto hledají možnosti, jakými vyplnit volný čas.

Většina mých respondentů tvrdila, že před úrazem se sportu téměř nevěnovala, nebo přelétali od jednoho sportu ke druhému bez toho, že by u některého pobýli déle. Jeden respondent uvedl, že se sportu nevěnoval striktním ne, ostatní mi své důvody zájmu či nezájmu přiblížili. Na otázku, zda se věnovali nějakému sportu i před úrazem mi odpovídali: *„Samozřejmě, nebo jako zkoušel jsem všechno možný, ale nic na nějaké vyšší úrovni. Jezdili jsme na kole s kamarádama.“*

*„Aktivně nějak ne. Jenom tak prostě, jako děcka na dědině, fotbal, běhali jsme po lese.“*

*„Spíš rekreačně a tak maximálně nohejbal, fotbálek, takhle spíš jako s partičkou, né že bych chodil někde nějak organizovaně, do nějakého oddílu, to jako ne.“*

Zbývající 2 respondenti byli jediní, kteří se aktivně věnovali sportu i před úrazem.

*„Jo, věnoval jsem se sportu a do dokonce vrcholovému“*

*„No, já jsem hrál fotbal, docela aktivně. To jsme mívali tréninky třikrát týdně.“*

Myslím si, že je důležité znát sportovní minulost respondentů, abychom se lépe orientovali, jaké důvody je vedli k tomu, aby se sportem na vozíku začali a proč.

Na navazující otázku, kterou jsem položila respondentům, kteří se věnovali sportu před úrazem aktivně, jestli na sport po úraze zanevěřeli, mi oba odpověděli kladně. Jeden respondent se k aktivnějšímu sportu vrátit nechce a druhý se přes krizi přenesl a chce sportovat dále.

## 7.2 TĚŽKÉ ZAČÁTKY

Kategorie je vcelku obsáhlá. Zde se vyskytují otázky týkající se samotného sportu. Kdy a proč začali sportovat a odkud čerpali respondenti informace o možnostech sportu.

Této kategorii jsem přiřadila tyto kódy: informovanost sester, zahraniční léčba, kamarádčina iniciativa, zdravotní péče, komunikativnost, rehabilitace, soběstačnost, rané informace, povinnosti, zkoušení, iniciativa, hledání sebe sama, apatie, podpora rodiny, demotivace, nevědomost, aktivní sportování, časová vyčíženost, různorodost, možnost volby, špatná dostupnost, velká vzdálenost, skromnost, selekce, vděk, společenské setkání, prevence lenosti, pohyb venku, příjemné pocity, motivace, iniciativa kamarádů, ochota zkoušet, zlepšení motoriky, aktivní zájem, nadšení, energetický výdej, zlepšení kondice, hubnutí, lenost, stud, nedostatek možností.

Všichni respondenti shodně uvedli, že nejdůležitějším mezníkem byl pobyt v rehabilitačních ústavech, kde se postupně dozvídali informace o možnostech sportování a mohli si spoustu sportů vyzkoušet. „*Úplně první záležitost byla dobrá rehabka, respektive rehabky, které si mě předaly hned po úraze...*“ Další podobnou odpovědí bylo: „*...v devadesátém sedmém jsem nastoupil do Kladrub a tam jsem vlastně víceméně začal tady ty informace posbírávat, ale to byl opravdu jenom začátek...*“ Jak je uvedeno v teoretické části, rehabilitace je nezbytností. Sport v rámci rehabilitace má své nezastupitelné místo. Jedinci se lépe a rychleji naučí zvládat motoriku a základní úkony na vozíku. Respondenti uvádějí, že pobyt v rehabilitačním ústavu odstartoval jejich sportovní „kariéru.“

Po úraze většina lidí přemýšlí, co bude s jejich životem dále a mnozí vidí ve sportu východisko. Respondenti také uvádějí, že se jim díky sportu otevřely jiné možnosti, častěji se dostávají mezi lidi, se kterými rádi tráví volný čas a navíc udělají něco pro své zdraví. Proč jste začali se sportem? „*Protože jsem nevěděl, co budu dělat dál. Tenkrát v Kladrubech byly Kladrubský hry, tam mi to ukázali a já jsem si řekl, že by mě možná něco takovýho*

*bavilo, jenže jsem nevěděl jako co, tak jsem to zkusil a pak se to všechno rozjelo a nabalily se na to další věci a pak už seš ve fázi, kdy nestíháš.“*

*„No....dostaneš se mezi lidi, víš? Člověk nesedí jenom doma, je na vzduchu, hýbe se a má potom taky....no prostě lepší pocit z toho dne....je to aji lepší, že se protáhneš třeba.“*

*„...jak jsem byl v té Hrabyni na tom rehabilitáku, tak tam přijeli kluci z basketu a nějak si mě ulovili....musím říct, že mě to chytlo. Jednak člověk nesedí doma, dostane se mezi lidi a hlavně nemá problém se po nějakém čase vlézt do vozíku.“*

Jen jeden z dotazovaných respondentů se nezajímal o sportovní aktivity. *„Já jsem po úraze úplně zanevřel na jakékoliv aktivity, když už jsem nemohl hrát...jenom jsem ležel doma, jedl a nic nedělal. Nechtěl jsem nikam chodit, to mě moc nebralo.“*

Na základě uvedených rozhovorů usuzuji, že pro rozvoj a aktivní zájem dělat nějakou tělesnou aktivitu, je dobrá informovanost rehabilitačních sester, možnost vyzkoušet si jednotlivé sporty a podpora ze strany rodiny a přátel. Důležité informace, jsem se dozvíдалa jak z rozhovorů, které jsem nahrávala, tak z rozhovorů, které jsem vedla na kurzech. Z nich vyplynulo, že mnoho vozíčkářů po úraze zanevřelo na jakékoliv aktivity, nechtěli vycházet z domu, aby je viděli lidi z okolí, následkem čehož přibrali na váze. Sport jim zvedl sebevědomí a také jim pomohl ve shazování přebytečných kil.

### 7.3 KURZY

V této kategorii jsem se soustředila na význam sportovních organizací. Jakým způsobem fungují a poskytují služby svým klientům, jaký mají pro klienty význam.

Zde jsem zařadila tyto **kódy**: současný nezájem, iniciativa v minulosti, hledání sama sebe, rodinné starosti, apatie, otrávenost, kolektiv, průkopnictví, pravidla, organizace, zodpovědnost, spolupráce, aktivní členství, současný nezájem, počáteční zkoušení, nerozhodnost, snaha o profesionální kariéru, účast na kurzu, pořádání soutěží, adrenalin, využití nabídek, šetření peněz, časové vytížení, spekulace, individualita, nové možnosti, profesionální přístup, nezbytnost internetu, členství, jiné zdroje, oblíbenost nových sportů, solidarita, kontakty, vstřícnost, možnost volby, spolupráce, seznámení, zábava.

V kategorii kurzy se vyskytují otázky týkající se spolupráce respondentů se sportovními organizacemi, jestli využívají nabídek sportovních kurzů či setkání různých organizací a odkud čerpají informace o kurzech.

Dle informací, které jsem se dozvěděla, je to záležitost individuální. Respondenti zprvu využívají nabídek sportovních kurzů, aby si vyzkoušeli nové sporty. Na kurzech většinou získají nová přátelství a kontakty a další aktivity už si zařizují sami mezi sebou.

Zaměřila jsem se na dotazy ohledně spolupráce se sportovními organizacemi.

Spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?

*„Ne, nenene, pouze to, co si udělám sám. Samozřejmě, předtím to bylo všude...chtěli jsme vyzkoušet všechno a hledali jsme se vlastně.“*

*„Nó, založil jsem si sportovní organizaci, Českou florbalovou asociaci vozičkářů. To je celorepubliková federace, která sdružuje florbalové kluby....pak jsem členem SKV Královeské Budějovice....a taky jsem ještě registrovaný za atletiku ve Hvězdě Pardubice.“*

*„...spolupracuju s naší mosteckou, mosteckým sdružením. Tam občas pořádáme nějaký turnaje, co se týče toho florbalu. A hlavně teda s Parapletem. Přes něj jenom se někam dostávám.“*

*„Nó, jsem členem sportovního klubu Nové Město nad Metují, lukostřelecký klub.“*

*„...já jsem poprvé vyjel na kurz s Parapletem...“*

Respondenti uváděli, že jsou rádi, že existují organizace, díky nimž si mohou sporty vyzkoušet, ale později už se raději vydávají vlastní cestou. Další návaznou otázkou bylo, zda využívají nabídek sportovních kurzů a odkud se o kurzech dozvídají. Zde opět nejsou žádné markantní rozdíly, kromě 2 respondentů se všichni nějakého kurzu zúčastnili. Všichni respondenti jsou zaregistrovaní u centra Paraple, přičemž jim informace chodí elektronickou poštou, nebo se domlouvají přímo s organizátory, se kterými se již znají. 4 z dotazovaných respondentů uvedli, že kurzů v současné době již moc nevyužívají, protože se snaží věnovat se sportu na jisté úrovni a většina kurzů jsou dělány pro nováčky, kteří ještě hledají sami sebe, přemýšlí, co by je mohlo bavit a jaký sport provozovat.

*„...na začátku, když jsem ještě pořádně nevěděl, co chci dělat, tak to jo, ale teď se už snažím ty sporty dělat na poloprofesionální úrovni...“*

*„Jako teď to bylo asi podruhé, co jsem využil.“*

*„Ne. Mě to moc neláká. Zimu rád nemám, takže na lyže se nehrnu a nic jiného mě nezaujalo. Já mám vlastně stejně vždycky tréninky nebo něco, když je nějaký ten kurz, jinak bych možná aji jel...já si sportuju sám.“*

*„Ne, nevyžívám nic. Já si jedu po vlastní ose.“*

## 7.4 ČETNOST SPORTOVÁNÍ

V této kategorii jsem se zaměřila na zjištění, jak často se respondenti věnují sportovním aktivitám. Pravidelný pohyb je přínosný jak pro fyzickou, tak pro psychickou kondici, proto mě zajímalo, jaká je jejich frekvence sportování.

Vyskytují se zde tyto **kódy**: pravidelnost tréninků, denní aktivní pohyb, 2krát týdně, 3krát týdně, aktivní trénink, volnější zimní období, zimní bariéry, časové vytížení, profesionální přístup, výlety, relaxace, sportovní vytížení, pravidelný pohyb, laxní přístup, pasivní sportování, pohodlnost, radost z pohybu.

Jak respondenti uvádějí, je pro ně důležité mít minimálně jednu aktivitu týdně. Ani zde se odpovědi příliš nelišily. Samozřejmě musíme vzít v potaz, že každý respondent má jiné postavení, práci, rodinu, přátele, od čehož se vše odvíjí. Člověk, který chodí denně do práce a stará se o rodinu má na sport méně času než člověk, který pobírá rentu a může se sportu věnovat naplno každý den. Jeden respondent uvedl, že pravidelnou činnost nevyhledává, stačí mu pouze účast 2-3krát do roka na nějakém kurzu, který nemusí být ani sportovního zaměření. Jezdí například do Rumunska na čtyřkoly, což sice není bráno jako sport takový, na druhou stranu si myslím, že má pro vozíčkáře pozitivní přínos, protože tráví čas s lidmi, které má rád a díky čtyřkolce se může podívat na místa, na která by se na ortopedickém vozíku nedostal. *„...já to nehrotím. Jakože já to, já s něma jedu rád, ale jenom tak dvakrát, třikrát do roka. Jinak o víkendu když je hezky, tak jsem na čtyřkole...“*

*„Pravidelně dělám jenom basket, a to dva tréninky týdně“*

*„Tak v podstatě já mám 3 tréninky týdně. Mám vlastně dva tréninky florbalu a jeden trénink basketu, takže jako já týdně podávám výkony...“*

*„Nó, tož basket tak jednou týdně, florbal si občas zahraju, ale ne nějak pravidelně. A třeba když začne sezona, tak musím střílet pořád. A na čtyřkolku jezdím skoro pořád, když je pěkně. Člověk si odpočine ....“*

*„...florbalu se věnuju dvakrát týdně. Přes zimu to teda máme jenom jednou týdně, protože když je třeba sníh, tak se špatně dostává do tělocvičny..“*

*„Denně“*

Všichni respondenti se shodli na oblíbenosti letních sportů, protože v zimě mají problém s bariérami a přesuny z místa na místo. Na druhou stranu s vozíčkáři, se kterými jsem diskutovala na lyžařském kurzu monoski uvedli, že díky tomu, že si monoski mohli vyzkoušet a zalíbilo se jim to, se na zimu začínají dokonce i těšit.

## 7.5 PROŽITKY

Tuto kategorii jsem zaměřila na pocity respondentů. Jak se cítí při sportování, na kurzech, jaké jsou jejich reakce, když se o sportovním kurzu nebo setkání dozví, co se jim na kurzech líbí, nebo naopak nelíbí a co jim účast na kurzech či sportovních setkáních dává.

Zařadila jsem zde tyto **kódy**: kolektiv, motivace z kamarádů, rodina na prvním místě, navazování nových přátelství, stejný cíl, aktivní zájem, soudržnost, opakovaná setkávání, oblíbenost sportu, láska ke sportu, vyhledávání společnosti, nezbytnost účasti, seznámení se, vhodné podmínky, intenzivní kontakt, navazování nových přátelství, svoboda volby, vstříc novým zážitkům, příjemné pocity, motivace k výkonu, nespoutaný pocit, svoboda pohybu, pohyb se zdravými přáteli, vybití energie, setkání přátel, pozitivní emoce, nové impulzy, aktivita, legrace, aktivní odpočinek.

Kategorie prožitky nám dovoluje udělat si konkrétní představu o tom, jak respondenti vnímají své sportování. Na otázku, co se jim na kurzech / sportovních setkáních líbí nebo nelíbí, jsem se z odpovědí dozvěděla, že : „...tydle ty kurzy jsou hezký v tom, že se tam sejde skoro vždycky dobrá parta lidí, a to díky tomu, že tam jedou za jediným účelem...vždycky se tam jede třeba na kola, a ty lidi tam jedou, protože ty kola je baví. Nebo jedou lyžovat, protože je to baví. Takže ten společnej cíl tu partu hodně stmelí.“

„Určitě člověk zase pozná zase nové lidi a myslím si, že tady na těch kurzech je to ideální prostředí, že člověk někam jede, všichni spolu spí, člověk si popovídá, prostě fakt pozná super lidi....no a pak v neposlední řadě teda ten sport jako takovej, kterej člověk si vyzkouší, jestli na to má, nebo nemá...jestli ho to bude bavit...a to je pro mě asi tak jako nejdůležitější.“ Z vlastní zkušenosti vím, že dobrý kolektiv na kurzech dělá 90 % atmosféry. Po každém výkonu se sportovci sejdou, zhodnotí se uplynulý den, večer si všichni sednou, povykládají si a předají si určitou motivaci na další den. Pokud je kurz udělán takovým způsobem, že na něj všichni vzpomínají, mají dobrý základ pro to, aby se sportu začali věnovat více. Poznají, že je sport baví a že při něm můžou zažít spoustu legrace. Myslím si, že je důležité udělat to zábavnou formou, než se snažit sedřít ze sportovců kůži.

Další otázkou jsem chtěla proniknout do emoční stránky respondentů, když jsem se ptala, co jim účast na kurzech nebo sportovních setkáních dává.

*„Mně úplně nejvíc, já úplně nejvíc mám rád tu společnost, ty lidi. Úplně první, co mě napadlo....nevím, ale velmi mě ohromili přístupem a energií, a i to samé potkávám tady na těch kurzech centra Paraple...takže jakoby to je prostě takové moje vyznání k nim, že to jsou lidi, které já obdivuju a právě proto je zase chci vidět, protože zase já si chcu z nich tahat tu energii.“*

*„...pokud mi to dává, tak dobrej pocit, že to dokážu, že to zvládnou nějakým způsobem...když jsem teda dostal ted' ty lyže, tak jsem se při pádu zranil...ale ten pocit prostě tý volnosti. Třeba na těch lyžích člověk je takovej svobodnější...i když je relativně upoután v tý monoski, tak prostě dokáže si sjet kopec třeba normálně v rychlosti s kámošem.“*

*„Tak to je, že člověk se fakt mezi ty lidi dostane, mezi ty kluky pokecat. Vybiješ ze sebe něco, pak se jde na pivo třeba, nebo pizzu...“*

*„...já to vždycky beru jako takovou sportovně-zábavní akci. Člověk se dostane ven, hýbe se, zažije nějakou srandu...“*

*„Já mám rád sport jako takovej, takže sport. A partu prostě lidí. Mě to baví takhle žít. Ta zábavička.“*

*„Já to opravdu v posledních letech nevyhledávám. Mám dvojčata, holky pětileté, mám stavbu, práci, sám podnikám, takže toho mám nad hlavu.“*

Jak je patrné z předchozích řádků, respondenti jsou při sportování spokojenější. Jsou s kamarády, mají určitý energetický výdej, mohou překonávat sami sebe a užívat si volnosti. Veliké pozitivum a přínos pro život vozíčkáře vidím například v monoski, kdy mohou jít lyžovat se svými zdravými kamarády s minimální pomocí. Sjedou z kopce ve stejné rychlosti, mohou si užívat pocitu volnosti a nemusí mít pocity méněcennosti, že někoho brzdí, nebo jsou někomu na obtíž.

Také je důležité si uvědomit, že někteří nemohou jít do všech sportů naplno a pro některé je to dost omezující. Byla jsem svědkem vzniku dekubitů z monoski, namožených předloktí a otoku mozku v důsledku pádu. Mnoho lidí se bojí, že si při pádu poraní krční páteř, takže je to svazuje, nejsou uvolnění a jde to poznat na jejich technice.



## 7.6 VNITŘNÍ SOUBOJ

Kategorii jsem dala název vnitřní souboj, protože jsem se u respondentů zaměřila na individuální nebo kolektivní sporty, ale nikdo mi nedokázal hned odpovědět.

Kategorii jsem přiřadila tyto **kódy**: individuálnost, překonávání sebe sama, sportovní duch, ambice, nerozhodnost, oblíbenost kolektivu, snaha o nápravu, potřeba společnosti, uzavřenost, kolektivní hráčství, nerozhodnost, sebedůvěra, legrace společnost.

Opět je to otázkou individuální osobnosti každého respondenta. Jaký je typ, jestli má v sobě bojového ducha nebo ne. Na otázku, zda respondenti upřednostňují individuální nebo kolektivní sporty, se mi dostaly různorodé odpovědi.

*„ Individuální sporty, určitě. Ale jako jak říkám, ten basket mám pro takovou potěchu toho...ne toho sportovního ducha, ale jakoby té duše kolegiality. Ale samozřejmě když jsem sportoval, nebo chtěl něco dokázat, tak to byly jediné ty individuální sporty.“*

*„ Čoveče já to mám docela tak nějak v pohodě, že mi to je jedno. Jako mám rád...řek bych že třeba ty kolektivní sporty mi vyhovujou víc, i když jsem hodně velký individualista, třeba na hřišti....že jako není to dobrý, tak se snažím mírnit, ale radši ty kolektivní sporty. Prostě když si vezmu třeba na tom handbiku...to máš individuální sport a mě samotnýho nebaví někde kroužit x kilometrů.“*

*„...já si myslím, že jsem nikdy neměl smysl pro ten kolektivní sport jako takový...pro tu taktiku...prostě já už jsem takový. Jako já nejsem individualista, jo? Nebo tak jako..já nejsem na to, abych tam házel ty koše, já jsem tam, abych bránil, nebo těm druhým klukům pomáhal.“*

*„...jakoby začal jsem individuálním, ale velice rychle mi začal chybět kolektivní sport...takže bych řek, že je to takový vyrovnaný. Možná už víc ty kolektivní, když teď hraju ten basket...ten individuální sport, třeba ta atletika, to je úplně něco jinýho, ale úplně něco jinýho než basket, florbal..“*

*„Já mám radši ty kolektivní sporty. Jako být v té skupině těch lidí, je tam sranda. A taky jsem rád ve společnosti.“*

*„...když jedu na ten kurz, tak to moc individuálně nejde. Ale mě ty kolektivní moc neberou. Já jsem docela individualista..“*

Jak je z rozhovorů patrné, nedá se jasně říci, zda respondenti upřednostňují sporty individuální, nebo kolektivní. Pro všechny je důležité být v kolektivu lidí, upevňovat sociální vazby a učit se fungovat ve větší skupině lidí. Na druhou stranu uváděli, že je pro ně důležité mít své zázemí, soukromí a občas si sami rádi vyjedou na projížďku na čtyřkolce, kde si mohou dopřát aktivní odpočinek a přijít na jiné myšlenky.

V kolektivních sportech mají větší psychické vypětí, protože se musí více snažit, jsou více motivovaní a nechtějí hru svým kolegům pokazit.

## 7.7 Shrnutí praktické části

Po vytvoření kategorií jsem se snažila, aby na sebe měly logickou návaznost. Snažila jsem se najít spojitosti a rozdíly mezi jednotlivými odpověďmi v konkrétních kategoriích. Jestli jsou si podobné, kde jsou největší rozdíly a jaké jsou příčiny těchto rozdílů.

Jaký význam má sport v životě vozíčkáře? Zaujímá místo v popředí, jako hnací motor, nebo je chápán pouze jako nutnost? Po analýze rozhovorů jsem dospěla k následujícím výsledkům.

Vzhledem k tomu, že jsem si respondenty vybrala metodou účelového výběru, nebyla rozdílnost v odpovědích tak markantní. Všichni mí respondenti byli osloveni při příležitostech sportovních setkávání vozíčkářů, tudíž jsem očekávala, že každý z nich má se sportem na vozíku nemalou zkušenost.

Při rozdělování kategorií jsem se zaměřila na minulost, současnost a budoucnost. Snažila jsem se zjistit, jaký vztah ke sportu měli respondenti před úrazem a jaký po úraze. Velký význam přikládám otázkám týkajících se předúrazového sportování. Pouze jedna třetina dotazovaných uvedla, že se před úrazem věnovala aktivněji sportu, zbytek dotazovaných nedělal vůbec nic, nebo se sportu věnoval pouze okrajově. Naproti tomu po úraze se sportu začali věnovat všichni, protože nevěděli, jak naložit s volným časem.

Respondenti uvádějí náročnost začátků, kdy nevěděli, jak s novým životem na vozíku zacházet. Sport jim pomohl překonat strastiplné začátky, zlepšil jim fyzickou kondici, pomohl jim při základních motorických dovednostech, jako jsou přesuny z vozíku na postel, ze země na vozík a získali větší důvěru v sebe sama. Na druhou stranu uvádějí obavy ze zhoršení fyzického stavu v důsledku poranění při provozování sportovních aktivit, jako jsou dekubity či opakované poranění páteře.

S určitostí mohu říci, že sport má v životě paraplegika své nezastupitelné místo, přináší mu radost a je hybnou silou do života. Jak respondenti uvedli, že se nemohou dočkat, až si splní své každodenní povinnosti a následuje odměna v podobě vykonávání sportu, který jim přináší souhlasné prožívání.

Z výzkumu je patrné, že sport pozitivně ovlivňuje život paraplegika. Upevňuje sociální vazby, přináší pozitivnější pohled na svět. Respondenti se cítili svobodnější, méně odkázaní na pomoc ostatních, naučili se spoustu věcí vyřešit si sami. Jediné rozdíly, které jsem pozorovala, byly pouze ve věku respondentů, kdy nejmladší mohli bez omezení sportovat kdykoliv měli příležitost, starší už svůj čas museli rozdělit i mezi práci a rodinu.

## ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce obsahuje informace, které by měl laik znát, aby lépe pochopil problematiku lidí ochrnutých po poranění míchy. Každý rok přibývá více než 200 lidí, kteří se mohou pohybovat pouze s pomocí ortopedického vozíku, proto si myslím, že toto téma je velmi aktuální. Z nastudované literatury je patrné, že největší význam v životě člověka, který následkem úrazu, či jiného míšního poškození skončí na ortopedickém vozíku, je včasná rehabilitační péče. Ta mu pomáhá naučit se novým stereotypům a začít fungovat v běžném životě. Důležitá je informovanost pracovníků, kteří musí znát možnosti, jakým způsobem může klient co nejlépe a nejplnohodněji začít fungovat a jak se sám může podílet na zlepšení svého zdraví. Pro klienta samotného je potom motivací, aby se svým zdravotním stavem zabýval a předvedl dosažené výsledky. V rehabilitačních ústavech postižený pozná, že není se svým problémem sám a také si vytvoří základ pro budoucí aktivní život.

Praktická část přináší ucelený pohled a informace o vlivu sportovních aktivit na kvalitu života paraplegika. Empirická část obsahuje rozhovory s jednotlivými respondenty. Největším přínosem pro sběr informací pro mě nebyly ani tak rozhovory samotné, jako možnost pozorovat tyto lidi při vykonávaných činnostech. Tím, že jsem s nimi strávila mnoho volného času, jsem mohla více proniknout do této problematiky.

Když jsem nastupovala na sportovní kurzy, neměla jsem nejmenší představu, co všechno člověk na ortopedickém vozíku zažívá. Tím, že jsem si s těmito lidmi vytvořila společné zážitky, byla přítomna situacím jak příjemným, tak nepříjemným, jsem mohla rychleji do této problematiky proniknout a vytvořit si o problému celostní obraz.

Myslím si, že se mi podařilo splnit stanovené cíle mé práce. Sport pomáhá lidem ochrnutým v důsledku poranění míchy přizpůsobit se nové životní situaci a zlepšuje jejich fyzický i psychický stav. Také pomáhá těmto lidem při dosahování co největší míry soběstačnosti a nezávislosti při návratu do běžného sociálně – společenského života.

Smutnou věcí zůstává cena kompenzačních a sportovních pomůcek, která je více než vysoká. Vždy mi bylo líto lidí, kteří věděli, že by se sportu rádi věnovali, ale nesehnali prostředky, aby si některé sportovní náčiní pořídili.

Ukázalo se, že sport má motivační význam na život handicapovaných. Na druhou stranu ti, kteří se sportu nevěnovali a věnovat nechtějí, neví, o co všechno jsou ochuzeni a nemají

potřebu tento stav měnit. Handicapovaní sportovci, kteří vědí, co všechno jim sport na vozíku přináší, chtějí tyto pocity prohlubovat a zažívat stále znovu. Sport se pro ně stává jakýmsi motorem, hybnou silou pro život.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BALÁŽ, R. Osobní asistence v konceptu ucelené rehabilitace. [s. l.], 2008. 51 s. Bakalářská práce.
- [2] ČICHOŇ, R. Význam pohybových aktivit pro kvalitu života jedinců s tělesným postižením. [s. l.], 2005. 18 s. Dizertační práce.
- [3] DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 332 s. ISBN 80-7033-928-4.
- [4] DRUGA, R. et al. Fyziologie a léčebná rehabilitace motoriky člověka. 3. dopl. vyd. Praha 7: Grada publishing a.s., 2005. 240 s. ISBN 80-247-1296-2.
- [5] HARANT, T. Stolní tenis. Vozíčkář. 2001, roč. X, č. 5, s. 26.
- [6] HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [7] HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. Psychologie sportu. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
- [8] HENDL, J. Kvalitativní výzkum. 1. vyd. Praha : Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
- [9] KÁBELE, J. Sport vozíčkářů. 1. vyd. Praha : Olympia, 1992. 196 s. ISBN 80-7033-233-6
- [10] KUDLÁČEK, M. Krátký příběh českého sledge hokeje. Vozíčkář. 2002, roč. XI, č. 2, s. 24-25.
- [11] KUNC, Z. Neurochirurgie. 3. vyd. Praha 1 : Avicenum, 1983. 324 s. ISBN 08-057-83.
- [12] MATĚJČEK, Z. Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí. 3. přeprac. vyd. Jinočany : H&H, 2001. 148 s. ISBN 80-86022-92-7.
- [13] PETŘVALSKÝ, D. Handbike v České republice. Vozíčkář. 2004, roč. XIII, č. 3, s. 35.
- [14] SLAPNÍČKA, J. Zkušenosti (nejen) z Kladrub. Vozíčkář. 2002, roč. XI, č. 1, s. 17
- [15] ŠRÁMKOVÁ, T. Adaptace na následky úrazu: obtížná, ale řešitelná věc. Vozíčkář. 2008, č. 6, s. 16-17.

**ELEKTRONICKÉ ZDROJE**

- [1] *České noviny: Micha tvoří nervové spojení mezi mozkem a ostatním tělem* [online]. 2009 [cit. 2009-03-09]. Dostupný z WWW:<<http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/micha-tvori-nervove-spojeni-mezi-mozkem-a-ostatnim-telem/362682>>. [1]

- [2] *Centrum paraple* [online]. 2008 [cit. 2009-03-10]. Dostupný z WWW: <<http://www.paraple.cz/Default.aspx?tabid=86>>.
- [3] *Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí* [online]. 2002-2008 [cit. 2009-03-13]. Dostupný z WWW: <[http://portal.mpsv.cz/sz/local/ab\\_info/prac\\_rehabilitace](http://portal.mpsv.cz/sz/local/ab_info/prac_rehabilitace)>.
- [4] GODFREY, J., WEISMAN, M. *Http://www.spitfirechallenge.ca/* [online]. 2008 [cit.2009-03-23]. Dostupný z WWW: <<http://www.spitfirechallenge.ca/Sir%20Ludwig%20Guttman%20early%20history.htm>>.
- [5] *Oficialni stranky ceskeho paralympijskeho vyboru - paralympijske hry* [online]. 2007 , 26.3.2009 [cit. 2009-03-26]. Dostupný z WWW: <<http://www.paralympic.cz/cs/paralympicgameshistory/Default.aspx>>.
- [6] MACHOVÁ, I., PRUKNER, V. *Teorie sportovního tréninku vozíčkářů* [online]. 2008 [cit. 2009-03-30]. Dostupný z WWW: [http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD\\_ATLETIKA\\_2008/prispevky/Machova\\_Prukner.pdf](http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Machova_Prukner.pdf)
- [7] ČURDOVÁ, J. *Boccia* [online]. 2005 [cit. 2009-04-16]. Dostupný z WWW: <<http://www.apavcas.cz/boccia.html>>.
- [8] *Český svaz tělesně postižených sportovců* [online]. 2004 [cit. 2009-04-16]. Dostupný z WWW: <<http://www.cstps.cz/cstps/jnp/cz/gen/clanek/sporty-strelba.html>>.

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr. 1 <i>Klinické projevy při poranění míchy</i> .....	15
Obr. 2 <i>Ucelená rehabilitace</i> .....	19
Obr. 3 <i>První hry ve Stoke Mandeville</i> .....	23
Obr. 4 <i>Sir Ludwig Guttmann</i> .....	23



**SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha P I: Respondent č. 1.....	50
Příloha P II: Respondent č. 2.....	62
Příloha P III: Respondent č. 3.....	67
Příloha P IV: Respondent č. 4.....	73
Příloha P V: Respondent č. 5.....	77
Příloha P VI: Respondent č. 6.....	81

## **PŘÍLOHA P I: RESPONDENT Č. 1**

Radim

Věk: 33 let

Radim mi před nahráváním nabídl tykání. Rozhovor jsem pořídila na monoski kurzu v Koutech n. Desnou, sama s Radimem na jeho pokoji, kde nás nikdo nemohl vyrušovat. Myslím si, že nervozita ze zapnutého přehrávače způsobila, že se chvílemi ve svých odpovědích ztrácel.

*Tak ... první se Tě teda zeptám, jestli souhlasíš s tím, že se to bude nahrávat a bude to použito v moji závěrečné práci?*

R: Ano, souhlasím. Jaké máš téma?

*Sport jako motivace v životě vozíčkáře.*

*Tak, ráda bych se Tě zeptala, jestli jsi se věnoval nějakému sportu i před úrazem, a jestli ano, tak jakému?*

R: Ano, věnoval jsem se sportu . . . to je takové zajímavé, jako kdybych mluvil na kameru.

. .

*Zkus ten přehrávač nevnímat (smích)*

R: Jo, věnoval jsem se sportu, a to dokonce vrcholovému. Dělal jsem sáňkování od mala, od sedmi let.

*Boby?*

R: No, boby úplně né, protože boby jsou takové ty co jezdíš v tom bobu, já jsem jezdil těma nohama napřed na tom, na tom pekáčku, na těch kolejích, na těch sáňkách.

*Takže jsi sportoval hodně ...*

R: To jsem sportoval velmi hodně, dokonce jsem se chtěl hlásit na nějakou vysokou školu k tomu, ale nakonec jakoby jsem zůstal tady v regionu kvůli matiky ekonomiky...(zakašláni)... ale i ten úraz se mi vlastně stal na saních jakoby při reprezentaci.

*Aha, jo. Takže jsi nezanevřel na sport, ne?*

R: Nezanevřel, no, jakoby ona přišla taková doba, kdy jsem zanevřel. Protože ...vlastně nominační dekret na olympijské hry do Nagana jsem dostal v pondělí nějakého 5. prosince, nebo 4. , já nevím, a vlastně ve čtvrtek jsem se přerazil. Takže když už jsem vlastně měl v rukách jakoby ten vrchol té kariéry, což jsem si myslel, samozřejmě byl jsem mladý, dvaadvacet roků ...takže, takže to nejde tak brát. A potom vlastně o čtyři roky když už jsem byl na monoski a měl jsem zase před sebou Salt Lake City a v té operaci, v té samé operaci jsem si zlomil šrouby a ještě žebra, tak .... a zase jsem nepostoupil, tak jsem byl velmi špatný a to jsem potom přestal.

*Demotivovaný?*

R: Né, já jsem spíš myslel to, že nemám se pít, pachtit za tím vrcholem, za tím jakoby reprezentačním vrcholovým sportem, protože vždycky to končí jakoby, že mi to prostě nebylo přáno.... nebo jak bych to přeložil jakoby logicky. Prostě kdykoli o něco šlo a bylo to hodně důležité pro mě, i možná pro ten sport, tak jakoby to nevyšlo.

*A jak ses dozvěděl o nějakých možnostech, že existují různé sportovní aktivity pro lidi po poranění míchy? Z čeho jsi čerpal, nebo ...*

R: Úplně, úplně první záležitost byla dobrá rehabka, respektive rehabky, které si mě předaly hned po úraze ... asi po měsíci ... nebo necelém měsíci jsem byl převezený z Innsbrucku přes Prahu do Ostravy a tam si mě prostě hned do spárů vzala kolegyně z gymnázia se kterou jsme spolu studovali, takže prostě náhoda ..... a už tehdy mě začala velmi intenzivně, vlastně ani necelý měsíc po té operaci, vertikalizovala ...vlastně o tom jsme mluvili tak

jakoby průběžně. Ne že by mě informovala jaké možnosti jsou, protože samozřejmě byla ještě zapovězená ta informace, že bych na vozíku byl trvale. Jakoby to jsem se dozvěděl až o další měsíc později v Německu při rehabilitaci. Protože ona zrovna měla, bydlela na .... prostě na ubytovně ještě s jednou rehabkou, která byla v Hrabyni, tam jsem se dostal nějaký čas záhy potom ... ááá, ty už holky, tam už jakoby běžně při té, při tom individuálním cvičení, které prostě ....

*Tam sis mohl vyzkoušet nějaký sport?*

R: To né, to ještě ne, to jsem byl ještě moc čerstvý a učil jsem se základním věcem na vozíku a sebeobsluze, nějakému cvičení, aby ty poúrazové následky byly co nejmenší.

*A tak kdy ses teda po úraze začal věnovat nějakému sportu, nebo kdy jsi začal provozovat nějaké sportovní aktivity?*

R: Ona tahle rehabka, tahle Iveta, nebo Iva, abych byl přesný, tak ta už mluvila o formulkách, ale formulky se mně jakoby od pohledu ... jednak jsem si nepřipouštěl, že zůstanu na vozíku, že by mě to muselo zajímat a druhak, jako nelíbil se mi vůbec ten sport.

*A co jsou to formulky?*

R: Takový ten „běh“ na vozíku

*Aha, jojojo, už vím.*

R: A nepřipadalo mi to, jako, nepřirozená poloha a byla to dřina, nejsem vytrvalostní typ, ani by mě to nebavilo, byl jsem na individuální sporty, ještě ke všemu na zimní sporty, protože jsem alergik přes léto, takže jakoby těm letním sportům jsem moc nedal. A nikdy jsem si vlastně jako nevybral žádný letní sport. Dělal jsem normálně klasiku, plavání, cyklistiku a různé takové věci, nějaký triatlon.

*Takže časově asi ses kdy začal věnovat jako tomu sportu na vozíku?*

R: Časově? No dva měsíce po úraze jsem přijel do Německa, protože jsem z Hrabyně utek ..... a tam teda už normálně byly časopisy, tam bylo jako fungovalo, možná že právě to co tady zjišťuješ, tam toho byly plné nástěnky, nehledě k tomu že v rámci rehabilitace v Německu, u těch Drážďan, kde jsem byl v soukromém sanatoriu, byly dva sporty nutnosti. Takže basketbal byl rovnou prostě ...

*Myslíš povinné?*

R: Povinné, prostě v rámci té rehabilitace, kromě individuálky takových těch klasických věcí. Vertikalizace, já nevím, mechanoterapie, tak se k tomu nutně musely přidat. Jeden byl jakoby v podstatě daný v rámci toho, ovládat ten vozík, tak ten basketbal se nabízel, to tam jakoby prodělali všichni a druhak jsem si vybral abych byl co nejlínější, tak jsem si vybral lukostřelbu, ale samozřejmě jsem tam zatínal svalíky, které prostě buď nefungovaly, nebo sem je v životě nepoužíval, takže mě to bolelo stejně.

*A to Tě nechytlo, věnovat se tomu víc naplno?*

R: Ne. Jako lukostřelba byla velmi zajímavá, ale neláká mě to jako zase do vrcholového sportu. Bylo to velmi příjemné, jako si myslím, že kdyby to někde třeba se trénovalo, někde kolem nás, tak bych si rád zastřílel a dokázal si že jakoby něco trefím ..... a takhle .....

*Spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

R: Já sám mám sportovní klub.

*Jaký?*

R: Alfa ski. Kdysi to bylo Alfa ski Opava a byli jsme nástupníkem SK APA Olomouc.

*Takže jsi zakladatel?*

R: Jo, jo, zakladatel.

*A to jsou zimní sporty?*

R: No, povětšinou jako po částech to z těch lidí vyvanulo, kdy jsem spravoval asi dvacet lidí včetně třech reprezentantů lyžování, tak prostě to vyvanulo a vlastně už to dělám jenom sám pro sebe, nebo pro nějaký blízký okruh přátel. Víceméně cyklistika, vodní lyžování a lyžování zimní z převážné většiny.

*A mohl by jsi mi popsat třeba, ehm, svoji zkušenost s organizací nějakých sportovních setkání, nebo nějakých závodů, nebo něco takového?*

R: Myslíš negativní zkušenost?

*Může být i negativní.*

R: Já mám zkušenost, ehm, ale není to že by se to týkalo těch handicapovaných. Protože úplně stejnou zkušenost jsem měl už při tom sáňkování a to byl normálně zdravý regulérní sport. Tam jsem taky – stokrát jsem přemýšlel, že už toho nechám, že už mě to nebaví, že jiní mě odrazují, že tam je nějaké mašinérie, pořád se někde prachy, ehm, byť jsem měl nejlepší výsledky, tak se mnou lyžovali nějakí posraní synové od trenéra a asistenta trenérů, kteří vlastně uzavírali místo dalším dvěma, s kterými bych si možná ještě lépe rozuměl a nehledě na to, že oni by mohli něčeho více dosáhnout než tady tihle trojci, prostě kteří k tomu neměli asi ani nějaké předpoklady a nebylo to vůbec jakoby příjemné a doslova a do písmene jsme byli šikanováni tím systémem – že nejdůležitější bylo vstávání a nějaký dril tréninkový, ale co se dělo na závodě, že někdo sjel, nebo nesjel, to už nikoho nezajímalo. Což si myslím že kvůli toho jsme to dělali, udělat ten lepší výsledek a proto jsme tam byli .... A vlastně o čtyři roky později, nebo – nebo vlastně hned ten rok, v devadesátém sedmém se mi stal úraz v prosinci a v devadesátém osmém jsem jel s reprezentací na, ehm, nebo vlastně až v . . . tak nějak, o rok později už jsem jakoby lyžoval, měl jsem po kurzu a asi po patnácti, sedmnácti dnech jsem sehnal nějaké peníze na světový pohár a jel jsem tam hned jakoby – myslel jsem si že tam jedu jakoby jako divák, že jsem si vymohl to, že jsem

sehnal ty peníze. Jenomže řekli že když už tam jedeš, tak Tě rovnou přihlásíme. Já nevím, takže vlastně po patnácti, sedmnácti dnech na sněhu byl na světovém poháru v Anseru.

*Ale já jsem myslela jako Ty, jestli organizuješ ...*

R: Já se k tomu dostanu, já jsem takový obsáhlý

*Jo, to je dobře (smích).*

R: Takže, ehm, a tam jsem zažil tu nepříjemnost, že zase jsme se do toho ponořili a bavilo nás to, bylo to nové a, ehm, na paralympiádu se ještě nedostal žádný vozíčkář jakoby na monoski, takže jsme do toho opravdu šlapali a chtěli jsme to, jenomže se zase stalo to samé. Zase nějaké privilegia pro někoho a zase peníze, a zase takové handrkování a nejdůležitější bylo to, že se v sedm hodin musí odjet autem, to že se zase zapomněly lyže, to jakoby bylo vedlejší. Takže opravdu jakoby se to dostalo do stejných kolejí, které mě tak znechutily, že jsem si to nějak uvědomil, jo? Byť jsem jakoby všechno dělal proto, protože jsem dělal manažera i jakoby českému týmu lyžařů. Tam jsem vlastně i začal v rámci SK APA Olomouc, no a došlo to vlastně až k rozpadu tady tohodle klubu na Alfa ski Opava a možná ještě nějaké odnože. A od té doby od roku možná dva tisíce jsem jako sám. Už předtím jsem organizoval lyžařské závody.

*Hmm, na monoski?*

R: Ano, dva nebo tři jsem úplně samostatně dělal, moravské poháry, kdysi to bylo trochu lepší, protože ta vlna, která přišla, do které jsem se shodou okolností svým úrazem trefil, tak prostě lyžovalo třeba dvacet monoski lyžařů. Bylo české mistrovství republiky, slovenské, jeden slovenský takový pohár, ten se jezdí do dneška a moravský pohár ještě, takže opravdu třeba, už jenom Ti lidi co jezdili jakoby víkendově tak bylo pět slušných jakoby porovnávacích závodíčků. Regionálních, ale dobrých.

*A byl o to velký zájem? Ze strany těch ostatních lidí?*

R: My jsme tam byli všichni co jsme věděli, co jsme znali, co jsme lyžovali, tak tady ti všichni skoro přijeli, pokud zrovna neměli nějaké vážné zdravotní problémy nebo něco jim do toho nepřišlo. Takže já myslím že třeba na té Grůni, nevím který to byl rok, tak tam bylo kolem pětapadesáti startujících závodníků. Teď už není taková účast ani na mistrovství republiky. No a nicméně začali jsme k tomu doplňovat, protože jsem byl ještě navázaný místem bydliště, jako Frýdlant nad Ostravicí, takže deset kilometrů od Frýdku – Místku, kde fungoval už dávno dobře sportovní klub vozíčkářů Frýdek – Místek. A oni tam dělali basket. Tam vlastně to bylo zase, takové úplně .... snadná cesta, kdy oni mě jenom oslovili a dvakrát týdně se dodneška střetáváme na tréninzích. A je to spíš jakoby skoro bych to přirovnal ke kulturně – společenské akci, byť jakoby tam ten trénink proběhne se vším všudy.

#### *Setkání přátel ...*

R: Tak...Pravidelně končíme, že si jdeme na pizzu všichni. Tím, že jsou v autě tak jako člověk ani na to pivo nedojde, ale, ale je to příjemné. Tohle jako určitě ..... a byla to opravdu taková vlna, kdy nás to všechny bavilo, byli jsme mladí, bez závazků a bez nějakých, bez nějakých prací, takže jsme se vrhali do všech možných sportů a zkoušeli jsme potápění a tandemové sest.....seskoky, no a dostali jsme se k vodní lyži, k informaci o vodní lyži.....Filip Mergenta z Prahy ten je vlastně přeražený vodní lyžař a ten nám daroval jakoby na naší jakoby nějakou, nějaké oslovení nám daroval tu co už měl sehnanou. Myslel si, že mu to půjde. Samozřejmě jeho postižení bohužel ne, jakoby ta úchopová jako nemohla, byť to chtěl určitě zkusit, protože právě proto tu sedačku měl, na tu vodní lyži....No a my jsme vlastně zažili takovou krásnou éru, kdy jsme byli průkopníky tady toho vodního lyžování ....ehm.... právě na Těrlicku poblíž Havířova zase jakoby spádovou oblastí k tomu Frýdku – Místku, až jsme to dotáhli asi o dva nebo o tři roky později k, tou snahou na po-



řádání evropského poháru ve vodním lyžování. Což byla taková vlašťovka, už se to tady podruhé neopakovalo, ani jakoby nebylo.

*A to se dělalo kde?*

R: Taky na té Těrlické přehradě.

*Jó, na Těrlicku všechno ?*

R: Nó a tím, že jsem se pak jakoby osamostatňoval a byl jakoby čím dál více sám v rámci toho mojeho klubu. Dneska už můžu říct jakoby mojeho klubu, ehm, tak jsem se kontaktoval, nebo vlastně s Alčou Jančíkovou jsme se znali zhruba, ona se dříve přerazila, ale už na plavání kontaktu BB jsme se jakoby spřátelili a potom to provázánost když začala jakoby něco dělat u Paraplete, tak vlastně předtím ještě než tam dělala – pardon – jsem vlastně jí prodával, nebo jakoby vyprodával za, za drobné odstupné první svoji monoski a nějaký materiál a ty vaky co třeba teď používají teďkom ti kvadrůši, tak ty jsou taky ode mě. A takhle ..spousta materiálu teď...

*No a využíváš teda i nějakých nabídek nějakých jako jiných kurzů i od jiných organizací?*

R: Prosím?

*Jestli využíváš i nabídek jako sportovních kurzů nějakých jiných ?*

R: Ne, nenene, pouze to co si udělám sám. Jako dneska to tak je. Samozřejmě předtím to bylo všude...já nevím...jezdil jsem za klukama Hendikep Zlín na, na hokej to vyzkoušet a, a i kontakt BB fungoval nejenom jakoby plaváním, ale různé jiné další, další podujetí se střetávaly. Ale spíš to bylo opravdu v tom čtyřletém, takovém divokém období, kdy jsme chtěli vyzkoušet všechno a hledali jsme se vlastně. Jenže potom přišly klasické starosti – rodina, stavba baráku a ještě se to potkalo ke všemu s tou mojí krizí potom když jsem jakoby se znovu zranil před nějakým vrcholem, rádobý vrcholem té sportovní kariéry, takže,

takže to jsem jakoby úplně přestal i hrát basket. To jsem jakoby nedělal vůbec nic. Ne že bych nesportoval, to ne, individuálně jsem se samozřejmě pořád se věnoval sportu, ale už jsem se nechtěl s těma lidma potkávat, byl jsem jakoby naštvaný...Spíš otrávený než naštvaný. Nikdo mě vyloženě jakoby neurazil, s nikým jsem se nehádal, ale nechal jsem toho. A vlastně až po čase, až mi to zase začalo chybět, a jakoby trošku jsem, byť jakoby kamarádů „zdravých“ mám plno, přesto mi ta komunita prostě chyběla a bylo tam spousta, nebo do dneška je spousta dobrých kamarádů, takže jsem se k nim začal vracet pomalu, znovu si hledat tu cestu, ale opravdu už úplně z jiného hlediska, už ne z toho nějakého vrcholového a reprezentačního, že naopak já jsem ten, co je láme, že už toho necháme, že už nepůjdem...byť jako je trénuju jako basketbalem, protože jsem se nějakou náhodou 3 roky ocitl v reprezentaci basketbalu.

*Ted' jsi mě trošku předběhl, protože jsem se Tě chtěla zeptat, co Ti účast na těch kurzech nebo sportovních setkáních dává?*

R: Mně úplně nejvíc, já úplně nejvíc mám rád tu společnost, ty lidi. Úplně první, co mě napadlo, když jsem byl s kontaktem BB, protože to ze začátku byly, nevím, možná, že jsou dodneška, ale mě velmi ohromili přístupem a energií a i to samé potkávám i tady na kurzech centra Paraple. Takže já jsem se ptal, kdybych byl zdravý, nebo kdybych z toho vyvázl, jestli bych byl ochoten věnovat všechnu svoji energii, čas a hlavně jakoby ten entuziasmus, ten předáváč, to je, to je jedno velké veselí, tak jestli bych toho byl jakoby schopný, jestli by mě ti lidi nevyšťavili a znovu zase neotrávili, protože už jsem jakoby to chtěl dělat, i když jsem jako byl na tom vozíku. Takže jakoby to je prostě moje takové vyznání k nim, že to jsou lidi, které já obdivuju a právě proto je zase chci vidět, protože zase já si chcu z nich tahat tu energii. Když už ji nemám já ....

*Tak ji načerpáš z někoho jiného ...*

*A co Tě první napadne, nebo jaká je tvoje první reakce když se dozvíš o tom nějakém sportovním setkání, nebo o tom kurzu?*

Já to opravdu v posledních letech nevyhledávám. Mám dvojčata, holky pětileté, mám stavbu, práci, sám podnikám, takže toho mám nad hlavu a tady tyhle věci jsou ....vlastně jsem pořádně už nebyl asi pět let na kurzu. Kromě tady tohohle kurzu, který jsem si jakoby vlastně.... To mě Alča jakoby oslovila abych tady v rámci Moravy. Protože do Bedřichova jsem byl jednou a to bylo přece jenom náročné na dojíždění. Já jsem vždycky potřeboval odjet trochu dříve z těch kurzů. Takže jsme se domluvili, že budu vést jako instruktor pouze tady, tyhle Moravské kurzy, pokud bude čas. Jinak ostatní samozřejmě, velmi mě baví, když jakoby se dozvím, což už mě třeba minulo, to jsem ještě ani nezkoušel, byť na to mám vozík, předpoklady a vlastně všechno....vyzkoušet si třeba florbal, ale baví mě, když vidím ty kluky a jsou už v takovém stádiu, když jsem já byl po tom úraze, a oni do toho jdou naplno, draví a to jako jde vidět, že ten sport posouvají ohromným tempem. Zrovna tak jak mě strašně potěší, já jsem zkoušel v jednom z prvních klubů nějaký hokej, nějakou sledge, ale teprve se tam zkoušelo, teprve ta skořepina se ladila a já prostě tomu nevěnuju pozornost a najednou za tři roky zjistím, že strašná spousta týmů, jo, kdy to vlastně basket má existenční problémy, aby poskládal tři mančafy a přitom florbalová liga a hokejová liga jsou prostě úplně dominantní věci co do počtu hendikepovaných lidí. A to mě těší. To jako musím přiznat, že mě to opravdu jakoby, i když jako ty lidi neznám, ale potkám třeba Zbyňka, který jakoby jezdí tady na lyžích a vím, že byl teď s náma na poslední Evropě ve Švýcarsku, takže to jsou, to je prostě nová krev, která přichází teďkom po nás.

*A tys něma ještě hraješ, nebo se jezdíš jenom dívat?*

R: Jako basketbal? Ještě teďkom v létě jsem hrál reprezentačně, jako starting five, jako základní pětku, protože oni mě potřebovali co do počtu bodů. Nejsem ani tak oslnivý hráč, ale poněvadž reprezentace hrála s Rost'ou Polmanem a s klukama, s Michalem Scholzem a

ještě....Prostě Polman, Scholz a jeden zdravý, což znamená Peřa Tuček většinou, tak potřebovali to doplnit dvěma jednobodovými hráči. A to byl ještě donedávna pouze jenom Míra Břízek a já. Třeba v Paříži jsme hráli, to jsem měl nejdelší minutáž, třeba jsem nebyl ani minutu na střídání ze sedmi zápasů.

*To musí být docela vyčerpávající, ne?*

R: Nó, tak to je jakoby většinou už jsem potom...od pátého dne už jsem třeba nebyl vůbec schopen hýbat prstama. To mi prostě jenom rozmasírovali na ten zápas a já jsem skončil a ruka udělala, sevřela se a zase mě všude tlačili a nefungovala. To byla jakoby extrémní námaha, ale dělal jsem to proto, protože mě oslovili, požádali a já jsem je nechtěl nechat, ten mančaft ve štychu. Ale v momentě, kdy se začali objevovat jiné jedničky – Franta a tihle ti kluci, tak já už jsem jakoby o to úplně ztratil zájem. Jakoby, ta motivace rázem zmizla, to, proč jsem to dělal, nehledě na to, že nenávidím takové ty věci jakože organizační a zase ty žabomyší války, takže já jsem schopen říct tyhle věci velmi tvrdě, velmi ostře, ale dovolím si je říct z toho, že už mám tu zkušenost, že jsem to dělal. A ne proto, že bych jenom mudrloval a prostě jsem tyhle sporty, minimálně dva, tři sporty tahal na svých bedrech nějakou dobu, takže já to řeknu jakoby erudovaně, jak to je a jak si to myslím. Ne vždycky musím mít pravdu, ale nějaké základní věci by se prostě dít neměly, když to je o nějakém jakoby přelívání peněz nebo tak...že se to prostě stahuje všechno na jeden klub, viz třeba při basketbale na Brno, tak prostě to já, to já nemůžu respektovat a, a pod tímhle vedením a klubem prostě nejsem ochoten jakoby vůbec věnovat ani republice, ani reprezentaci ani minutu svého času, drahocenného času, rodinného.

*A jak často se věnuješ teda sportovním aktivitám, jako třeba týdně, nebo ....*

R: Pravidelně je to jenom ten basket, jenom ty dva tréninky týdně.

*Dva tréninky týdně, jo ?*

R: Teď se to omezilo kvůli financím na jeden trénink týdně, takže to je jakoby úplně, já si myslím, že to je takové zásadní minimum, které vůbec je. Měl bych se asi věnovat více, měl bych rehabilitovat v rámci plavání. To mě bavilo velmi, to bylo jakoby krásný sport. Tam jakoby nejde obelhávat....To je zrovna jako to lyžování. To jsou individuální sporty, které ...

*Upřednostňuješ spíš individuální, nebo kolektivní sporty?*

R: Individuální sporty určitě. Ale jako jak říkám, ten basket mám pro takovou potěchu toho....ne toho sportovního ducha, ale toho, jakoby té duše kolegiality....Ale samozřejmě když jsem sportoval, nebo chtěl něco dokázat, tak to byly jedině ty individuální sporty. A ke všemu to nikdy nebyly míčové hry, takže ten basket mě mile překvapil, že mi jakoby, že jsem tam ty tři roky, byť jakoby skoro z donucení vydržel.

*A baví Tě ten individuální sport jako pro Tvůj dobrý pocit, že si jdeš na lyže a ....*

R: Jo, to si jezdím, když je zima, tak samozřejmě se snažím dostat. Už nejsem tak aktivní jak teď ti mladí kluci. Já si pětkrát, desetkrát za tu zimu vyjedu na ty lyže sám....spíš teda s někým...mám to kousek, bydlím v podhůří Beskyd.

*Můžeš mi říct, co Tě ve spojení se sportem naopak nebaví?*

R: Co mě nebaví?

*Třeba bariérovost, nebo nějaký nezvyklý pohyb.....*

R: To ne, to já jsem zvyklý. Když jsme jezdili....a byly to těžké doby, tak jsme sehnali nejlevnější ubytování , které se dalo a to bylo třeba patro nebo dvě. . . já bezbariérovost moc neřeším. To jsou nutná zla. A zase naopak.

*Tak já Ti děkuju za rozhovor.*

R: To je všechno? Není za co.

## **PŘÍLOHA P II: RESPONDENT Č. 2**

Zbyněk

Věk: 23 let

Rozhovor byl pořízen v kavárně, po chvíli byl přerušen Zbyňkovým kamarádem, který ho přišel o něco poprosit a poté plynule navázán.

*Souhlasíš s tím, že rozhovor budu nahrávat, a že bude použit v moji bakalářské práci?*

Z: Jo

*Hm. Můžu se Tě zeptat, jestli ses věnoval nějakému sportu i před úrazem?*

Z: Ne

*Ne? (smích)*

*Takže jak ses dozvěděl o možnostech sportovních aktivit pro lidi po poranění míchy?*

Z: V Kladrubech, v lázních. V rehabilitáku.

*Po jak dlouhé době od úrazu to asi bylo? Hned po úraze?*

Z: Asi tři čtvrtě roku po úraze.

*A sportovat si začal kdy?*

Z: Rok po úraze.

*Rok? A co jsi dělal?*

Z: Atletika. První soustředění nováčků v Nymburce. Na podzim dva tisíce dva.

*A proč si se tomu začal věnovat?*

Z: Protože jsem nevěděl, co budu dělat dál. Tenkrát v Kladrubech byly Kladrubský hry, tam mi to ukázali a já jsem si řek, že by mě možná něco takovýho bavilo, jenže jsem nevěděl jako co, tak jsem to zkusil a pak se to všechno semlelo a rozjelo a nabalily se na to další věci a pak už seš ve fázi, kdy nestíháš

*A kolik, nebo jakým sportům se ještě věnuješ?*

Z: Dělam od roku dva tisíce čtyři ne dva tisíce pět dělám florbal a vod roku dva tisíce šest hraju basket. Ted' jsem začal ještě lyžovat. A rekreačně toho dělám strašně moc. Já nevím... Bike, plavu, pinec, tenis, ale jenom když je čas. Přes léto.

*To je docela dost věcí.*

Z: Hmm

*A spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

Z: Nóóó, založil jsem si sportovní organizaci Českou florbalovou asociaci vozíčkářů. To je celorepubliková federace, která sdružuje florbalový kluby. Zaštituje ligu českou a tak ňák se o to staráme všechno. Ten tým lidí, kterej to vytvořil, včetně mě. Pak jsem členem SKV Královečeské Budějovice, to je Budějovický klub, který hraje florbal a hokej. Nebo jsem členem, jsem v předsednictvu mám pocit ještě jsem registrovanej taky za atletiku ve Hvězdě Pardubice, tam jsem byl taky v předsednictvu, to už jsem odmít, protože toho bylo fakt moc.

*A basket?*

Z: A v basketu jenom hraju za Prahu.

*Takže jsi taky členem?*

Z: Takže jsem členem, no.

*A využíváš nabídek sportovních kurzů nebo sportovních setkání pro vozíčkáře?*

Z: No, moc ne, že jo. Jako na začátku, když jsem ještě nevěděl, co chci pořádně dělat, nebo, tak to jo, ale ted' už se snažím ty sporty dělat na poloprofesionální úrovni.....prostě na vyšší úrovni.

*A jakých kurzů si se zúčastnil?*

Z: Akorát vlastně těch Kladrubských her.

*A monoski?*

Z: A ted' monoski vlastně no.

*A handbike? Nebo jiný na kurz jsi nejel?*

Z: Jó, jel, ale né jako nováček, nebo jako, to bylo spíš jako dovolená..já jsem to tak tenkrát bral...jako že jsem si šel zajezdit. Na handbiku se snad nikdo jezdit učit nemusí.

*Co se Ti na těch kurzech líbí nebo nelíbí?*

Z: Tak vždycky se ... tydle ty kurzy jsou hezký v tom, že se tam sejde skoro vždycky dobrá parta lidí, a to díky tomu, že tam jedou za jediným účelem...vždycky se tam jede třeba na kola a ty lidi jedou, protože ty kola je baví. Nebo jedou lyžovat, protože je to baví. Takže ten společnej cíl tu partu hodně stmelí. No a většinu těch lidí znám, takže nejvíc jakože tohle. Samozřejmě ten sport prvotně mě baví, pak tohle to, no.

*Jak se o těch kurzech, nebo sportovních setkáních dozvídáš?*

Z: Z Paraplete většinou. Já mám v Parapleti hodně známejch, hodně kamarádů a jsem tam tak ňák docela často...takže tak ňák..

*Takže žádný internet, nic ?*

Z: Tak na internetu jsem denně, tak jako určitě taky .... Spíš zajdu za Alčou a řeknu jí: „ Hele co je novýho,“ pokecáme a ona řekne: „ Nó hele víš, v létě támhle, tohle, nechceš?“ Řeknu: „ Nó, když budu mít čas.“ Prostě to jede v tom, že já znám v podstatě všechny sportovce, nebo se známe všichni, že jo, takže tak nějak to šlape.

*Co Ti účast na kurzech nebo těch sportovních setkáních dává?*

Z: Já mám rád sport jako takovej, takže sport. A partu prostě lidí. Mě to baví takhle žít. Ta zábavička.

*Pravidelný pohyb...*

Z: Hmmm

*A jaká je Tvoje první reakce, nebo co Tě první napadne, když se o tom nějakém sportovním setkání dozvíš?*

Z: Že bych tam měl bejt.

*To je všechno ? (smích)*

Z: Noo (smích). Nebo dozvím. Jak dozvím? Tak to konkretizuj nějak.

*Nó, tak jako když se dozvíš, že já nevím, jaké jsou tvoje pocity....*

Z: Jako že někde je nějaký kurz a ...

No



Z: Tak samozřejmě si popřemýšlím o tom, jaký je to kurz a kdo ho pořádá. Jestli to bude mít nějakou jako ... cítím se být na nějakém levelu, na nějaký úrovni toho sportu že jo. A jako když je třeba pro úplný nováčky něco nebo tohle. Třeba ve sportu, kde já už jsem třeba pokročilej, nebo takhle tak už tam nepojedu, protože to pro mě nebude žádný přínos. Takže jako samozřejmě když se dozvím o nějakým kurzu, kterej třeba jako vím, že tam pojedou tyhle lidi a vím, jak oni sportují, jaký jsou a toto, rozumíš, takhle prostě individuálně ....to řešit nebo tak.

*Jak často se věnuješ sportovním aktivitám?*

Z. Denně.

*Úplně každý den?*

Z: Hmmm

*Pondělí až neděle?*

Z: Hmmm

*Nemáš vůbec žádnou pauzu?*

Z: Hmmm. Když se vožeru strašně, tak si pak dám den pauzu, protože nejsem schopnej se ani vyčůrat. (smích). Ale jinak se snažím denně. Většinou pondělí, středa, pátek posilovna, úterý, čtvrtek bazén a pondělí do toho ještě trénink florbalu, ve středu do Prahy na trénink basketu. A jednou za tři tejdny nebo jednou za čtrnáct dní vyjždím už ve čtvrtek kolem oběda do soboty do odpoledne do Brna na basket na repre. A když náhodou mám nějaký volnej víkend, tak je tam nějaký turnaj, nějaký soustředění, nebo něco takovýho.

*Hmm. A upřednostňuješ individuální nebo kolektivní sporty?*

Z: Hmm, dělám individuální. Jakoby začal jsem individuálním, ale velice rychle mi začal chybět kolektivní sport, takže. . . takže bych řek že je to takový vyrovnaný. Možná už víc ty kolektivní když hraju teď ten basket.

*Zase u individuálního sportu to máš trochu relax, když můžeš být sám, ne?*

Z: Nó, zase když to posereš, tak to taky není moc relax, to seš akorát vystresovanej. Jako jó. . . asi jo no. Ten individuální sport, třeba ta atletika, to je úplně něco jinýho, ale úplně něco jinýho než basket, florbal . . . ale třeba ty lyže jsou taky individuální, že jo. Zase já lyže beru, že se to učím pořád. . .

*Stejně, když jedeš na lyže, tak taky jezdíš s partou lidí. . .*

Z: Jasně no, ale jedeš sám za sebe.

*A můžeš mi říct co Tě ve spojení se sportem vůbec nebaví?*

Z: Ty jó hele, to asi ..... to asi ne. Já na ty hory jedu s tím, že tam třeba bude problém s bariérovostí. Vím, že se na vozejku nehnu, takže co nejrychleji do monoski, připoutat se a vypíchat se někam, že jo.

*Tak to je asi všechno, tak Ti děkuji.*

## **PŘÍLOHA P III: RESPONDENT Č. 3**

Fanda

Věk: 29 let

Rozhovor s Fandou jsem pořídila na lyžařském kurzu monoski v Koutech nad Desnou na jeho pokoji. U rozhovoru byla ještě přítomna jeho přítelkyně, která do rozhovoru nijak nezasahovala, četla si potichu časopis.

*Souhlasíš s tím, že se to bude nahrávat?*

F: Ano, souhlasím

*Jako první bych se Tě chtěla zeptat, jestli si se věnoval nějakému sportu i před úrazem?*

F: Samozřejmě. . . nebo jako zkoušel jsem všechno možný, ale nic na nějaké vyšší úrovni. Kdysi mě vlastně rodiče přihlásili na atletiku, běh přes překážky a tam jsem vydržel asi dva a půl roku. . . a když jsem byl malej, tak . . . nebo jakoby mladej, tak jsem byl hodně přelétavej, takže jsem zkoušel všechno možný a u tý atletiky jsem vydržel teda nejdýl, asi dva a půl roku teda no a pak jako nic jinýho jsem nedělal za sport jako vyloženě aktivně.

*Takže Tě nic nebavilo?*

F: Nó nebavilo. . . jako jezdili jsme na kole s kamarádama, takže kolo, hokej a tenis, prostě takový co se týče . . . nebo jako ty pouliční sporty co bejvaj.

*A jak a kdy ses dozvěděl o možnostech sportu pro vozíčkáře?*

F: Tak, já sem se to dozvěděl téměř brzo, protože vlastně mě se to stalo v nějakém devadesátém šestém roce, v devadesátém sedmým jsem nastoupil do Kladrub a tam vlastně více

méně jsem začal tady ty informace posbírávat, ale to byl opravdu jenom začátek. V těch Kladrubech je to pro hodně lidí, jak pro vozičkáře, tak pro amputáře, ale tam jsem se to dozvěděl o basketu a vo stolním tenise . . ten basket sme tam hrávali vždycky když byly nějaký ty společný aktivity, nějaký ty sporty no a pak tam dvakrát do roka pořádaly Kladrubský hry, kde se dělalo všechno možný, kde se dělaly. . . běh, nebo já nevím, ne běh (smích), jízda, nějakých 500 metrů, hod diskem, hod oštěpem, vrh koulí . . takže jako tam jsem se účastnil. . . . nó a jinak nic nó.

*Takže jsi měl možnosti si toho vyzkoušet jakoby více?*

F: To jsem si mohl vyzkoušet pár tady těch sportů a když jsem byl doma tak jsem praktikovat akorát ten ping pong, protože u nás na Ústecku tam nebyla žádná organizace pro vozičkáře a do Prahy nebo do Liberce se mi jezdit nechtělo, protože to bylo daleko, bylo to strašně náročný, takže částečně jsem se věnoval jenom tomu ping pongu.

*A kdy po úraze si se začal věnovat více tomu sportu?*

F: (smích) . . nó, to je trošku divný, ale přesně po dvanácti letech, nebo respektive. . . no, dvanáct let, protože. . . nebo jedenáct? Dvanáct. Né, jednáct . . a vlastně před rokem za mnou přišel kamarád, teď už kamarád, dřív jsem ho neznal. A že se o mě dozvěděli vod někoho a že zakládá sportovní sdružení vozičkářů na Ústecku a jestli bych do toho teda nešel, že bych s nima hrál právě florbal, ping pong a basketbal, tak jsem s tím jako souhlasil a vlastně před tím rokem jsem se do toho pustil naplno.

*A do té doby jsi nedělal vůbec nic?*

F: Do té doby jsem nedělal vůbec nic.

*Jakože nechtěl jsi?*

F: Nebyla možnost, jak říkám, na Ústecku nic nebylo a všechno bylo hrozně daleko.

*No, jedenáct let, to je docela drsné (smích).*

F: No, to jo, vlastně teď rok se věnuju aktivně všemu možnému. Hraju florbal, to mě baví jako hodně.

*Tak to ses hodně rychle teda vyšvihl za ten rok, na docela dobrou úroveň, ne? Když jsi v reprezentaci.*

F: To já posoudit nemůžu. Jako v tý reprezentaci, tam je to takový . . . těch týmů je tady málo v tom florbalu, takže voni jakoby vybrali ty nejlepší z těch týmů, nebo pokusili se vybrat ty nejlepší, takže neříkám že jsem nejlepší. . . nejsem nejlepší, to rozhodně né. Jsem na nějaký takový tý střední úrovni, ale jsem rád, že sem se tam dostal . . . nó a pak jsem se taky dostal právě před toho kamaráda na sledge hokej, tam jsem teda akorát měl nějaký zdravotní komplikace, dekubity a to jsem teda přestal. Musím si potom nějakým způsobem tu sledge nějak upravit na další sezonu. . . a dál. . . na handbiku jezdím, no a právě teďkom jsem vyzkoušel tu monoski.

*A spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

F: Tak co se týče akorát . . . spolupracuju s naší mosteckou, mosteckým sdružením. Tam občas pořádáme nějaký turnaje co se týče toho florbalu a hlavně teda s Parapletem. Před něj jenom se někam dostávám. Vlastně loni to bylo vodní lyžování v Chomutově a teďkom vlastně to klasický lyžování. Jinak jsem nespolečoval nikdy s nikým nijak.

*A o parapleti ses taky dozvěděl v rehabilitáku?*

F: K Parapleti jsem se tehdy dostal přes jednu rehabilitační sestru, když jsem byl v Praze na rehabilitaci. To bylo v nějakým devadesátým devátým. Tak tenkrát ona mě tam zavedla, hned nějak na začátku, ale jak říkám, to tenkrát jsme si šli jenom zaplavat s Parapletem vyloženě a vod tý doby jsem co se týče s Parapletem nikdy nebyl no. Nebo dvakrát jsem si tam dával žádost jakoby, ale nikdy jsem tam . .

*Takže předpokládám, že asi využíváš nabídek sportovních kurzů?*

F: Jako, teď to bylo asi podruhé co jsem to využil, ale jako . . .

*Takže handbike a monoski . . .*

F: Dal jsem dohromady pár tisíc a pořídil jsem si handbike.

*Já jsem strašně překvapená, jak je to všechno strašně drahé . . . monoski kolem 30 000 Kč . . .*

F: A handbike stojí sto šedesát.

*Co se Ti na kurzech líbí nebo nelíbí?*

F: Určitě člověk pozná zase nové lidi a myslím si že tady na těch kurzech je to ideální prostředí, že člověk někam jede, všichni spolu spíte, člověk si popovídá, prostě fakt pozná super lidi . . . no a pak v neposlední řadě teda ten sport jako takovej, kterej člověk si vyzkouší jestli na to má nebo nemá. . . jestli ho to bude bavit nebo nebude bavit. . . a to je pro mě asi tak jako nejdůležitější.

*A jak se o těch kurzech, nebo o těch sportovních setkáních dozvídáš? Odkud bereš informace?*

F: No tak abych řekl pravdu, tak většinou mi to chodí emailem vlastně z Paraplete jako takovýho, nebo Alča Jančíků mi napíše.

*No. . . a co Ti účast na kurzech nebo na těch sportovních setkáních dává. . . jako pocit?*

F: (smích) No tak dává . . . pokud mi to dává, tak dobrej pocit, že to dokážu, že to zvládnu nějakým způsobem. . . když jsem teda dostal teď ty lyže, tak jsem se při pádu zranil . . . ale ten pocit prostě tý volnosti. Třeba na těch lyžích člověk je takovej svobodnější. . . i když je relativně upoután v tý monoski, tak prostě dokáže si sjet kopec třeba normálně v rychlosti, s kámošem.

*A co Tě první napadne, nebo jaká je Tvoje první reakce, když se dozvíš o nějakém tom sportovním setkání? Nebo o těch kurzech?*

F: Tak co mě většinou první napadne . . . no, napadne mě, jestli to má smysl zkoušet, jestli by mě to bavilo a položím si otázku, jestli tam ject nebo neject . . . to je asi první dojem když přijde nějaký ten kurz.

*A když hraješ ten florbal, tak jak často se tomu věnuješ tomu sportování třeba týdně?*

F: No florbal, florbalu se věnuju dvakrát týdně. Přes zimu to teda máme jenom jednou týdně, protože když je třeba sníh, tak se špatně dostává do tělocvičny a přes léto nebo vod jara začínáme dvakrát týdně, vlastně středy soboty, nebo středy neděle. Trénovat basketbal ten jsme zkoušeli párkrát, prostě jenom když je volno, když je po tréninku čas. . . a jinak takhle nic. Záleží to prostě podle času. Když je čas tak si člověk jenom vyjede . . .

. . . takže co nejčastěji to jde . .

F: Nó, pokud čas dovolí tak jó, no.

*A upřednostňuješ individuální, nebo kolektivní sporty?*

F: Čoveče já, já to mám docela tak ňák v pohodě, že mi to je jedno. Jako rád mám . . . řek bych třeba že ty kolektivní sporty mi vyhovujou víc, i když jsem hodně velký individualista třeba na hřišti . . . Že jako není to dobrý, tak se snažím mírnit, ale radši ty kolektivní sporty. Prostě když si vezmu třeba na tom handbiku . . . to máš individuální sport a mě samotnýho nebaví někde kroužit x kilometrů, jo . . . takže spíš ta kolektivní teda, no.

*A můžeš mi říct, co Tě ve spojení se sportem nebaví?*

F: Ve spojení se sportem? Tak to mám jenom jedinou si věc, a to s tím sledge hokejem, tak to mě nebaví vlastně ta kompletní výstroj co tam musí bejt, nebo co tam je, protože člověk než se do toho nasouká, než si vleze do tý sledge . . . . .

*Co tam na sebe všechno navlíkáš?*

F: Tam musíš mít kalhoty, prostě nějaký pevný boty na ty nohy, protože, samozřejmě když někdo střílí s pukem, nebo jsou ty nárazy, tak aby sis nepřivodila nějaký úraz. . . . no a pak klasický chrániče na lokty, na ramena, na hrud', na záda, dres, přilbu, rukavice . . . . než to člověk na sebe navlíkne. . . .

*Tak to je ode mě asi všechno, já Ti děkuju*

F: Nemáš zač



## PŘÍLOHA P IV: RESPONDENT Č. 4

Tomáš

Věk: 36 let

Rozhovor jsem pořídila po basketbalovém tréninku vozičkářů ve Frýdku – Místku v místní pizzerii, kam si sportovci chodí pravidelně povykládat a povečeřet. Tomáš mi nabídl tyká- ní, působil sympaticky a uvolněně a rozhovor se pořizoval velmi příjemně.

*Na začátku se Tě musím zeptat, jestli souhlasíš, že budu rozhovor nahrávat na přehrávač*

...

T: Není problém.

*Ráda bych se Tě zeptala, jestli jsi se věnoval nějakému sportu i před úrazem a jestli ano, tak jakému?*

T: Aktivně nějak, ne. Jenom tak jako prostě, jako děcka na dědině, jako fotbal, běhali sme po lese, ale jinak ne.

*A jak jsi se dozvěděl o možnostech sportu pro vozičkáře?*

T: Přes kluky na vozíku, co tohle, co jsem vlastně . . . Jak jsem se skřápal, tak naši navští- vili přes dvě dědiny vedle Pána, pro mě tenkrát . . . teď už mojeho kamaráda . . . sice on už je o nějaký pátek starší, teď mu bylo padesát. Nó a tak se o něm dozvěděli, tak byli získá- vat informace ohledně bydlení a takhle, tak sem se s ním dal nějak do kopy. . . nó a od ně- ho, ten mě natáhl vlastně na různé věci. Vlastně tady na basket, čtyřkolky – i když to se asi moc nedá považovat za sport. Já sem vlastně byl v rehabilitáku v Hrabyni , tam jsme se učili jako těm, těm základním věcem, ale moc sme tam nesportovali, jenom v rámci toho. . . toho programu, jako léčebného. Oni ty sporty, jako kdysik se tam něco hrálo, ale já nevím co už přesně, něco tam . . . nevím už.

*A kdy jsi se po úrazu začal věnovat sportu? A proč?*

T: Asi rok a půl po úrazu. A proč? No. . . se dostaneš mezi lidi, víš? Člověk nesedí jenom doma, je na vzduchu, hýbe se a má potom taky . . . no prostě lepší pocit z toho dne . . . je to aji lepší že se protáhneš třeba.

*Spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

T: Nó, jsem členem sportovního klubu Nové město nad Metují, lukostřelecký klub.

*Takže se věnuješ jakým sportům?*

T: Zkouším florbal, hraju basket a střílím z luku. Jezdím vlastně aji na závody. . . na střelění.

*A nějaké úspěchy?*

T: Nó, to ještě né. Loni, jako už předtím rok sem si polámal nohu, měl jsem jet na mistrovství světa v jižní Koreji, ale tak to, tak to nějak nevyšlo, no. Což mě teda jako docela mrzelo.

*Využíváš nějakých nabídek sportovních kurzů pro vozíčkáře?*

T: Ne. Mě to moc neláká. Zimu rád nemám, takže na lyže se nehrnu a nic jiného mě nezaujalo. Já mám vlastně stejně vždycky tréninky nebo něco, když je nějaký ten kurz. Jinak bych možná aji jel, ale není čas. Já si sportuju sám. Jel bych třeba na tu čtyřkolku někam, ale jak říkám, vždycky mi do toho něco vlez. Třeba paraglajd bych si chtěl vyzkoušet a nějaké ty adrenalinové sporty, ale to už je trošku problém.

*Jak se o těch kurzech dozvídáš?*

T: Nó, já sem registrovaný u Paraplete, takže mi to většinou chodí mailem, ale já už to to, jako ani nějak neotvírám. Ale jsem rád, že aspoň něco funguje.

*A co Ti ta účast na sportovních setkáních dává?*

T: Tak to je, že člověk se fakt mezi ty lidi dostane, mezi ty kluky, pokecat, jó? Vybiješ ze sebe něco, pak se jde na pivo třeba, nebo pizzu, jak dneska. Ale já třeba nejezdím s němě ligu jak hrajou, mi se nechce, já sem takový zdechlý. Já když bych jel svojim autem, tak budiž, ale nemám rád takové ty ježdění dohromady a něco jako moc tak organizovaného. Mám rád svoji pohodu, jo ? Prostě já s nima rád trávím čas, ale pak si po tréninku rád lehnu doma a odpočinu si, pustím si televizi a otevřu si pivo (smích).

*Jak často se věnuješ sportovním aktivitám?*

T: Nó, tož basket tak jednou týdně, florbal si občas zahraju, ale ne nějak pravidelně. A třeba když začne sezona, tak už musíš střílet pořád. A na čtyřkolku jezdím skoro pořád, když je pěkně. Člověk si odpočine. Třeba teď sem byl sobota, neděle. Jak je počasí a čas, tak . . .

*Upřednostňuješ individuální nebo kolektivní sporty? A proč?*

T: jako né že bych ho jako . . . já si myslím, že sem nikdy neměl smysl pro ten kolektivní sport jako takový . . . pro tu . . . jak to říct. . . taktiku. Prostě já nejsem takový. Jako já nejsem individualista, jo? Nebo tak jako. . . já nejsem na to, abych tam házel ty koše, já sem tam, abych bránil, nebo těm druhým klukům pomáhal.

*Kdyby sis měl vybrat, jestli chceš jet třeba na hory, nebo nějakou tu akci sám, nebo ve skupině, tak by sis vybral co?*

T: Jel bych ve skupině, určitě. Ale jde o to, o to svoje zázemí. Já mám svoje auto a vím, že když mi hrábne v bedně, když se mi tam nelíbí, tak se seberu a jedu dom . . o to jde spíše. Né, že by mi kolektiv vadil, jo? Prostě já dlouho nevydržím na jednom místě. Jó, takže já se . . . nejsem rád závislý na někom.

Můžeš mi říct, co Tě ve spojení se sportem nebaví?

T: Tak to asi nemůžu říct. Myslím, že je to čím dál tím lepší, třeba bezbariérovost je lepší, lidi se nám snaží vyjít vstříc. . . i když jak kde no, teďka to nesouvisí se sportem, ale příprava kolem toho trvá celkem. Jó, že zdravý přijde, obleče se a je na hřišti. My musíme ty vozíky naskládat do auta . . jó. . . ven a tak. Nebo ten luk, než to povytahuju, ale to sou nutné zla.

*Tak jí Ti moc děkuju, že sis na mě udělal čas.*

T: Není za co.

## PŘÍLOHA P V: RESPONDENT Č. 5

Martin

Věk: 43 let

Stejně jako u respondenta č. 4 jsem rozhovor pořídila ve stejný den, na stejném místě. Martin mi také nabídl tykáni. Na první pohled bylo zřetelné, že je trošku stydlivý a vyhýbal se očnímu kontaktu se mnou.

*Takže, můžu se Tě zeptat, jestli souhlasíš s tím, že budu rozhovor nahrávat?*

M: Ano. A mám mluvit nahlas, nebo jak?

*Ne, to je v pohodě, jde to slyšet dobře.*

*Ráda bych se Tě zeptala, jestli jsi se věnoval nějakému sportu i před úrazem?*

M: Spíš rekreačně a tak maximálně nohejbal, fotbálek, takhle spíš jako s partičkou, né že bych chodil někde nějak organizovaně, do nějakého oddílu, to jako ne. Já jsem byl vždycky čundrák, takže jsem byl jaro, léto, podzim zima v lese, pokud byl čas.

*Jak jsi se dozvěděl o možnostech sportu pro vozíčkáře?*

M: No, tak bylo to jednoduché, protože jsem byl v Hrabyni v rehabilitáku, tak tam přijeli zrovna kluci z basketu ukázat, co se dá dělat, no a . . . a nějak si mě ulovili. Šel jsem si to prvně zkusit a nějak mě to chytlo, takže to pak už vlastně bylo jasné.

*A kdy jsi se po úraze začal věnovat naplno sportu? A proč?*

M: Tak v podstatě, no . . . jak jsem byl v té Hrabyni na tom rehabilitáku, tak vlastně hned jako v rámci . . . jednak v rámci rehabilitace, no a pak jsme do toho trošku i sami, i sami jsme se . . . sami jsme to zkoušeli. Tak mě vytáhli na ten basket a hned po . . . no né hned. . . pustili mě v listopadu, z Hrabyně na konci listopadu a od ledna dalšího roku jsem už s něma začal trénovat. Musím říct, že mě to chytlo. Jednak člověk nesedí doma, dostane se

mezi lidi a hlavně nemá problém se po nějakém čase vlézt do vozíku, takže jako s tím musí být přece jenom nějaký ten výdej energie, takže já to dělám víceméně pro sebe, aby byla nějaká fyzička a abych se do toho vozíku vešel.

*A spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

M: Tak vlastně ten náš klub, basketbalový co máme, tak jsem normálně regulérně přihlášený jako člen. Basketbalový klub vozíčkářů Frýdek – Místek, občanské sdružení.

*Využíváš i nějakých nabídek sportovních kurzů pro vozíčkáře?*

M: Ne, nevyužívám nic. Já si jdu po svojí ose. Byl jsem třeba na vodních lyžích, ale to jsem dělal takhle. . . basket začínal, když jsem s ním začínal já, tak ten klub se jmenoval TJ Meta Hrabyně, pak se to přejmenovalo na SK. . . ne vlastně z Hrabyně jsme odešli tady do Frýdku, přejmenovalo se to na SKV Frýdek – Místek, no a protože pak, nejenže. . . nechcu říkat přímo neshody. My sme jako basketáři se chtěli jako věnovat tomu, tak jsme se jako šklubli a založili jsme si vlastně. . . to.

*A jakým jiným sportům se ještě věnuješ?*

M: Tak ještě florbal, na to mě vytáhli loni pro změnu, florbal mám rád, no, tak jsem s nima začal hrát. A kdysi jsem zkoušel ještě, protože kluků bylo málo, tak se sháněli jako, vlastně pro, pro trochu víc. Lidi, kteří nejsou úplně, prostě kteří mají tu páteř přeraženou kousek výš, jenom nějaké ty svaly jim odešly. Kluci jako co hrajou, kvadruplegici co jsou, co hrajou quadrugby, tak jsem s nima vlastně asi skoro dva roky jsem s nima hrál. Ale pak, pak jako už, už sehnali lidi, tak já jako paraplegik bych stejně s něma nemoh hrát ani ligu. Nebo ligu jako takovou ještě jo, ale pak už jsou různé turnaje, to už jsem s něma nemohl hrát, takže jsme se potom dohodli, že už jich je tak nějak dost a že mě vlastně nepotřebujou. Říkám, naštvaný jsem na ně jako nebyl, jako, jako není problém, když oni mají tréninky, ale už s něma nehraju jakoby aktivně. Prostě už se všichni známe a kluci když mají tréninky,

tak se navzájem ozveme. . . třeba jsem ještě nezažil, že by přišel nějaký kluk a chtěl si to vyzkoušet, že by ho vyhodili. Prostě přijde, vyzkouší a dobré.

*A jaká je třeba Tvoje první reakce, když se o tom sportovním setkání dozvíš?*

M: No tak. . . takhle. Hlavně spíš teda se jezdilo na různé turnaje, soutěže. Liga se hraje basketbalová vozičkářů, takže tam se jede s tím, že se tam podá nějaký výkon a taky je to pojato jako taková sportovně – společenská akce kamarádů. Prostě mám vždycky dobrý pocit a těším se, když se o tom dozvím.

*Jak často se věnuješ sportovním aktivitám ?*

M: Tak v podstatě já mám 3 tréninky týdně. Mám vlastně dva tréninky florbalu a jeden trénink basketu, takže jako já týdně podávám výkony na těch . . . nó a tom florbalu ne, protože na tom florbalu stojím v brance, tak tam toho pohybu zas až tolik není. Stojím v brance. Jako chytám, ale i tak . . . třeba když se vystřídáme, tak si i zahraju . . . ale hlavně teda v té brance.

*A na čtyřkolky taky jezdíš?*

M: Já se mám moc rád (smích).

*A upřednostňuješ spíš individuální nebo kolektivní sporty?*

M: Já mám radši ty kolektivní sporty. Jako být v té skupině té lidí, je tam sranda, jo, a taky jsem rád ve společnosti.

*Můžeš mi říct, co Tě ve spojení se sportem naopak nebaví?*

M: Na sportu mě štve, ne, jako já jsem dost splachovací, ale někdy mě dost zaráží, jak se někteří sportovci k sobě navzájem dokážou chovat. Jako myslím v tom horším slova smyslu, jako že někteří umí být i . . . přitom člověk by si řekl, že když už toho máme všeci dost, tak se ještě mezi sebou tak nějak štengrujou víc, než je zdrávo. Né, tak říkam, že to jsou

věci, které člověk přeje a když mě dotyčný naštvě, tak prostě se s ním nebavím. Jsou lidi, s kterými nemusím, ale tak se jim vyhýbám, že jo, když tam mám lidi, co mám rád.

*Tak já Ti moc děkuju.*

M: Není zač.



## **PŘÍLOHA P VI: RESPONDENT Č. 6**

Honza

Věk: 21 let

Rozhovor jsem pořídila na lyžařském pobytu na Pitztale (Rakousko), kde jsem byla jako osobní asistent, u Honzy na pokoji, kde nás nikdo nevyrušoval.

*Ehm. No, nejdřív se Tě musím zeptat, jestli souhlasíš s tím, že rozhovor budu nahrávat?*

H: Jasně, není problém.

*Takže, věnoval jsi se nějakému sportu i před úrazem?*

H: No, já jsem hrál fotbal, docela aktivně. To jsme mívali tréninky třikrát týdně. . . a taky v zimě jsem hodně lyžoval. Dělal jsem toho hodně, ale na takové té, na takové té nějaké úrovni jenom fotbal. Já jsem se hýbal hodně, řekl bych teda.

*A jak jsi se dozvěděl o možnostech sportu pro vozičkáře?*

H: No, ehm. Já jsem byl po úraze v rehabilitačním ústavu v Hrabyni, tam jsem už si tak různě sbíral informace co a jak. Co by se dalo dělat, co by mě bavilo. Potom jak jsem přijel domů, tak to, tak jsem si začal projíždět net a hledat. . . No a taky jsem narazil na stránky Paraplete. . . Takže tak.

*A kdy jsi se po úraze začal věnovat sportu? A proč?*

H: To byla docela dlouhá doba. Já jsem po úraze úplně zanevřel na sport, když už jsem nemohl hrát. Tak jsem to, já jsem jenom ležel doma, jedl a nic nedělal. Nechtěl jsem nikam chodit, to mě moc nebralo. Ale pak se ve mně něco. . . něco se zlomilo a já jsem si říkal, že tak už to praktikovat asi nemůžu. Já se teda jako ani teď nějak moc tomu . . . tomu sportu nevěnuju, rád si vyjedu třeba na čtyřkole nebo tak, vyloženě aktivně nedělám nic. Ale něco

dělat jsem začal asi loni, což je . . . ehm. . . zhruba 3 roky po úraze. My tady zas tolik možností nemáme, třeba jak v tom, v Praze.

*A spolupracuješ s nějakou sportovní organizací?*

H: No, spolupracuješ. Jakože já jsem poprvé vyjel na kurz s Parapletem. To vlastně do Jeseníků, na to, na monolyži. A chytlo mě to, tak jsem teď jel s SKV Praha sem vlastně.

*A využíváš i nějakých nabídek sportovních kurzů pro vozíčkáře?*

H: Nó, právě přes to Paraple. Ale teď už ztama už znám nějaké lidi, tak se spíše domlouvám s něma na nějaké akce. A taky jezdím no. . . ono to vlastně není sportovní . . . ale jezdím tam na nějaké počítačové kurzy. . . a tak.

*A co se Ti na těch kurzech líbí?*

H: Líbí, no. . . ehm. . . Je fajn že zase se seznámíš, to jsou zase nové kontakty. A už si je deš jak ty chceš. Zavoláte si, domluvíte se a tak.

*A jakým jiným sportům se ještě věnuješ?*

H: No, jak jsem řek. Aktivněji jen tu monolyži dělám. Ale zkoušel jsem třeba basket a florbal... to mě moc to, nechytlo. Mě pořád chybí ten fotbal. Ale v létě bych chtěl jet třeba s něma na vodu, nebo zkusit na Těrlicku vodní lyži. . . no, tak. Uvidím.

*Jak se o těch kurzech, nebo sportovních setkáních dozvídáš?*

H: Tak většinou mi to už chodí na email. Nebo mi zavolá Alča. Nebo taky Tom z SKV, takže říkám, ono je fajn ty kontakty už mít.

*A co třeba Ti dává ta účast na těch sportovních kurzech dává?*

H: No, já to vždycky beru jako takovou sportovně – zábavní akci. Člověk se dostane ven, hýbe se, zažije nějakou srandu. . . a taky se mi ještě nestalo, že by se sešla špatná parta. Vždycky se hrozně nasměju. to mě dost. . dost baví. . . bych řek.

*A jaká je třeba Tvoje první reakce, když se o tom sportovním setkání dozvíš?*

H: No, tak to, já si vždycky zvážím všechny pro a proti. Jako kdo jede, a tak, ale většinou mě napadne, že bych měl jet, nabrat zase nějaké nové zážitky. A taky že je to pro mě relax, prostě tam nabírám energii.

*Jak často se věnuješ sportovním aktivitám ?*

H: No, jak jsem říkal. Já to moc nehrotím. Jakože já to, já s něma rád jedu, ale jenom tak dvakrát, třikrát do roka. Jinak o víkendu kdy je hezky jsem na čtyřkole, ale to se asi moc jako sport nebere, co? (smích). Já jako zas tak cíleně moc nic nedělám. Mě to moc nebere. Ale hýbu se rád, to jo, ale žádné hročení. Jako třeba plavat taky chodím rád. Ale to moc často taky ne.

*A upřednostňuješ individuální nebo kolektivní sporty?*

H: No, tak že jo zase. . . Když jedu na ten kurz, tak to individuálně moc nejde. Ale mě ty kolektivní moc neberou. Já jsem docela individualista. A taky třeba nemám moc rád takové to jako . . . velká banda na vozíku. Já moc nejsem rád středem pozornosti. A ono to to. . . na sebe dost upozorňuje, když nás je třeba 10. Já nevím no. . .

*Můžeš mi říct, co Tě ve spojení se sportem třeba nebaví?*

H: No, nebaví, tak jako. . . nebaví. . .no, třeba na té monolyži mi nedělá moc dobře, že jsem víceméně pořád závislý na pomoci ostatních. Dovézt nás na svah, zvedat mě, když spadnu. A to já padám hodně (smích). Ale jinak asi nic no.

*Tak to je všechno. Děkuju za rozhovor.*

H: Není zač.