

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Bakalářská práce

**PLAVÁNÍ JAKO MOŽNÁ SPORTOVNÍ AKTIVITA PRO JEDINCE S TĚLESNÝM  
POSTIŽENÍM**

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Zvánovcová, PhDr.

Autor práce: Aneta Čepáková

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: 4.

2016

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

30. 3. 2016

.....

### **Poděkování**

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Veronice Zvánovcové, PhDr. za cenné rady, trpělivost, podporu a metodické vedení. Mé poděkování patří i vedoucímu občanského sdružení KbB Mgr. Janu Janouškovi a všem respondentům za jejich ochotu a čas.

V neposlední řadě děkuji i mé rodině za podporu, kterou mi věnovala po celou dobu studia.

# Obsah

Úvod .....	6
<b>1 Zdravotní postižení .....</b>	<b>8</b>
1.1 Jedinec s tělesným postižením .....	8
1.2 Dětská mozková obrna .....	9
1.3 Roztroušená mozkomíšní skleróza .....	11
1.4 Vrozené vývojové vady .....	12
1.5 Míšň léze .....	13
1.6 Rodina pečující o postižené dítě .....	14
1.6.1 Reakce rodičů na sdělení diagnózy dítěte probíhá v těchto fázích: .....	14
1.6.2 Služby poskytované rodinám, které pečují o dítě s postižením .....	15
<b>2 Kontakt bB- Občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez Bariér</b>	
<b>České Budějovice .....</b>	<b>16</b>
2.1 Projekt Kontaktu bB .....	16
2.2 Historie .....	16
2.3 Oblasti činnosti sdružení KbB .....	18
2.4 Metodika plavání KO-NEV .....	19
<b>3 Přínos plavání pro jedince s postižením .....</b>	<b>21</b>
3.1 Metodika výzkumu .....	21
3.2 Zkoumaný soubor .....	21
3.3 Realizace výzkumu .....	21
3.4 Výsledky výzkumu - Kazuistiky .....	22
3.5 Význam pohybu pro lidský život .....	30
3.6 Plavání .....	30
3.6.1 Vlivy vodního prostředí na lidský organismus .....	31
3.6.2 Přínos plavání pro jedince s postižením .....	32
<b>Diskuze .....</b>	<b>35</b>

<b>Závěr .....</b>	<b>38</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>40</b>
<b>Seznam příloh.....</b>	<b>43</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>44</b>
<b>Abstrakt .....</b>	<b>45</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>46</b>

# Úvod

## Motto

*Voda je život, život je pohyb, pohyb ve vodě je nezávislost.*

Kontakt bez Bariér pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér.

Téma mé bakalářské práce je Plavání jako možná sportovní aktivita pro jedince s tělesným postižením. Motivací pro výběr tohoto tématu byl právě můj, již od dětství blízký kontakt s těmito osobami. Ve dvou letech byla mně a mému bratrovi z důvodu předčasného narození potvrzena lehká hemiparetická forma Dětské mozkové obrny, (dále jen DMO.) Odmalička jsme jezdili do Nových lázní do Teplic, kde prostřednictvím široké škály procedur probíhala léčba následků postižení. V lázních jsme každý rok strávili dva měsíce, které byly pro nás pro oba obrovským přínosem. V 16 letech jsme byli v lázních naposledy, jelikož začaly fungovat pouze ambulantně. Tím ovšem můj kontakt s handicapovanými neskončil a pokračoval v rámci různých praxí, které jsem absolvovala na střední zdravotnické škole. Ovšem najednou jsem nebyla jedním z nich, ale ten, kdo se snaží porozumět jejich životu a uspokojit jejich potřeby. Plavání je mým oblíbeným sportovním koníčkem, kterému se věnuji takřka celý život. Je to jeden z mála sportů, který mě baví a zároveň mi pomáhá jak po stránce zdravotní, tak i psychické. Proto jsem se rozhodla na tuto aktivitu zaměřit mou bakalářskou práci.

Cílem práce je zjistit na základě teoretických poznatků a výsledků výzkumu, jaký přínos má pro osoby s tělesným postižením aktivita plavání. Práce je rozčleněna do tří kapitol. První kapitola představuje zdravotní postižení z pohledu medicínského a sociálního, dále jsou zde zahrnuty jeho druhy podle toho, které nejvíce převládá. Na to navazuje pojednání o tělesném postižení s tím, že jsou uvedeny pouze diagnózy respondentů, těmi jsou DMO- diaparetická, hemiparetická a kvadraparetická forma, Roztroušená mozkomíšní skleróza (dále jen RS), vrozená vývojová vada (VVV) - Dymélie a Míšní léze. Poslední podkapitola je věnována rodinám, které pečují o dítě s postižením, jejich základním potřebám, reakci na sdělení diagnózy dítěte a službám, které jsou jim podle zákona o sociálních službách poskytovány. Ve druhé kapitole se zabývám občanským sdružením Kontakt bez Bariér (dále jen KbB ČB), prostřednictvím kterého jsem zrealizovala výzkum. Je zde popsáno, jak a čí zásluhou sdružení vzniklo, jeho historie, činnosti, které jsou zájemcům poskytovány a také

metodika plavání KO-NEV, podle které se plavecký výcvik vyučuje. Jelikož k tomuto sdružení neexistují žádné informace v písemné podobě, čerpala jsem především z internetových zdrojů. A to z webových stránek KbB, konkrétně z výročních zpráv, z webových stránek českobudějovického střediska, a z rozhovoru, který jsem měla s nynějším vedoucím občanského sdružení Kontakt bez Bariér České Budějovice, Janem Janouškem. Poslední kapitola představuje metodiku výzkumu a výsledky rozhovorů, které jsou shrnuty do 7 kazuistik. Ty byly zpracovány z odpovědí respondentů. Poslední podkapitola navazuje na kazuistiky a zabývá se možným přínosem plavání pro jedince s tělesným postižením podle odborné literatury.

Při zpracování mé bakalářské práce jsem nejvíce čerpala z knih: Kapitoly ze somatopedie od Luboše Milichovského, Dětská mozková obrna od Josefa Krause a kol., Zdravotní a léčebné plavání od Taťány Bělkové. Dalším zdrojem k mé práci byly webové stránky občanského sdružení KbB a KbBČB. Čerpáno bylo také z rozhovoru, který byl veden s vedoucím českobudějovického sdružení.

# 1 Zdravotní postižení

V této kapitole nejprve krátce představím zdravotní postižení a jeho druhy kvůli lepšímu pochopení problematiky zdravotně postižených osob. Poté budou následovat podkapitoly, ve kterých pomocí odborné literatury popíši výše zmíněné diagnózy respondentů. Také se budu věnovat rodině s postiženým dítětem, jelikož dva rozhovory probíhaly s rodiči postižených chlapců.

Podle medicínského přístupu je příčinou zdravotního postižení nemoc nebo zranění. Léčba následků spočívá v medicínské rehabilitaci. Oproti tomu sociální přístup chápe zdravotní postižení jako fyzické nebo sociální bariéry, které vznikají mezi člověkem a jeho okolím.<sup>1</sup>

Michalík ve své knize uvádí model zdravotního postižení podle toho, které nejvíce převládá:

- tělesné
- mentální (duševní i poruchy autistického spektra)
- zrakové
- sluchové
- řečové
- kombinované
- civilizační poruchy.<sup>2</sup>

## 1.1 Jedinec s tělesným postižením

Jankovský pojednává o tělesném postižení jako o poruchách nervového systému, pohybového nebo nosného ústrojí, které jsou dočasného nebo trvalého charakteru a mohou se negativním způsobem projevit na osobnosti člověka.<sup>3</sup>

Jako tělesné postižení můžeme považovat také různé revmatické, metabolické, srdeční a degenerativní onemocnění.<sup>4</sup> Osoby s tělesným postižením tvoří heterogenní skupinu. Jejich společným znakem je úplné nebo částečné omezení hybnosti.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Srov. NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka: Učebnice pro obor sociální činnost*, s. 142.

<sup>2</sup> Srov. MICHALÍK, J. a kol. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*, s. 34.

<sup>3</sup> Srov. JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*, s. 31.

<sup>4</sup> Srov. VÍTKOVÁ, M. Somatopedie. In VALENTA, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky*, s. 106.

<sup>5</sup> Srov. STAINIGL, P. Základy somatopedie. In KOCUROVÁ, M. a kol. *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*, s. 107-108.



Mezi aspekty tělesného postižení patří:

- omezení nebo ztráta pohybu;
- výrazné poruchy jemné motoriky;
- potřeba dodržování dlouhodobých zdravotních opatření;
- citová a výkonová deprivace;
- izolace, emoční nestálost;
- problémy v komunikaci, partnerských a sociálních vztazích.<sup>6</sup>

Pokud mluvíme o postižení vrozeném, vývoj je sice značně ovlivněn, ale jedinec je na svůj handicap zvyklý a ani neví, jaké to je být zdravý. Ovšem pro člověka, který se narodil zdravý a najednou není, je postižení velkým psychickým nátlakem. Jedinec si je vědom toho, o co přišel a situace porovnává. Později může být získané postižení výhodou, jelikož v době, kdy byl zdravý, získal spoustu dovedností, které může uplatňovat.<sup>7</sup>

## 1.2 Dětská mozková obrna

Tento druh postižení byl diagnostikován čtyřem dotazovaným ve třech různých formách.

DMO patří mezi časté onemocnění, které je neprogresivní, ale jeho projevy se mohou postupně zlepšovat. Postihuje hybnost a vývoj. K jejímu vzniku může docházet před porodem, kdy možnými příčinami jsou infekce matky na začátku těhotenství nebo různé projevy doprovázející těhotenství, mezi které patří například zvracení, křeče, poškození jater a ledvin. Dále mluvíme o všech poruchách vzniklých při porodu- těžký porod, použití kleští, nedostatek kyslíku, předčasné narození dítěte nebo naopak důsledky přenašení. Mezi příčiny, které vznikají po porodu, patří různé záněty, které dítě prodělá do půl roku věku.<sup>8</sup>

Podle Renotiérové mohou následkem DMO být také epileptické záchvaty, snížený intelekt, poruchy psychomotoriky a neklid. Tyto poruchy se mohou vzájemně kombinovat.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Srov. NOVOSAD, L. NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotním, zejména somatickým, postižením: uvedení do problematiky*, s. 7.

<sup>7</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patologie lidské psychiky*, s. 108-109.

<sup>8</sup> Srov. LESNÝ, I., ŠPITZ, J. *Neurologie a psychiatrie pro speciální pedagogy*, s. 112-113.

<sup>9</sup> Srov. RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*, s. 34.

### 1.2.1 Formy DMO

Obraz definitivní formy DMO je ovlivněn stupněm poškození a vývojem CNS. Problémy s vývojem lze rozpoznat během 1. až 3. měsíce života a ihned začít s léčbou. O jakou z forem se jedná, je jasné až v průběhu druhého roku věku dítěte. Existují formy, kdy to trvá i déle.<sup>10</sup>

Formy dělíme na spastické a nespastické. Mezi formy DMO spastického typu patří diparetická, hemiparetická a kvadruparetická. U těchto forem je zvýšený svalový tonus. Do nespastického typu patří forma hypotonická a dyskinetická.<sup>11</sup>

#### Diparetická forma

Nejvíce se tato forma vyskytuje u předčasně narozených dětí, kdy převládají perinatální faktory. Naopak u dětí, které se narodily v daném termínu, a vyskytne se u nich diuretická forma, převládají faktory prenatalní.<sup>12</sup> Velmi častou příčinou vzniku diurézy je krvácení do mozku. Postižení se většinou rozpozná po půl roce věku dítěte, kdy nejeví známky nějakého pohybu.<sup>13</sup> Pro tuto formu DMO je typické, že dolní končetiny jsou v kolenou natažené, špičky chodidel směřují dolů. Manipulace s nimi je proti odporu. Může se objevit i drobné postižení hybnosti rukou. Děti většinou nemůžou narovnat končetiny nebo s nimi šoupat po zemi. Může se objevit i nůžkovitá chůze. Intelukt není nějak poškozen, což je pozitivní pro vzdělávání a pracovní uplatnění. Výchova a vzdělávání by měly být na stejné úrovni s dětmi bez postižení.<sup>14</sup>

#### Hemiparetická forma

U této formy je poškozena jedna z mozkových hemisfér.<sup>15</sup> Dochází k postižení pravé nebo levé poloviny těla, zasaženy jsou obě končetiny, přičemž ruka je více.<sup>16</sup>

Nejčastější příčinou vzniku tohoto onemocnění je, že část mozku není dostatečně prokrvena z důvodu neprůchodnosti tepny nebo zánětu. Do jednoho měsíce věku dítěte o poruše nevíme, postižení se začne projevovat kolem půl roku věku, kdy se začíná hýbat. Začne se především ukazovat rozdíl v zapojování a ve svalovém napětí mezi končetinou zdravou a postiženou. Ruka je slabá a křečovitá, dlaň směřuje dolů. Dolní končetina je natažená v kolenu a špička směřuje k zemi. Chůze začíná až v batolecím

---

<sup>10</sup> Srov. KRAUS, J a kol. *Dětská mozková obrna.*, s. 69.

<sup>11</sup> Srov. KLENKOVÁ, J. *Logopedie*, s. 186.

<sup>12</sup> Srov. KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 74.

<sup>13</sup> Srov. ŠTAINIGL, P. *Základy somatopedie*. In KOCUROVÁ, M. a kol. *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*, s. 114-115.

<sup>14</sup> Srov. MILICHOVSKÝ, L. *Kapitoly ze somatopedie*, s. 34.

<sup>15</sup> Srov. RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*, s. 35.

<sup>16</sup> Srov. VÍTKOVÁ, M. *Somatopedie*. In PIPEKOVÁ, J. ed. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 172.

věku.<sup>17</sup> Tito lidé nebývají příliš inteligentní. Povolání je vhodné vybírat tak, aby nebyla potřeba manuální zručnost, která dělá jedincům problémy. V některých případech je diagnostikována také epilepsie.<sup>18</sup>

### **Kvadruparetická forma**

Zde jsou postiženy všechny končetiny. U této formy bývá poškozen intelekt. Jedinci jsou závislí na péči rodičů nebo na sociálních institucích. Výchovou a vzdělávacími aktivitami je snaha vést jedince k samostatnosti a sebeobsluze.<sup>19</sup>

Pro kvadruparetickou formu je typické: „*Nestabilita při stožení s flexí kolen a přetažením Achillových šlach je následek jejich nevhodného prodloužení v časném věku. Nejistý stoj také znamená ztrátu schopnosti udržet rovnováhu a ztrátu schopnosti chodit.*“<sup>20</sup>

## **1.3 Roztroušená mozkomíšní skleróza**

Roztroušená skleróza mozkomíšní je postižení, kterým v Česku trpí zhruba 10000 až 13000 lidí, převážně v produktivním věku. Jedná se o autoimunitní postižení, které ovlivňuje všechny sféry života postižených.<sup>21</sup> Postihnut bývá myelin a axony, jejichž ztráta odpovídá za trvalou invaliditu. Choroba se častěji objevuje u žen.

Typy průběhu nemoci

- Průběh relaps-reminentní: U většiny pacientů začíná onemocnění útokem, který trvá několik dní nebo měsíců, postupně se upravuje a nastává období bez příznaků. Atakovité období trvá zhruba 5-15 let.
- Průběh chronicko-progresivní: Záněty se zmenšují a ataky nejsou tak nápadné. Jedinec se stává postupně invalidním.
- Primárně progresivní průběh: Ataky se v tomto stádiu neobjevují, ovšem invalidita se vyvíjí ve formě částečného ochrnutí nohou. Tímto typem trpí většinou muži v pozdějším věku.

---

<sup>17</sup> Srov. MILICHOVSKÝ, L. *Kapitoly ze somatopedie*, s. 34-35.

<sup>18</sup> Srov. Tamtéž, s. 34-35.

<sup>19</sup> Srov. Tamtéž, s. 35.

<sup>20</sup> KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 80.

<sup>21</sup> Srov. ŘASOVÁ, K. *Fyzioterapie u neurologicky nemocných: se zaměřením na roztroušenou sklerózu mozkomíšní*, s. 1.

- Průběh relabující-progredující: Tento průběh je charakteristický vzestupem i mezi atakami. Zánětlivá a progresivní aktivita je nejvyšší. Během krátké doby je nemocný plně invalidní.<sup>22</sup>

Při léčbě RS je nutné se zaměřit na spouštějící mechanismy, tedy na zánět a degeneraci nervových vláken. Léčba by měla dokázat utlumit zánět, obnovit bílou hmotu a zabránit ztrátě nervových vláken.<sup>23</sup>

Na zpomalení průběhu nemoci a zmírnění jejích příznaků se podávají léky. Dále je důležitý pohyb- různá rehabilitace a odpočinková cvičení, doporučuje se plavání a jóga. Vhodné jsou také rekondiční pobyty, které zajišťují léčbu tělesnou, psychickou sociální. Život člověka, který trpí RS, se v mnoha oblastech značně mění. Například jde o omezení v tělesné stránce, kdy je narušena koordinace pohybu, chůze, manipulace s horními končetinami. Mimo jiné je také ovlivněn pracovní, sociální, rodinný a partnerský život. Ovšem je důležité být stále aktivní a snažit se zapojovat do všech oblastí života.<sup>24</sup>

#### **1.4 Vrozené vývojové vady**

Vrozené vývojové vady mohou vzniknout v době otěhotnění do 2 let dítěte. Některé VVV je možné zjistit již při narození dítěte, některé se projeví až za delší dobu. Někdy je možné určit příčiny zcela přesně a u některých je to jen domněnka. První možnou příčinou je dědičnost a mutace chromozomů, dalšími jsou například chudokrevnost matky, porucha funkce placenty, nedostatek okysličené krve pro plod, potraty nebo jakékoliv záměrné ubližování plodu. Vývoj nenarozeného dítěte dále ovlivňuje množství a složení stravy, příjem vitamínů atd.

Vznik VVV z velké části ovlivňuje také požívání alkoholu, kouření a jiné drogy v těhotenství. Důležitým faktorem jsou také různé infekční nemoci, které matka prodělá, a pozdní těhotenství.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Srov. HAVRDOVÁ, E. *Roztroušená skleróza*, s. 12; 23-24..

<sup>23</sup> Srov. HAVRDOVÁ, E. *Unie ROSKA: Česká multiplesclerosis společnost*. [online]. [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.roska.eu/novinky-v-lecbe/index.php>.

<sup>24</sup> Srov. PROCHÁZKOVÁ, L. Podpora osob s roztroušenou sklerózou a jejich rodin. In HÁJOVÁ, V.; STRNADOVÁ, I. a kol. *Zředený život: Léčebné, psychosociální a vzdělávací aspekty progresivních onemocnění*, s. 122-123.

<sup>25</sup> Srov. DVORÁKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 41-45.

### *Malformace*

Malformace znamenají nesprávné vyvinutí různých částí těla, nejčastěji rukou a nohou. Amelie- část končetiny chybí. Fokomélie- končetiny rostou z trupu. Dnes se používá vyšetření ultrazvukem.<sup>26</sup>

### *Dysmelie*

Končetiny jsou nesprávně vyvinuté. Vznikají mezi 20. až 46. dnem gravidity vlivem vnějších škodlivin jako jsou léky, záření, málo kyslíku. Přidruženými problémy tohoto onemocnění je udržování teploty, problémy v trávicím traktu, zvukovodu, porucha velkých cév v srdci aj. Lidé s těmito vadami používají protézy.<sup>27</sup>

## **1.5 Míšňí léze**

Páteř má 7 krčňích, 12 hrudňích, 5 bederních, 5 křížových srostlých v kost křížovou a 4 až 5 kostrčňích obratlů. Mícha prochází páteřňím kanálem. První obratel je začátek míchy a druhý bederní obratel konec míchy. Z každé strany míchy vycházejí nervy, které zásobují nervovými vlákny příslušnou polovinu těla.<sup>28</sup>

Ve více než polovině případů dochází k poranění míchy při úrazech, jindy se může jednat o důsledek nádorových onemocnění. K poškození dochází při autonehodách, v práci a při sportu. Většinou se jedná o mladou generaci.<sup>29</sup>

Šrámková ve své knize uvádí, že nejčastější příčinou poranění míchy při úrazech je pád z výšky.<sup>30</sup> Při poranění míchy se informace o citlivosti nedostávají do mozku, a tudíž zpráva vyslaná mozkiem nedojde k míše a svalům, které ovlivňují pohyb. U dotazované č. 3 došlo k úplnému ochrnutí dolňích končetin. Tedy k takzvané paraplegii. Jedná se o úplnou nebo částečnou ztrátu pohyblivosti nohou.<sup>31</sup>

Mícha se neobnovuje, většinou je její postižení nenapravitelné. Kromě omezeného pohybu a necitlivosti se objevují také poruchy s močením a vyprazdňováním střevňího obsahu. Je zde také riziko vzniku proleženin.<sup>32</sup>

Mění se kvalita života jedince. Dnes je snaha lékařů a jiných specializovaných pracovišť zajistit kvalitňní ošetření a napomáhat při integraci do běžného života. Důležitá

---

<sup>26</sup> Srov. VÍTKOVÁ, M. *Somatopedické aspekty*, s. 65.

<sup>27</sup> Srov. VÍTKOVÁ, M. a kol. *Integrativňní speciální pedagogika*, s. 98.

<sup>28</sup> Srov. FALTÝNOVÁ, Z.; KRÍŽ, J.; KÁBRTOVÁ, A. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*, s. 6.

<sup>29</sup> Srov. DUNGL, P. a kol. *Ortopedie*, s. 478.

<sup>30</sup> Srov. ŠRÁMKOVÁ, T. *Poranění míchy pohledem sexuologa*, s. 12.

<sup>31</sup> Srov. FALTÝNOVÁ, Z.; KRÍŽ, J.; KÁBRTOVÁ, A. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*, s. 7.

<sup>32</sup> Srov. RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*, s. 34.

je komplexní rehabilitace, která probíhá na spinální jednotce a v různých rehabilitačních zařízeních. U jedinců po poranění míchy je důležitá psychická podpora. Člověk byl zvyklý fungovat samostatně bez jakékoli pomoci druhých. Najednou se z něj stává pacient, který potřebuje pomoc a péči zdravotnického personálu. Jedinec prožívá pocity strachu a úzkosti ze změn, které ho čekají.<sup>33</sup>

## 1.6 Rodina pečující o postižené dítě

- Rodina je základní jednotka společnosti
- Hlavní funkce rodiny je rozmnožovací
- Zajišťuje péči a výchovu dítěte
- Rozvíjí dítě podle svých hodnot a tradic
- Formuluje jeho osobní vývoj a postoj ke společnosti.<sup>34</sup>

Aby rodina fungovala, musí dokázat uspokojit základní potřeby dítěte, zabezpečit ho po stránce ekonomické, vychovat a emočně uspokojit.<sup>35</sup>

Pro rodinu je narození postiženého dítěte obrovský šok. Dítě s postižením bude těžko naplňovat cíle rodičů. Hůře se vytvářejí vztahy s ostatními rodinnými příslušníky. Nové zjištění pro rodiče znamená spoustu překážek a problémů, mění se i představa, kterou předtím měli o dítěti.<sup>36</sup>

Mezi základní potřeby rodiny s postiženým dítětem patří:

- získání co nejvíce informací o zdravotním stavu jejich dítěte;
- pomoc při zvládnání emocí;
- ekonomická a sociální podpora- zvláště v praktické péči o dítě. Dobré je upřednostňovat ambulantní péči před institucionální. Důležitá je podpora rodiny od specialistů a zřizování denních center.<sup>37</sup>

### 1.6.1 Reakce rodičů na sdělení diagnózy dítěte probíhá v těchto fázích:

- *Šok*- rodiče nedokážou rozumně myslet a cítit, prožívají pocity zmatku, nejsou schopni se zorientovat, odvrací se od skutečnosti;
- *Popření*- rodiče nechtějí situaci přijmout. Hledají pomoc např. v církvích a sektách;

---

<sup>33</sup> Srov. ŠRÁMKOVÁ, T. *Poranění míchy pohledem sexuologa*, s. 11; 17-18.

<sup>34</sup> Srov. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, s. 10.

<sup>35</sup> Srov. RENOTÉROVÁ, M.; LUDÍKOVÁ, L. a kol. *Speciální pedagogika*, s. 145.

<sup>36</sup> Srov. MILICHOVSKÝ, L. *Kapitoly ze somatopedie*, s. 27-28.

<sup>37</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, M.; PIPEKOVÁ, J., *Rodina s dítětem se zdravotním postižením. In kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 41.

- *Smutek, zlost, pocity viny, úzkost*- hledání viny u sebe a u druhých. Nenávist k ostatním a k sobě;
- *Stádium rovnováhy*- nastupuje po vymizení úzkosti a depresí. Rodiče se zajímají o dítě i jeho léčbu;
- *Stádium reorganizace*- Postupné smiřování se se situací. Hledání řešení a nahlížení do budoucna. Ovšem do této fáze nejdou všichni rodiče, u některých převládá smutek, pocity viny a odvracejí se od společnosti.<sup>38</sup>

Obecně platí, že čím dříve rodiče diagnózu zjistí, tím dříve se změní jejich postoje. Nejlépe se rodina dané situaci přizpůsobí tak, že uspokojí nejen potřeby dítěte s postižením, ale i ostatních příslušníků rodiny.<sup>39</sup>

### **1.6.2 Služby poskytované rodinám, které pečují o dítě s postižením**

Vybrala jsem jen ty služby, o kterých se domnívám, že jsou určeny rodinám s postiženým dítětem.

*Sociální poradenství*- základní sociální poradenství podává informace ohledně sociálních služeb, které jsou pro řešení tíživé situace vhodné. Odborné poradenství se zaměřuje na konkrétní sociální skupinu a její potřeby.<sup>40</sup>

*Osobní asistence*- je služba pro osoby, které z důvodu věku, dlouhodobého onemocnění nebo zdravotního postižení vyžadují pomoc jiné fyzické osoby. Služba není časově omezená, je poskytována v přirozeném prostředí a napomáhá v činnostech, ve kterých jedinec potřebuje.<sup>41</sup>

*Raná péče*- jedná se o službu terénní nebo ambulantní, která je poskytována rodinám, které pečují o zdravotně postižené nebo jinak zdravotně postižené dítě. Služba podporuje rodinu a vývoj dítěte dle jeho potřeb.<sup>42</sup>

*Odlehčovací služby*- je poskytována terénně, ambulantně nebo pobytově. Je určena pečujícím osobám pro odpočinek.<sup>43</sup>

*Denní stacionáře*- jsou služby ambulantní, které jsou určeny osobám se zdravotním, duševním nebo chronickým onemocněním a potřebují neustálou pomoc druhé osoby.<sup>44</sup>

<sup>38</sup> Srov. MILICHOVSKÝ, L. *Kapitoly ze somatopedie*, s. 27-28.

<sup>39</sup> Srov. BARTOŇOVÁ, M.; PIPEKOVÁ, J. Rodina s dítětem se zdravotním postižením. In *kapitoly ze speciální pedagogiky*, s. 41.

<sup>40</sup> Srov. Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění. [online]. posl. aktualizace 2006. [cit. 2016-01-08]. Dostupné na: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3>.

<sup>41</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>42</sup> Srov. Tamtéž

<sup>43</sup> Srov. Tamtéž.

## **2 Kontakt bB- Občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez Bariér České Budějovice**

V této kapitole seznámím čtenáře s občanským sdružením Kontakt bez Bariér České Budějovice, v rámci kterého byl realizován výzkum. Krátce bude představena jeho historie, poslání, cíle, oblasti činnosti, plavecké úrovně a metodická řada KO-NEV, podle které se střediska při výukách plavání řídí.

### **2.1 Projekt Kontaktu bB**

V roce 1991 se zásluhou Jana Nevrkly a Martina Kováře rozrůstá projekt plavání tělesně postižených. Cílem projektu je vytvořit zájmové, volnočasové a sportovní aktivity pro jedince s postižením a tím odstranit nerovnosti mezi zdravou a postiženou populací. V roce 1998 vznikla samostatná organizace KbB, pod kterou spadají střediska v Praze, Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích. KbB je jediným sdružením v České republice, které dává možnost zájemcům naučit se, jak vést výuku plavání pro tělesně postižené. Zájemci se snaží učit především vzájemné komunikaci a vzájemnému ovlivňování jedinců s postižením i bez něj.<sup>45</sup>

### **2.2 Historie**

V roce 2002 byla vedoucí českobudějovického střediska Bc. Monika Šarinová, která vystudovala na Karlově univerzitě v Praze Fakultu tělesné výchovy a sportu, obor Fyzioterapie. Poté pracovala na té samé fakultě jako asistentka katedry plaveckých sportů.<sup>46</sup>

V roce 2003 se místa vedoucího ujímá Petra Hovorková. Petra je nadšená organizátorka, díky ní se středisko probudilo.<sup>47</sup>

V roce 2005 za středisko odpovídal Lubo Bičej, jehož asistentem byl Jarda Bečvář. Středisko začíná provozovat výuku plavání ve Fitness centru Factory Pro v obchodním centru Igy.<sup>48</sup>

---

<sup>44</sup> Srov. Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění. [online]. posl. aktualizace 2006. [cit. 2016-01-08]. Dostupné na: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3>.

<sup>45</sup> Srov. KONTAKT bB, *Projekt Kontaktu bB jedním dechem*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.kbbcb.cz/o-sdruzeni>.

<sup>46</sup> Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2002, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://old.kontaktbb.cz/2002/stru.html>.

<sup>47</sup> Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2003, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: [http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocka\\_03.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocka_03.pdf).



V roce 2009 vedení přebíral Mgr. Jan Janoušek, který jako první v budějovickém středisku dostal smlouvu na plný úvazek. Očekává se od něj, že program střediska se změní a bude na stejné úrovni jako středisko v Karlových Varech.<sup>49</sup> Cíl se naplňuje a středisko, co se týče počtu plavců, se rozrůstá. Plavci se zúčastnili i závodů Českého poháru a Her pro postižené sportovce v Brně.<sup>50</sup>

V roce 2013 vzniklo občanské sdružení „KONTAKT bB České Budějovice“ na základech českobudějovického střediska spadajícího pod KbB. Od roku 2014 se sdružení KbB ČB plně osamostatnilo. Jediné, co se v novém sdružení úplně změnilo, je, že není poskytovatelem sociální služby podle zákona 108/2006 Sb. Ovšem svou činností služby rozšiřuje, navazuje na ně. Důvodem oddělení bylo, že se střediska chtěla více regionálně profilovat a zaměřit na potřeby a požadavky klientů ve svém regionu.<sup>51</sup> Podle vedoucího občanského sdružení KbB ČB Mgr. Jana Janouška, je hlavním důvodem oddělení problémová spolupráce ostatních středisek s centrálním sídlem. Jan Janoušek s oddělením neváhal, jelikož sociální služba nebyla v kraji podporována.<sup>52</sup>

Sdružení vytváří volnočasové aktivity pro jedince se zdravotním postižením, prostřednictvím kterých se snaží o rovnoprávné začlenění handicapovaných mezi běžnou společností. Plavecké kurzy mohou navštěvovat i osoby s velmi těžkým postižením. Plaváním je ovlivněna nejen tělesná stránka, ale i psychická a sociální.<sup>53</sup> Rozpočet sdružení je zhruba 600 000 Kč, z toho 50 % přispívá Jihočeský kraj, 35 % jsou sponzorské dary a 15 % vlastní zisk. Výuka plavání je zpoplatněna podle počtu docházek za týden:

- Pokud plavec dochází jedenkrát týdně, zaplatí 1100 Kč za tři měsíce, tj. dvanáct lekcí.
- Dvakrát týdně tj. dvacet čtyři lekcí 1600 Kč.

---

<sup>48</sup> Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2005, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <[http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní\\_zprava2005.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní_zprava2005.pdf)>.

<sup>49</sup> Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2008, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <[http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní\\_zprava2008.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní_zprava2008.pdf)>.

<sup>50</sup> Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2009, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <[http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní\\_zprava2009.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocní_zprava2009.pdf)>.

<sup>51</sup> Srov. KONTAKT bB, *Vznik a projekt Kontaktu bB*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <<http://www.kbbcb.cz/o-sdruzeni>>.

<sup>52</sup> Informace poskytl Jan JANOŠEK, vedoucí občanského sdružení Kontakt bez Bariér. České Budějovice 28. 4. 2015.

<sup>53</sup> Srov. KONTAKT bB, *Úvod*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <<http://www.kbbcb.cz/>>.

- Třikrát týdně tj. třicet šest lekcí 1 800Kč.

Čím častěji plavec dochází na kurz, tím méně za něj zaplatí. Plavců bývá kolem třiceti až čtyřiceti za rok a dobrovolníků kolem deseti.<sup>54</sup>

### **2.3 Oblasti činnosti sdružení KbB**

*Celoroční výuka plavání* patří mezi stěžejní oblast sdružení. Výuka je vedena podle metodické řady KO-NEV, kterou vytvořili Kovář a Nevrkla. Školní rok je rozdělen do třech trimestrů, jeden trimestr má dvanáct týdnů výuky.

Plavec se sám rozhodne, jak často bude na plavání docházet. Maximální docházka je třikrát týdně. Plavání je realizováno ve třech úrovních.<sup>55</sup>

- Kompenzačně-rehabilitační: zde jsou neplavci nebo jedinci, kteří potřebují pomoc a dohled jiné osoby, kterou je instruktor. Ten je s jedincem po celou dobu výuky ve vodě. Zde je snaha naučit základní plavecké dovednosti a jeden plavecký způsob. Maximální počet plavců na jednu lekci je šest, kdy má každý svého instruktora.
- Kondičně-rehabilitační: instruktor vede malou skupinku. Zde jsou plavci, kteří zvládají dva plavecké způsoby. Jde o snahu zlepšit kondici a naučit všechny plavecké způsoby.
- Sportovně-rehabilitační: plavci umí všechny způsoby. Je požadován maximální výkon.

*Pobytové akce* navazují na celoroční výuku. Jedinci se kolikrát dostanou poprvé mimo rodinu a prostředí, ve kterém jsou pořád. Poznají spoustu nových přátel, od kterých posbírají mnoho zkušeností. Zdokonalí své plavecké výkony. Na akcích jsou pořadatelé a dobrovolníci, kteří plavcům ve všech aktivitách asistují.<sup>56</sup>

*Sport* se zaměřuje na jedince, kteří své plavecké schopnosti v rámci plaveckých závodů srovnávají s jinými plavci.<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> Informace poskytl Jan JANOUŠEK, vedoucí občanského sdružení Kontakt bez Bariér. České Budějovice 28. 4. 2015.

<sup>55</sup> Srov. KONTAKT bB, *Oblasti činnosti: Celoroční výuka plavání*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <<http://www.kbbcb.cz/oblasti-cinnosti>>.

<sup>56</sup> Informace poskytl Jan JANOUŠEK, vedoucí občanského sdružení Kontakt bez Bariér. České Budějovice 28. 4. 2015.

<sup>57</sup> Informace poskytl Jan JANOUŠEK, vedoucí občanského sdružení Kontakt bez Bariér. České Budějovice 28. 4. 2015.

## 2.4 Metodika plavání KO-NEV

Podle této metodiky se při výuce plavání řídí všechna střediska spadající pod sdružení KbB.

### Přípravná etapa

Než začne instruktor s klientem plavat, měl by si o něm zjistit, zda už někdy plaval, co se mu ve vodě líbí a co ne, a dění ve vodě tomu přizpůsobit. V této etapě se klienti seznamují s vodou. Je důležité, aby se vody nebáli, naopak aby si ji oblíbili, jelikož potom výuka probíhá snadněji. Zároveň se v této etapě klade důraz na vstup do vody, kdy pro navození pocitu bezpečí a důvěry mezi handicapovaným a instruktorem se upřednostňuje pomoc asistenta. To samé platí při vylézání z vody. U dětí s DMO je při vstupu do vody dobré, když dva asistenti, každý z jedné strany, chytanou dítě pod paži a pod kolena, přesunou z vozíku a posadí na okraj bazénu nohama do vody. Jedinec má tak prostor pro přizpůsobení se vodě. Instruktor by měl být ve vodě a sledovat reakci postiženého. Pokud se jeví vše v pořádku, chytne klienta v podpaží a přitiskne ho k sobě. Už v této fázi panuje mezi oběma stranami velice silné citové pouto. U dětí, které s plaváním začínají, je vhodné na začátek zvolit nějaké hry, díky kterým si na vodu lépe zvyknou a zároveň se zahřejí. U skupiny je možné hrát na molekuly. Pokud se jedná o hry pro dvě osoby, v nabídce jsou hry pro dýchání. Klient fouká do vody, nebo se snaží foukáním popohánět míčky na hladině. Jinou možností je, že se dvojice potopí pod vodu a něco si řeknou, když se vynoří, hádají, co to bylo.<sup>58</sup>

### Uvolňovací cviky

Klient je při tomto cvičení ve vzpřímené poloze, hlava a záda jsou opřené o hrudník instruktora. Postupně se vyučující snaží obě nohy postiženého pokrčit. Pro klienta může být nepříjemné, že už nevidí asistentovi do očí, což u něj může vyvolat pocit strachu a ztrátu důvěry. Je proto důležité s ním neustále komunikovat a jistit ho. Jiným uvolňovacím cvikem je, že klienta dostaneme do polohy s nataženými nohama. Trup jistíme pažemi, hlava je na rameni ve vodorovné poloze. Klienta přetáčíme ze strany na stranu. Pokud jsou uvolněné dolní končetiny, učitel se zaměří také na ruce a hrudník.

---

<sup>58</sup> Srov. KUDLÁČEK, M.; TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <<http://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>>.

V ten okamžik ztrácí klient oporu hlavy a hrudníku, asistent se postaví k boku jedince a opět provádí rotační pohyby.<sup>59</sup>

Po uvolnění nastupuje *etapa základní*: v této fázi by se měl budoucí plavec naučit vydržet v *poloze na znak*. Učitel opět stojí za hlavou, a když je klient uvolněn, chytne ho za lokty a jeho paže se snaží z podél těla po hladině dostat natažené za hlavu. Neustále je potřeba kontrolovat, aby klient nepředkláněl hlavu a tím neklesaly dolní končetiny.<sup>60</sup>

Nácvik dýchání- klienta polohujeme tak, aby na hladině ležel hrudí ke dnu, asistent si stoupne naproti a chytne postiženého za ruce. Nohy i ruce jsou úplně natažené. Klient se snaží nadechnout a vydechnout pod vodou.<sup>61</sup>

Znakový záběr- asistent zpočátku stojí za hlavou klienta a podpírá ho mezi lopatkami. Postižený má jednu ruku podél těla, druhou vzpaženou. „*Vyučující jde z boku - např. při pravém boku klienta a vede jej za jeho vzpaženou pravou ruku svojí levou rukou a svojí pravou jej podporuje v křížové oblasti, nebo pod lopatkami (podle těžiště klienta a podle schopnosti korigovat polohu hlavy). Klient provádí svojí levou rukou (paží) znakový záběr.*“<sup>62</sup>

---

<sup>59</sup> Srov. KUDLÁČEK, M.; TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. [online].[cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <<http://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>>.

<sup>60</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>61</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>62</sup> Tamtéž.

### **3 Přínos plavání pro jedince s postižením**

Cílem bakalářské práce je na základě teoretických poznatků a výsledků výzkumu zjistit, jaký přínos má plavání pro jedince s tělesným postižením.

Výzkumná otázka: Jak plavání napomáhá jedincům po stránce tělesné, psychické a sociální?

#### **3.1 Metodika výzkumu**

V rámci kvalitativního výzkumu byla zvolena metoda kvalitativního dotazování. Kvalitativní výzkum je proces, kdy se výzkumník zaměřuje na různý sociální a lidský problém. Na základě toho rozebírá odborné texty, informuje o názorech účastníků výzkumu a vytváří ucelený obraz.<sup>63</sup> Ke sběru informací byl zvolen rozhovor pomocí návodu. Jedná se o techniku, kdy má výzkumník předem připravený seznam otázek nebo témat. Nezaleží na tom, jak a jakým způsobem jsou otázky pokládány. Výhodou je, že se tazatel dostane na všechna témata.<sup>64</sup> K rozhovoru byly připraveny tři okruhy témat (příloha č. 1). Nejprve jsem zjišťovala něco o samotném jedinci a jeho diagnóze. Poté jsem se zaměřila na jeho rodinu- na rodiče, sourozence. Poslední téma se zabývalo otázkami ohledně plavání v občanském sdružení KbB ČB, především jeho vlivu nebo přínosu pro jedince s postižením. Otázky byly přizpůsobovány odpovědím respondenta.

#### **3.2 Zkoumaný soubor**

K realizaci výzkumu bylo vybráno sedm respondentů. Tito respondenti byli vybráni na základě následujících kritérií:

- Všichni mají tělesné postižení.
- Pravidelně dochází na plavecké kurzy do sdružení KbB ČB.

Věk a pohlaví při výběru nehrály žádnou roli.

#### **3.3 Realizace výzkumu**

Po domluvě s vedoucím občanského sdružení KbB ČB jsem začala docházet na hodiny plavání. První dvě návštěvy jsem si povídala s vedoucím sdružení

---

<sup>63</sup> Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*, s. 50.

<sup>64</sup> Srov. Tamtéž, s. 174.

a zjišťovala od něj nějaké informace ohledně sdružení a o samotných plavcích. Jeho informace jsem ve své práci používala jako zdroj. Poté jsem oslovila plavce. Nejprve jsem každého seznámila s tématem a cílem mé práce, a když byl vyjádřen souhlas s rozhovorem, od každého jsem si vzala telefonický nebo emailový kontakt. Ze strany vedoucího jsem dostala možnost zkusit si roli instruktora, díky které jsem své respondenty lépe poznala. Rozhovory byly uskutečněny v měsíci květen a červen 2015. S každým jedincem jsem se předem telefonicky domluvila na místě a hodině setkání. Rozhovory se uskutečnily většinou v bufetu na plaveckém stadionu, v domácím prostředí plavců nebo ve škole. Ke každému rozhovoru jsem měla připravený papír a tužku na poznámky a hlavně diktafon, na který byl celý průběh rozhovoru nahrán. Délka rozhovorů byla různá, záleželo na rozpovídání se daného respondenta. Poté jsem si všechny rozhovory přepsala na papír a z výpovědí účastníku výzkumu vytvořila kazuistiku.

### **3.4 Výsledky výzkumu - Kazuistiky**

Případová studie detailně zkoumá jeden nebo několik málo případů, kdy výzkumník získává od dotazovaných velké množství informací. Výzkumník se snaží zachytit složitost případu a popsat vztahy v jejich celistvosti.<sup>65</sup>

#### **Respondent č. 1**

Muž 24 let, svobodný, pochází z Prahy. V dětství byla diagnostikována Dětská mozková obrna (dále jen DMO) - diparetická forma. Příčinou byl předčasný porod a následné krvácení do mozku. Pan V má ještě čtyři mladší sourozence. Ten mladší trpí těžkou krátkozrakostí. Ostatní sourozenci včetně rodičů jsou naprosto v pořádku. Matka pracuje jako ředitelka pomocné školy a otec je vedoucí technického úseku na Vyšší odborné škole JABOK. Po splnění povinné školní docházky nastoupil na Gymnázium v Praze, které úspěšně zakončil maturitní zkouškou. Jelikož si nemohl dovolit na střední škole každý rok odjíždět na dva měsíce do lázní, začal vyhledávat nějaký sport, který ho bude bavit a zároveň jím bude moct vykompenzovat lázeňské procedury. Od kamarádů se dozvěděl o občanském sdružení KbB. Nevěděl, co si pod tímto názvem představit. Napadlo ho nějaké společenství lidí s různými indispozicemi. Nicméně se přihlásil a začal pravidelně docházet na výuku. Pár hodin byl zařazen

---

<sup>65</sup> Srov. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*, s. 104.

na kompenzačně-rehabilitační úroveň, v plavání se mu docela dařilo a poměrně rychle se dostal na úroveň kondiční. Po maturitě se chtěl trochu osamostatnit od rodičů a rozhodl se podat si přihlášku na Jihočeskou univerzitu do Českých Budějovic, kam byl i přijat. Nyní je ve druhém ročníku. V Českých Budějovicích bydlí na koleji a jednou za 14 dní jezdí domů. V té době už naštěstí fungovalo českobudějovické sdružení a pan V mohl tedy s plaváním pokračovat, což ho velice potěšilo.

Nyní plave společně se sdružením 9 let. Na plavání dochází třikrát týdně na hodinu. Stále je zařazen mezi kondiční plavce. Většinou plave sám, jen mu vedoucí sdružení Mgr. Jan Janoušek na začátku hodiny řekne, co bude trénovat a co si zkusí na čas. Bezpečně ovládá plavecký styl znak, prsa a kraul. Nyní se začíná učit delfína. Ovšem nejradši má kraula, protože je nejrychlejší. Nevyhovuje mu znak, protože nevidí před sebe. S plaváním nemá do budoucna žádné plány. Na žádné sportovní soutěže nikdy nejezdil a ani potom netouží. Plavat mu stačí pro radost, a proto zůstane u této aktivity jako volnočasové. Kromě plavání si také rád zaběhá a dochází na různá rehabilitační cvičení. S organizací výuky plavání je naprosto spokojen, tedy i s vedením pana Mgr. Jana Janouška, se kterým se dá na všem bez problému dohodnout. Největší výhodou KbB spatřuje ve snaze sdružení dát šanci sportovat i lidem s nejtěžším typem postižení. Nevýhoda ho žádná nenapadá. Největší výhodou plavání spatřuje v tom, že tento sport může vykonávat jakákoliv věková skupina. Dále, že díky plavání člověk zapojuje rovnoměrně celé tělo. Na pobytový kurz do Strakonice, který každý rok po dobu tří týdnů pořádá KbB jezdí velice rád. Strakonice jsou pro něj dobrým intenzivním tréninkem, kde protáhne celé tělo, odpočine si od veškerých starostí, pozná spoustu nových kamarádů. Plavání mu nejvíce pomáhá v protažení a uvolnění napjatých svalů. Nebolí ho krční páteř. Lépe se mu chodí, chůze je koordinovanější. V horních i dolních končetinách má větší sílu. Lépe se mu dýchá. Po plavání je prý unavený pokaždé, ale příjemně. Vyplavují se hormony štěstí. Když je našťvaný nebo má nějaký problém, dokáže si to pořádně vybit a o problémech a jejich řešení trochu popřemýšlet. Plavecké výkony mu dodávají sebevědomí. Začal trávit volný čas i s jinými kamarády než jen těmi „školními“. Poznal spoustu jiných lidí s handicapem, kteří mu předali zkušenosti z plavání, pracovního nebo studijního života. S plavci i dobrovolníky si rád zajde na drink, na vánoční večírek a podobné akce.

## **Respondent č. 2**

Michal, 43 let, svobodný. Pochází a nyní i bydlí v Českých Budějovicích. V tom samém městě vystudoval Gymnázium, které zakončil maturitní zkouškou. Již několik let pracuje jako redaktor sportovního deníku. Panu M byla ve 25 letech zjištěna Roztroušená mozkomíšní skleróza. Příznaky nemoci se bohužel stupňují. Toto ani jiné postižení u něj v rodině nikdo nemá. Co je příčinou, dotazovaný neví. Je jedináček a v Českých Budějovicích bydlí ve svém bytě sám, ovšem má to kousek ke svým rodičům, se kterými se pravidelně stýká. Rodiče jsou v důchodu. Pan M sháněl něco, aby vyplnil svůj volný čas. Rozhodl se pro sport. Vzhledem k projevům postižení, které má, hledal něco vhodného, jelikož neví, co mu jeho nemoc přinese. Přes známou v práci se dozvěděl o plavání v rámci sdružení KbB. Po konzultaci s doktorem se na plavání přihlásil. Co je náplní a cílem sdružení, mu bylo sděleno od kamarádky, takže nad tím nemusel nějak dumat. Nyní plave se sdružením zhruba deset let. Začínal na kompenzačně-rehabilitační úrovni, ze které se postupem času dostal na úroveň kondiční. V té setrvává dodnes. Do budoucna s plaváním nic neplánuje, chce pouze vyplnit čas a rehabilitovat. Preferuje kraula a to z toho důvodu, že se mu takto nejlíp plave. Naopak nejmíň oblíbený je delfín, který vzhledem ke svému postižení není schopný zaplavat správným způsobem. Sdružení samo je podle něj jednou velkou výhodou, zejména pro osoby s nějakým omezením. Plavání je sport, který se dá dělat v podstatě pořád a můžou ho dělat velmi mladí, ale i staří lidé. S organizací výuky v KbB je spokojen. Nejvíce se mu líbí přístup dobrovolníků, kteří jsou ochotní a milí. Na pobytové kurzy do Strakonice s Kontaktem dříve jezdil, momentálně už ne. Na tento pobyt má spoustu dobrých vzpomínek. Byla to pro něj taková příjemná dovolená. Nejenže plaval několik hodin denně, ale zároveň si psychicky odpočinul- pročistil si hlavu. Na chvíli zapomněl na práci a přešel na jiné myšlenky. Nejvíce vzpomíná i na společně strávené večery, kde bylo spoustu handicapovaných, ale i zdravých jedinců. Díky plavání se cítí více soběstačný, všechno zvládá sám. Plaváním má alespoň pocit, že zhoršování příznaků onemocnění minimalizuje. Cítí se uvolněný, nebolí ho záda a klouby. Má dobrou fyzickou kondici- jen tak něco ho nepoloží. Lépe se mu dýchá. Otuzuje se. Celé tělo se rovnoměrně posiluje. Horní a dolní končetiny se tolik netřesou. Plavání bere nejen jako rehabilitaci, ale také jako druh relaxace. Rád si sám zaplave i mimo tréninky. Voda ho uklidňuje a dává mu možnost přemýšlet o životě. To, že dochází mezi určitou skupinou lidí, mu dává pocit, že někam patří, necítí se osaměle. S ostatními si popovídá o svých radostech, ale i starostech. Možnost vidět



zdravé jedince plavat ho inspiruje a zároveň motivuje k lepším výkonům. O plavání se mu dobře píše i do sportovního deníku. Přes ostatní plavce se dozvěděl o Sledge hokeji, který si občas rád zahraje.

### **Respondent č. 3**

Žena, 33 let, svobodná. Narodila se v Praze a momentálně žije v Českých Budějovicích. Paní J vystudovala střední školu obchodní, kterou zakončila maturitní zkouškou, poté studovala na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích Přírodovědeckou fakultu, kterou zakončila získáním magisterského titulu. Pracuje pro nadační fond v Praze. Má jednoho sourozence. Rodiče i bratr jsou zdraví. Matka pracuje jako sekretářka a otec je provozní technik. Paní J byla až do svých 19 let naprosto zdravý člověk. Jedno léto jela s rodinou do hor na dovolenou. Při procházce uklouzla a spadla ze stráně. Když se probudila v nemocnici, bylo jí sděleno, že už nikdy nebude chodit. Při pádu byla poraněná mícha a Jod pasu dolů ochrnula. Prošla si jednou náročnou operací. Po propuštění z nemocnice jezdila následky poranění míchy léčit do rehabilitačního ústavu v Kladrubech. Úplný návrat do běžného života jí trval rok. S postižením se dlouho a těžce vyrovnávala. Nedokázala přijmout skutečnost, že už po zbytek svého života bude na vozíku. V Kladrubech se setkala s KbB, který jezdil lovit nové duše. Jelikož byla milovnice plavání i před úrazem, neváhala s tímto sportem pokračovat a začala docházet do KbB v Praze. Nyní plave se sdružením v Českých Budějovicích. Paní J dochází na plavání většinou 2krát týdně, a když jí to zaměstnání dovolí, tak i třikrát. V Praze začínala na kompenzačně-rehabilitační úrovni, v Českých Budějovicích byla nějaký čas na úrovni kondiční a nyní je zařazena do sportovní. Na závody jezdí spíš ze společenských důvodů, aby se zúčastnila a poznala nové plavce. Rozhodně nejezdí vyhrávat. Její oblíbený plavecký styl je znak, jelikož při něm nemusí tolik řešit dýchání, ovšem nyní si při výukách zkouší kraula, kterého se chce naučit. Když vlezla po úraze poprvé do vody, neměla ani strach, byla spíš zvědavá, jaké to bude. Zároveň chtěla všem ukázat, že ve svém oblíbeném sportu bude pokračovat i s tím, že spodní část těla necítí. Nejhorší pro ni byl návrat do školy, ze které odcházela „po svých“ a vrátila se na kolečkovém křesle.

Sdružení KbB si velice oblíbila, hlavně vedoucího Mgr. Jana Janouška. A bez dobrovolníků by to též nebylo ono. Výhod má sdružení prý mnoho, ovšem zdůrazňuje snahu pracovníků naučit plavat i lidi s velmi těžkým postižením a snaha o jejich zařazení mezi zdravé jedince. Paní J se díky plavání naučila hlavně větší

soběstačnosti. Například samostatně zvládá dopravování se na plavání. Pravidelným plaváním opět posílila všechny svaly, především ruce, které při jízdě na vozíku potřebuje. Nic ji nebolí. Není často nemocná, protože se otužuje. Neustálým pohybem si také udržuje stálou hmotnost. Zároveň jí pomohlo hlavně ve chvíli, kdy si musela zvykat na úplně jiný způsob života. Často mívala deprese a pocity méněcennosti, které díky pravidelným stykům s ostatními plavci a dobrovolníky vymizely. Přesvědčila nejen sebe, ale i druhé, že svůj oblíbený druh sportu může vykonávat stejně dobře, tak jako předtím, což podstatně zvýšilo její sebevědomí. Od ostatních vozíčkářů si zjistila spoustu triků v péči o sebe sama. Její okruh přátel se rozšířil o řadu nových, hlavně handicapovaných. Její postižení jí umožnilo poznat životy lidí, které jsou v mnoha oblastech jiné, mnohdy i složitější. Nyní je přesvědčená o tom, že neexistují žádné rozdíly mezi zdravými a ne-zdravými, protože všichni jsme si rovni. Plaváním navazuje kontakty jak s handicapovanými, tak i se zdravými. Plavání je podle dotazované velice přínosné nejen po stránce zdravotní, psychické, ale je i vhodným socializačním prvkem. K plavání připojila ještě Boccii.

#### **Respondent č. 4**

Muž, 17 let. Pan A se narodil v Českých Budějovicích, kde se svými rodiči a bratrem stále bydlí. Studuje druhým rokem Gymnázium. Po maturitě plánuje studium na vysoké škole, kde a co přesně ještě není rozhodnutý. Narodil se s vrozenou vývojovou vadou levé dolní končetiny. Pohybuje se pomocí protézy. Příčina onemocnění mu není známá a ani ji nikdy nezjišťoval. Rodiče i bratr jsou bez postižení. Matka pracuje jako recepční a otec podniká.

Pan A chodí na plavání od 5let. Přihlásila ho tam maminka, která chtěla, aby její syn i přes postižení, které má, mohl sportovat. Rehabilitační sestra jí doporučila plavání. Maminka pana A neváhala a začala se o tento sport více zajímat a zjišťovat, kam A přihlásí. Od známé se dozvěděla o sdružení KbB, kam syna zapsala. Od té doby chodí plavat. Je to jeho jediným intenzivním sportem. Ve volném čase navštíví rád posilovnu. Plavat chodí třikrát týdně a potom ještě ve volném čase. Zvládá všechny plavecké styly, ale nejradši má kraula. U Kontaktu byl asi do jeho devíti let na kompenzačně-rehabilitační úrovni. Postupem času přešel ke kondičnímu plavání a nyní je na sportovní úrovni. Trénovat chodí třikrát týdně a zúčastňuje se i závodů pořádaných sdružením v České republice. S výsledky je relativně spokojen, ale doufá, že budou lepší a lepší. O budoucnosti plavání nějak nepřemýšlí, nechává tomu volný

průběh. S organizací výuky plavání ve sdružení je spokojen, akorát by uvítal více hodin tréninků. Na pobytové akce nejezdí, ale zúčastňuje se některých závodů pořádaných v České republice, kde má velké úspěchy. Plavání je podle něj sportem, kdy se člověk jak fyzicky, tak psychicky příjemně vybije. Ve vodě se pohybuje samostatně, tudíž pomoc dobrovolníků není potřeba. I tak jsou dobrovolníci velkým přínosem- jsou mu přáteli a dobrou podporou. Kontakt je podle pana A sdružením, které dává řadě postižených jedinců šanci vykonávat nějaký sport samostatně. Při plavání se cítí volně, protože sundá protézu a alespoň ve vodě funguje plnohodnotně bez ní. Protáhne celé tělo, zvyšuje se vitální kapacita plic. Lepšími výsledky se vyplavují hormony štěstí a zvětšuje motivace k lepším výkonům. Uvolňuje se napětí ze školy. Bez plavání by jeho život neměl smysl. Na lekcích poznal sice spoustu nových přátel, ale socializační význam to má podle něj zejména pro malé děti nebo pro jedince, kteří postižení získali. Odmalička je plně integrován mezi zdravou populaci, takže s tím nemá problém.

### **Respondent č. 5**

Muž, 15 let. Bydlí v Českých Budějovicích se svými rodiči a babičkou. V červnu 2015 ukončil povinnou školní docházku a v září nastupuje na střední školu polytechnickou. M byla v roce života zjištěna diagnóza DMO - diparetická forma. Příčinou byl matčin těžký porod, při kterém musely být použity kleště. Pohybuje se na vozíku. Matka pracuje jako speciální pedagog a otec je učitelem v autoškole. Rodiče i mladší bratr nemají žádné postižení.

O KbB se dozvěděl od fyzioterapeuta v Arpidě, kam s maminkou docházel rehabilitovat. Plavat se sdružením chodí už 9 let. Když slyšel „Kontakt bez bariér“, jako první si vybavil společenství fajn lidí, kde se seznámí. Plave jednou týdně hodinu v bazénu, který se nachází v Igy. M plave pro radost a také prostřednictvím tohoto sportu rehabilituje, proto je stále na úrovni kompenzačně-rehabilitační. Jeho jediným cílem bylo plavat ve vodě bez opory- tohoto cíle již dosáhl, druhým cílem bylo naučit se všechny plavecké styly- na tomto cíli ještě stále pracuje. Jeho oblíbený plavecký styl je kraul, jelikož je rychlý, méně oblíbený je znak. S organizací výuky je spokojen, podle M je vidět, že si vedoucí sdružení vybírá kvalitní dobrovolníky. Je velmi rád, že sdružení funguje, protože se zde mohou sejít lidé s handicapem a předávat si různé zkušenosti. Dotazovaný nejezdí do Strakonic, ale zúčastňuje se Monoski, které každý rok pořádá na Lipně KbB. Na tuto akci jezdí rád a vždy se na ni těší. Zažije zde spoustu vtipných a nezapomenutelných zážitků. Plaváním se zmenšuje svalové napětí. Zvyšuje

se otužilost. Nebolí ho záda, posiluje celé tělo. Udržuje svou hmotnost na stálých hodnotách. Lépe se mu dýchá. Vždy má dobrý pocit, že udělal něco pro své tělo. To, že může vykonávat nějaký sport, mu dává možnost být na stejné úrovni jako ostatní kamarádi, kteří dělají sporty, které M nesmí. Když je smutný z nějakého neúspěchu, ostatní plavci a dobrovolníci ho dokážou rozesmát. Díky pravidelnému dojíždění na plavání se postupem času naučil samostatně nalézat do auta a oblékat. Největším zážitkem pro něj je, když sleze z vozíku a sám vlez do vody a plave. Dříve si rodina ani on sám nedokázali představit, že jednou bude plavat bez asistenta. Než poznal sdružení, byl v podstatě jenom ve škole a potom doma. Teď jede na plavání, v zimě na Monoski, zajde si na limonádu s ostatními plavci a dobrovolníky. Dostal se mezi lidi a osamostatnil od rodičů.

### **Respondent č. 6**

Chlapec, 8 let. Bydlí s rodiči a bratrem v Českých Budějovicích. Chodí na běžnou základní školu. Ve třídě mu se vším pomáhá asistentka. Narodil se ve 25. týdnu těhotenství, kdy mu byla zjištěna DMO- hemiparetická forma. Má mladšího bratra. Ostatní nemají žádné postižení. Matka pracuje jako květinářka, nyní žije s přítelem. Rodiče s V odmala jezdí do lázní, dochází na různé rehabilitace do Arpidy. V rámci cvičení se maminka Vod jedné známé dozvěděla o existenci sdružení KbB. Na lekce plavání ho přihlásila s tím, že to bude nejen vhodnou a nenásilnou rehabilitací, ale také možným sportovním koníčkem do budoucna. Nyní je V ve sdružení třetím rokem. Společně s rodiči chodí na plavání jednou týdně do bazénu v nákupním centru v Igy. Je zařazen v kompenzačně-rehabilitační úrovni. Plave s dobrovolníky, které si velice oblíbil. Zatím se učí správně dýchat a ležet na vodě. Různými cviky uvolňuje a protahuje svalstvo. Zpočátku mu nic nevadilo, ovšem v poslední době se bojí i za pomoci asistenta plavat na zádech. Rodiče doufají, že je to jen chvilkové a brzy to přejde. Za sdružení jsou rádi. Do budoucna by oba rodiče rádi viděli V pohybovat se a plavat ve vodě bez pomůcek a dobrovolníků. Pevně věří, že se tohoto okamžiku jednou dočkají. Za to, že se jim narodilo postižené dítě, se nikdy nestyděli. Spíš je mrzela skutečnost, že jejich dítě nikdy nebude jako ostatní. Co se týče samotného V, ten se s tím, že je jiný než ostatní děti, smířil, jen si prý občas zanádá na svoje nožičky, když vidí hrát kluky fotbal a ví, že si s nimi nezahraje. Na akcích, které pořádá sdružení, ještě nebyl, protože je na to malý. Ovšem až bude starší, určitě rád pojede. Podle maminky od doby, co dochází na plavání, dělá pokroky. Nejen v péči o sebe

sama, kdy se snaží sám oblékat a zavazovat si boty, ale také v komunikaci s druhými. Po plavání je sice unavený, ale nestěžuje si na žádné bolesti. Dokonce se mu lépe cvičí na suchu- protahovací cviky už tolik nebolí. Po plavání má vždycky dobrou náladu, pořádně se tam vyřádí. Plavání mu dodává sebevědomí a vědomí toho, že někam patří. Sami rodiče jsou nadšení z toho, že mohou své dítě i s handicapem vozit na plavání. Jsou přesvědčení, že do budoucna, i když to bude trvat déle, V udělá ještě spoustu pokroků.

### **Respondent č. 7**

Chlapec, 8 let. Bydlí ve Vodňanech s rodiči a sedmiměsíčním bratrem. Se svou asistentkou navštěvuje běžnou základní školu v místě bydliště. Narodil se ve 28. týdnu těhotenství. Nejprve byla diagnostikována DMO- pravostranná hemiparéza. Postupem času se ukázalo, že ani levá část těla není ideální, a proto byla diagnóza změněna na kvadruparetickou formu s pravostrannou převahou. Nikdo jiný v rodině nemá zdravotní postižení. Rodiče i bratr jsou zdraví. Matka je na mateřské dovolené a otec podniká.

O možných kurzech plavání se rodiče dozvěděli od jedné maminky, která plaveckou výuku již několik let navštěvuje v jiném městě. Když poprvé slyšeli název sdružení, představili si spoustu lidí různých věkových kategorií a postižení, kteří se společně učí plaveckým dovednostem. Rozhodli se, že zkusí D přihlásit. Domnívají se, že plavání je vhodnou nebolestivou formou rehabilitace. Doufají, že se D naučí aspoň jeden plavecký styl samostatně. S KbB začali plavat v září 2014, což je poměrně krátká doba, ovšem s plaváním již nějaké zkušenosti mají, protože chodili na kurzy plavání batolat. S organizací výuky je rodina nadmíru spojená. Ve výukách se zatím učí dýchat a udržet se na vodě. Spíš je mrzí, že je jejich syn v řadě aktivit omezený. Navíc se trochu bojí, že bude v budoucnu terčem posměchu a tím více zranitelný. Za existenci sdružení jsou šťastní, jelikož je to jeden z mála sportů, který mohou vykonávat i osoby s velmi těžkým postižením. Mimo plavání ještě rád jezdí na Lopedu a také navštěvuje farmu, kde jezdí na koni. Na žádných akcích se sdružením ještě nebyli, jelikož se plavecké výuky zúčastňují poměrně krátkou dobu. Ovšem pokud bude D chtít, ve všem ho podpoří. D je po plavání uvolněný a protažený. Zlepšila se i soběstačnost. Je spokojený, že může vykonávat nějaký sport, každý úspěch nejen jeho, ale i rodiče velice potěší. Rád o plavání vypráví ostatním spolužákům ve škole. Má radost, že se může pochlubit s nějakým výkonem. Na výuku se těší kvůli dobrovolníkům a V, který s ním cvičí. Rodiče jsou toho názoru, že otužováním se předchází různým

nemocem. Zároveň se zvyšuje vitální kapacita plic. Přítomnost zdravých a postižených jedinců v jednom bazénu je podle maminky velkým přínosem pro obě strany. Zdraví jedinci mohou ledacos předat postiženým, ale i postižení mají zdravým co ukázat.

### 3.5 Význam pohybu pro lidský život

Evropská charta sportu chápe sport jako jakoukoliv tělesnou aktivitu, která si klade za cíl projevit nebo zlepšit tělesnou i psychickou kondici, rozvíjet společenské vztahy a podávat výkony v soutěžích na všech úrovních.<sup>66</sup>

Pohyb je jednak důležitý pro lidskou existenci a dále jsou pohybové aktivity, které ovlivňují vývoj a život člověka v rovině psychické a tělesné. Díky pohybové aktivitě se člověk vyvíjí a zařazuje do společnosti- komunikuje, je samostatný, udržuje si psychické a fyzické zdraví, vykonává smysluplné činnosti aj. Pro handicapované jedince má sport terapeutický a socializační význam, to znamená, že pohyb nejen léčí důsledky jejich postižení, ale zároveň jim dává možnost se prezentovat a poznávat nové lidi. Také se vyrovnávají se svým postižením, relaxují a odpočívají.<sup>67</sup> Podle Krause je pohybová aktivita pro člověka s tělesným postižením mnohem důležitější než pro člověka zdravého. Ovšem zdůrazňuje, že pohyb má požadované rehabilitační účinky, zejména tehdy, pokud dotyčnému přináší také radost a uspokojení.<sup>68</sup>

### 3.6 Plavání

Plavání patří mezi aktivitu, která láká lidi různých věkových skupin. Řadí se mezi důležitou součást tělesné výchovy. Jeho účinky jsou v mnoha směrech pro organismus člověka nenahraditelné.<sup>69</sup> Pravidelné plavání pozitivně působí na zdraví všech, kteří ho provozují.<sup>70</sup> Podle Hocha má mnohostranný význam a jeho vliv se liší podle toho, čeho jím chceme dosáhnout a za jakých podmínek ho vykonáváme. Plavat mohou i osoby méně zdatné, s nízkou hmotností, obézní nebo lidé s nějakými zdravotními

---

<sup>66</sup> Srov. KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*, s. 75.

<sup>67</sup> Srov. NOVOSAD, L.; NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotním, zejména somatickým postižením: uvedení do problematiky*, s. 8-9.

<sup>68</sup> Srov. BRAUNER, R. Komplementární metody léčebné rehabilitace. In KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 224.

<sup>69</sup> Srov. BANK, L. *Plavecký výcvik*, s. 4.

<sup>70</sup> Srov. Tamtéž, s. 7.

poruchami.<sup>71</sup> Plavání lze chápat také jako druh další léčebné rehabilitace, ale je nutné, aby se při něm jedinec zapojoval a spolupracoval.<sup>72</sup>

Řada jedinců s tělesným postižením se dokážou naučit plavat. Tato pohybová činnost se potom může stát jejich stálou a léčebnou aktivitou. Velkou výhodou plavání je, že ve vodě nepotřebují žádné kompenzační pomůcky a mohou provádět pohyby, které mimo vodní prostředí nedokážou. Mnoho z nich se svými plaveckými výkony rovnají lidem bez postižení.<sup>73</sup>

Výše uvedené úryvky odborné literatury se v mnohém shodují s výpověďmi respondentů. Například někteří dotazovaní uváděli, že plavání považují za jednu z mála sportovních aktivit, kterou mohou vykonávat lidé různých věkových kategorií nebo právě osoby i s velmi těžkým zdravotním postižením. Například rodiče postižených chlapců uváděli, že plavání je nejen zábavným koníčkem, ale hlavně nebolestivou a účinnou rehabilitací. Respondent č. 4 se nejvíce soběstačný cítí hlavně ve chvíli, kdy sundá protézu a dokáže se vodě volně pohybovat bez ní, což na suchu nezvládá.

### **3.6.1 Vlivy vodního prostředí na lidský organismus**

Organismus člověka je ve vodě vystaven vlivům, se kterými se musí vyrovnávat. Patří mezi ně:

- Vliv tepelný: tepelná vodivost vody je oproti vzduchu větší, proto voda mnohem více ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch. Teplota vody v bazénech se rozlišuje podle věku dětí, pohybuje se v rozmezí 21-32 °C. Pokud při výuce spatříme, že se dítě třese, má promodralé rty a uši, je lepší výuku přerušit.
- Vliv mechanický: při plavání působí na povrch těla hydrostatický tlak vodního sloupce. Při plavání tlak kladně působí na rozvoj ventilačních schopností, zvyšuje se síla výdechu a dechová rezervace plavce. Zároveň je pozitivně ovlivněna oběhová soustava.
- Vliv chemický: chlór používaný k čištění vody v bazénech může negativně působit na dutinu ústní, oční spojivky a dýchací cesty. Jeho množství by mělo odpovídat normám.<sup>74</sup>

---

<sup>71</sup> Srov. HOCH, M. a kol. *Plavání: teorie a didaktika*, s. 9.

<sup>72</sup> Srov. BRAUNER, R. Komplementární metody léčebné rehabilitace. In KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 223.

<sup>73</sup> Srov. KUDLÁČEK, M. a kol. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*, s. 17.

<sup>74</sup> Srov. Tamtéž, s. 5-6.

### 3.6.2 Přínos plavání pro jedince s postižením

Bělková uvádí, že pro člověka je důležitá relaxace jako vhodný prostředek obnovení fyzických a psychických sil. Uvádí pohybovou aktivitu plavání, popisuje několik zdravotních účinků plavecké činnosti:

1. Všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, zejména velké svalové skupiny a svaly, které jsou normálně zanedbávány. Při plavání se střídá svalové napětí a uvolnění a tím vytváří podmínky pro zlepšování svalového tonusu.
2. Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku zajišťují, že tělo je ve vodorovné poloze a tak páteř a dolní končetiny nejsou přetěžovány. Pohyby horních a dolních končetin napomáhají udržet rozsah kloubní pohyblivosti.
3. Pozitivně je ovlivněn také dýchací systém, jehož funkce se zdokonalují. Plíce se prokrvují a jsou aktivovány, pracují i horní části plic. Pro jedince s dýchacími poruchami je vhodný čistý a bezprašný vzduch nad vodní hladinou.
4. Pobyt ve vodě napomáhá také při otužování.
5. Pohybem ve vodě se zvyšuje energetický výdej a zrychluje se metabolismus. Plavání je vhodnou prevencí a kompenzací obezity.
6. Ovlivňuje i duševní stránku jedince. Střídající se procesy podráždění a útlumu vyvolávají pocity zklidnění.
7. Plavání je aktivitou, kde je nižší možnost vzniku úrazu.<sup>75</sup>

Podle Hocha se velký zdravotní význam plavání projeví již u kojenců. Lépe se vyvíjejí, jejich spánek je hlubší a klidný, zvyšuje se chuť k jídlu a přiměřeně i jejich hmotnost.<sup>76</sup> Všechny aktivity ve vodě jsou pro děti přínosné. Procvičují a zpevňují svaly, jejich tělo je pružnější. Voda dává postiženým dětem svobodu a rovnost s ostatními.

Při plavání s postiženými dětmi je potřeba dbát na to, aby neměly strach, ale cítily se naprosto bezpečně.<sup>77</sup>

Podrobný přehled přínosu plavání pro tělesně postižené v několika oblastech:

---

<sup>75</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání: Zdokonalovací plavecká výuka*, s. 6.

<sup>76</sup> Srov. HOCH, M a kol. *Plavání: Teorie a didaktika*, s. 9-10.

<sup>77</sup> Srov. NEWMAN, S. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením*, s. 106.



### *Oblast biologická*

1. Zvýšení srdeční, plicní činnosti a látkové výměny. Krev více cirkuluje a tkáně se lépe prokrvují, čímž se zabraňuje nebezpečnému městnání krve a vzniku otoků.
2. Posilují se svaly a svalové skupiny, jejichž činnost se v důsledku omezeného pohybu zhoršuje.
3. Podporuje správné držení těla, ke kterému u tělesných postižení často dochází.
4. Zvyšuje se tělesná kondice, zejména svalová síla a vytrvalost, která postiženým velice pomáhá zvládat každodenní život a přípravu na pracovní či sportovní výkon<sup>78</sup>

### *Oblast nervosvalové koordinace*

Voda je prostředím, kde může jedinec s tělesným postižením vykonávat spoustu pohybů, které na suchu nezvládne. Postižený může skákat, běhat, chodit po špičkách nebo ve dřepu.<sup>79</sup>

### *Oblast uvědomování si sama sebe*

Plaváním se postižení lépe orientují v prostoru, uvědomují si své vlastní tělo a hodnotí své pohybové schopnosti, uvědomují si rozsah vlastních tělesných funkcí.<sup>80</sup>

### *Oblast emocionální*

Kábele uvádí, že sportovní aktivity pozitivně kompenzují pocity méněcennosti a životní zbytečnosti, poruchy seberealizace.<sup>81</sup> Radost z plavání a dosahování úspěchů při něm je pro postižené povzbuzením, zvyšuje se jejich sebevědomí. To vše je pro ně motivací k provozování plavání i ve volném čase a snaha, dostat se na vyšší plaveckou úroveň. Odhodlání tělesně postižených vést plnohodnotný život.<sup>82</sup>

Při plavání se vyplavují hormony štěstí, které napomáhají zlepšení psychiky a vyrovnanosti.<sup>83</sup> Plavání osvěžuje a dodává síly pro plnění úkolů v zaměstnání.<sup>84</sup>

---

<sup>78</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*, s. 19-21.

<sup>79</sup> Srov. Tamtéž.

<sup>80</sup> Srov. Tamtéž, s. 19-20.

<sup>81</sup> Srov. KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*, s. 11.

<sup>82</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*, s. 20-21.

<sup>83</sup> Srov. BRAUNER, R. Komplementární metody léčebné rehabilitace. In KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 223.

<sup>84</sup> Srov. HOCH, M a kol. *Plavání: Teorie a didaktika*, s. 11.

Respondent č. 1 a 4 uvedli, že plaváním u nich dochází k vyplavování endorfinu a díky tomu se po psychické stránce cítí mnohem lépe. Většině dotazovaných plavání dodává sebevědomí a motivuje je k lepším výkonům a častějším tréninkům.

### *Oblast sociální*

Prokázalo se, že tělovýchovné aktivity pozitivně napomáhají postiženým jedincům v integraci do společnosti, posilují rodinnou soudržnost a rozšiřují sociální kontakty. Zároveň napomáhají vzájemné spolupráci mezi zdravými a handicapovanými.<sup>85</sup> Plavání je vhodným prostředkem, který napomáhá oslabené populaci počínaje dětmi a starými lidmi konče, při jejich návratu života a jejich dalšímu společenskému uplatnění. Plavci při výuce komunikují mezi sebou i s vyučujícím a tím dochází k rozvoji jejich komunikačních dovedností. Možnost pohybovat se ve vodě samostatně bez pomoci druhých nebo různých kompenzačních pomůcek dává handicapovaným příležitost pro získávání nových přátel, podporuje sounáležitost a rovnocenného postavení s ostatními.<sup>86</sup> I rodiče jsou velmi šťastní, když vidí, že jejich dítě s těžkým tělesným postižením se naučí plavat.<sup>87</sup>

Sami rodiče v rozhovorech potvrdili, že jsou šťastní za to, že jejich dítě může vykonávat nějaký sport, dosahovat výborných výsledků, dostat se díky tomu do společnosti handicapovaných i zdravých jedinců a tím zvyšovat své sebevědomí.

---

<sup>85</sup> Srov. KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*, s. 11.

<sup>86</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*, s. 7; 21.

<sup>87</sup> Srov. KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*, s. 223.

## Diskuze

Po stránce tělesné respondenti pocítují přínos hlavně v lepší tělesné kondici. Jedinci s diagnózou DMO po každém plavání cítí uvolnění napnutých svalů. Při rehabilitacích pro ně není protahování postižených končetin tolik bolestivé. Zároveň se všichni shodli na tom, že je nebolí záda, klouby a krční páteř. Řadu zmíněných účinků plavání, které vypověděli handicapovaní plavci, potvrzuje Bělková. Například se s plavci shoduje v tom, že plavání příznivě ovlivňuje uvolňování napnutých svalů a pohyblivost kloubů. Zároveň při plavání nedochází k nepřiměřenému zatěžování dolních a horních končetin.<sup>88</sup> Většina respondentů jsou toho názoru, že díky plavání jsou otužilejší a tím méně náchylní na určité onemocnění. Další přínos plavecké činnosti spatřují ve vyšší vitální kapacitě plic, díky nutnému pravidelnému dýchání při plavání. Respondentům č. 3 a 4 plavání napomáhá také při udržování stálé hmotnosti, jelikož je to jeden z mála sportů, který mohou i přesto, že jsou na vozíku, vykonávat celým tělem. Zároveň je to pro všechny i dobrou posilovnou, kdy zapojují všechny svaly v těle. Jedna z otázek se také týkala toho, zda plavání dotyčným nějak pomáhá v jejich soběstačnosti. Až na respondenty č. 1 a 2 se u všech jedinců nějakým způsobem zlepšila jejich soběstačnost. Zlepšení vidí hlavně v sebeobslužných činnostech jako je oblékání, zavazování bot a doprava na plavání. Zajímavou odpověď podal respondent č. 4, který řekl, že ve vodě pocítuje tu nejvyšší soběstačnosti a to hlavně proto, že sundá protézu a samostatně se bez ní pohybuje. S respondentem číslo 4. se opět shoduje Bělková, podle té je voda prostředím, kde může jedinec s tělesným postižením vykonávat spoustu pohybů, které na suchu nezvládne. Může skákat, běhat, chodit po špičkách nebo ve dřepu.<sup>89</sup>

Po stránce psychické si plaveckou aktivitou pročistí hlavu a zapomenou na napětí, které je spojené s jejich prací nebo studiem. Pokud jsou někteří smutní nebo našťvaní, dokážou se pořádně vybit. V odpovědích zaznělo také to, že při plavání přemýšlí nad tím, co bylo a bude, nebo jak vyřešit různé problémy, které je zrovna tíží. Velmi často se zvýšilo jejich sebevědomí a to hlavně u těch, kteří než poznali plavání, nedělali žádný sport. Najednou zjistili, že dokážou být také v něčem dobří a mohou se tím pochlubit rodině, známým a svým zdravým spolužákům. Například dotazované č. 3 plavání velice pomohlo právě ve chvílích, kdy se vyrovnávala se svým postižením,

---

<sup>88</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání: Zdokonalovací plavecká výuka*, s. 6.

<sup>89</sup> Srov. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*, s. 19-21.

tedy s tím, že bude celý život na vozíku. Plaváním dokázala nejen sobě, ale i ostatním okolo, že i s ochrnutými končetinami dokáže ve svém oblíbeném sportu pokračovat. Nutno podotknout, že z odpovědí rodičů je zřejmé, že pro ně samotné je obrovským nadšením vidět jejich postižené děti pohybovat se ve vodě a dělat pokroky.

V sociální oblasti vidí handicapovaní přínos zejména v navazování nových přátelských vztahů a to jak s handicapovanými, tak i se zdravou populací. Například respondent č. 5 žil do doby, než poznal občanské sdružení, stereotypním životem, kdy chodil pouze do školy a domů. Docházka do sdružení jeho život změnila. Začal sportovat a hlavně poznal nové kamarády, se kterými chodí na různé společenské akce pořádané sdružením i mimo něj. U dotazované č. 3 se nejen rozšířil okruh jejích přátel, ale hlavně na vlastní kůži poznala, jaké je patřit mezi zdravotně postižené. Díky pravidelnému kontaktu s nimi získala spoustu nových zkušeností v péči o sebe sama a také zjistila, jaké sporty jako handicapovaná může ještě vykonávat apod. Maminka respondenta č. 6 vidí pokrok hlavně v komunikaci s druhými lidmi, kdy si při plavání sám řekne, co se mu líbí a co ne a co potřebuje. Druhá maminka v rozhovoru podotkla, že handicapovaní i zdraví jsou sobě navzájem určitým přínosem. Dále se respondenti shodli na tom, že plavat vedle zdravých jedinců je motivuje podávat lepší plavecké výkony. Jeden z respondentů integraci postižených mezi zdravé jedince díky plavecké činnosti nevyklučuje, ale on sám jeho přínos v této oblasti nějak nezaznamenal.

*Další možné pozitivní účinky plavání, ve kterých se autoři odborné literatury shodují s účastníky výzkumu, jsou uvedeny v kapitole 3.6.2.*

O tom, jak může plavání působit na jedince s postižením, píšou i zakladatelé sdružení KbB. Z hlediska zdravotního stavu se výsledky plavecké činnosti projeví zvětšením kloubního rozsahu, snížením spasticity a vyšší kapacitou plic. Zároveň je ovlivněna celková pohyblivost postiženého, což zvyšuje jeho samostatnost. Plavecká aktivita je také vhodnou prevencí před vznikem proleženin. V rovině sociální mohou plavci získávat nové přátele a setkávat se s nimi i mimo zdravotnická zařízení a také mají větší možnost předávat si různé životní zkušenosti. Zejména pro rodiče je něco výjimečného, když mohou jejich postižené dítě doprovázet na nějakou volnočasovou

aktivitu, podobně jako když rodiče zdravých dětí vozí své děti na tenis. S dítětem se dostanou i jinam než do zdravotnických a rehabilitačních zařízení.<sup>90</sup>

Na pobytové akce pořádané sdružením většina dotazovaných jezdí. Při rozhovorech se nejvíce zmiňovali o letním třítydenním soustředění ve Strakonících, které berou jako příjemný odpočinek a trénink.

Zaujal mě názor vedoucího českobudějovického střediska Jana Janouška, který nepopírá, že plavání má pozitivní vliv na zdravotní, psychickou a sociální oblast života handicapovaných, ale zdůrazňuje rovnost postižených se zdravými. Zdůrazňuje, že všichni mají možnost být vidět a ukázat, co v nich je. Dělají všechno stejně jako lidi bez postižení, bez ústupků a protěžování.<sup>91</sup>

---

<sup>90</sup> Srov. KONTAKT bB, *Výuka plavání*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z:<  
<http://www.kontaktbb.cz/vyuka-plavani/a1210>>.

<sup>91</sup> Informace poskytl Jan JANOUŠEK, vedoucí občanského sdružení Kontakt bez Bariér. České Budějovice 28. 4. 2015.

## Závěr

Cílem práce bylo zjistit na základě teoretických poznatků a výsledků výzkumu, jaký přínos má pro osoby s tělesným postižením aktivita plavání. Cíl jsem doplnila výzkumnou otázkou: Jak plavání napomáhá jedincům s tělesným postižením po stránce tělesné, psychické a sociální? K naplnění cíle jsem zvolila kvalitativní výzkum, v rámci, kterého byl s jeho účastníky proveden polostrukturovaný rozhovor. Následovně byly vytvořeny kazuistiky, kde jsou shrnuty získané informace. Rozhovor byl uskutečněn také s vedoucím českobudějovického střediska Janem Janouškem, kterého jsem se ptala nejen na informace ohledně českobudějovického sdružení, ale také na jeho názor týkající se přínosu plavání pro jedince s postižením. Možný přínos plavání pro jedince s tělesným postižením jsem vyhledávala také v odborné literatuře. (viz kap. 3.6.2) Při realizaci výzkumu nebyly žádné závažné komplikace. Možná byl někdy problém s plánováním dne a hodiny setkání, ale vždy jsme se nějak domluvili. Všichni dotazovaní byli při rozhovorech otevření, přátelští a ochotní odpovídat na všechny mé dotazy. Jejich přátelskost a otevřenost jsem získala nejspíš tím, že jsem se všemi plavala v jednom bazénu a docházelo mezi námi k blízkému osobnímu kontaktu. Též s ostatními dobrovolníky a Janem Janouškem byla velice dobrá spolupráce.

Z výpovědí tělesně postižených plavců a z odborné literatury jsem zjistila, že sportovní aktivita plavání má mnoho pozitivních účinků, jak v oblasti tělesné, psychické tak i sociální. Každý z dotazovaných v každé z oblastí našel nějaké pozitivní účinky, které pro něj plavání má. Některým plavání více pomáhá v udržení tělesné kondice, nebo při různých bolestech, jiným zase více po stránce psychické a sociální. Jsou i plavci, kteří přínos v některých jmenovaných oblastech vůbec neshledávají.

Zpracování této bakalářské práce pro mě bylo velkým přínosem. Seznámila jsem se spoustou přátelských lidí, poznala jsem metodiku, díky níž se řada postižených osob v České republice naučí plavat a dokonce podávají i mimořádné výsledky. Já sama považuji plavání za velice přínosnou, zábavnou a smysluplnou sportovní aktivitu, kterou může provádět opravdu každý a za jakéhokoliv počasí. Jak už jsem zmínila v úvodu i já ve volném čase ráda plavu a mohu některé ze zmíněných účinků plavecké aktivity potvrdit. Dobrovolnická zkušenost v občanském sdružení mi umožnila zjistit, jak důležité je pro samotné zdravotně postižené osoby nebo jejich blízké pravidelně provozovat nějakou sportovní aktivitu, která je nejen baví, ale zároveň se díky ní zlepšuje jejich zdravotní a psychický stav. A především se dostanou do společnosti

handicapovaných, ale také zdravých jedinců a navazují nové přátelské kontakty, předávají si řadu zkušeností apod. Smekám nejen před samotnými plavci a jejich výkony, ale také před ostatními dobrovolníky a vedením sdružení. Doufám a přeji si, aby se o možnosti naučit se plavat, příjemně rehabilitovat a získávat nové přátele dozvědělo více rodin s postiženými dětmi nebo samotní handicapovaní. Domnívám se, že má bakalářská práce by do budoucna mohla informovat více postižených jedinců nebo rodin s postiženými dětmi o možnosti plavání ve sdružení KbB a zároveň je i přesvědčením, že plavání je vhodným a velice přínosným sportem i pro osoby s velmi těžkým zdravotním postižením. Z výsledků výzkumu a teoretických poznatků se myslím, že stanovený cíl práce byl splněn.

## Seznam použité literatury

1. BANK, L. *Plavecký výcvik*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 1991. 44s. ISBN 80-7067-014-2
2. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Karolinum, 1994. 42 s. ISBN 80-7066-990-x.
3. BĚLKOVÁ, T. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.
4. DONGL, P. a kol. *Ortopedie. 2. přeprac. a doplň. Vydání*. Praha: Grada, 2014. 1192. s. ISBN 978-80-247-4357-8.
5. DVOŘÁKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta, 1994. 115 s. ISBN 80-7040-102-8.
6. FALTÝNOVÁ, Z., KRÍŽ, J., KÁBRTOVÁ, A. *Cesta k nezávislosti po poškození míchy*. B. m. Svaz paraplegiků, 2004. 83 s. ISBN neuvedeno.
7. HÁJKOVÁ, V., STRNADOVÁ, I. *Zředený život: Léčebné, psychosociální a vzdělávací aspekty progresivních onemocnění*. Praha: Somatopedická společnost, 2011. s. 264 s. ISBN 978-80-904464-1-0.
8. HAVRDOVÁ, E. *Roztroušená skleróza*. Praha: Maxdorf, 2005. 92 s. ISBN 80-7345-069-0.
9. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
10. JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením*. Praha: Triton, 2001. 158 s. ISBN 80-7254-197-7.
11. KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992. 196 s. ISBN 80-7033-233-6.
12. KLENKOVÁ, J. *Logopedie*. Praha: Grada, 2006. 224 s. ISBN 80-247-1110-2.
13. KOCUROVA, M. a kol. *Speciální pedagogika pro pomáhající profese*. Západočeská univerzita v Plzni, 2002. 209 s. ISBN 80-7082-844-7.
14. KRAUS, J. a kol. *Dětská mozková obrna*. Praha: Grada, 2005. 344 s. ISBN 80-247-1018-8.
15. KUDLÁČEK, M. a kol. *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2013. 83 s. ISBN 978-80-244-3954-9.



16. KUDLÁČEK, M. a kol. *Aplikované pohybové aktivity osob s tělesným postižením*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, 2013. 91 s. ISBN 978-80-244-3938-9.
17. LESNÝ, I., ŠPITZ, J. *Neurologie a psychiatrie pro speciální pedagogy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1989. 229 s. ISBN 80-04229-22-0.
18. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993. 124 s. ISBN 80-901424-7-8.
19. MICHALÍK, J. a kol. *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál. 2011. 511 s. ISBN 978-80-7367-859-3.
20. MILICHOVSKÝ, L. *Kapitoly ze somatopedie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010. ISBN 978-80-7452-001-3.
21. NEWMAN, S. *Hry a činnosti pro vývoj dítěte s postižením*. Praha: Portál, 2004. 167 s. ISBN 80-7178-872-4.
22. NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka: Učebnice pro sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
23. NOVOSAD, L., NOVOSADOVÁ, M. *Ucelená rehabilitace lidí se zdravotním, zejména somatickým postižením*. Technická univerzita v Liberci, 2000. 58 s. ISBN 80-7083-383-1.
24. PIPEKOVÁ, J. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. Brno: Paido, 2006. 404 s. ISBN 80-7315-120-0.
25. RENOTIÉROVÁ, M. *Somatopedické minimum*. Univerzita Palackého v Olomouci, 2003. 87 s. ISBN 80-244-0532-6.
26. RENOTIÉROVÁ, M., LUDVÍKOVÁ, L. a kol. *Speciální pedagogika*. Univerzita Palackého v Olomouci, pedagogická fakulta, 2003. 290 s. ISBN 80-244-0646-2.
27. ŘASOVÁ, K. *Fyzioterapie u neurologicky nemocných se zaměřením na roztroušenou sklerózu mozkomíšní*. Praha: Ceros. 2007. 135 s. ISBN 978-80-239-9300-4.
28. ŠRÁMKOVÁ, T. *Poranění míchy pohledem sexuologa*. Praha: Svaz paraplegiků, 1998. 108 s. ISBN 978-802-3914542.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese: Variabilita a patogeneze lidské psychiky*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 444 s. ISBN 80-7178-496-6.
30. VALENTA, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky: Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál. 2014. 269 s. ISBN 978-80-262-0602-6.

31. VÍTKOVÁ, M. *Somatopedické aspekty*. 2. rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. 304 s. ISBN 80-7315-134-0.
32. VÍTKOVÁ, M. a kol. *Integrativní speciální pedagogika*. Brno: Paido. 1998. 181 s. ISBN 80-85931-51-6.

### Internetové zdroje

1. Srov. HAVRDOVÁ, E. *Unie ROSKA: Česká multiplesclerosis společnost*. [online]. [cit. 2016-01-05]. Dostupné z: <http://www.roska.eu/novinky-v-lecbe/index.php>.
2. KONTAKT bB, *Projekt Kontaktu bB jedním dechem*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.kbbcb.cz/o-sdruzeni>.
3. KONTAKT bB, *Vznik a projekt Kontaktu bB*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.kbbcb.cz/o-sdruzeni>.
4. KONTAKT bB, *Oblasti činnosti: Celoroční výuka plavání*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://www.kbbcb.cz/oblasti-cinnosti>.
5. Srov. KONTAKT bB, *Výuka plavání*. České Budějovice, [online]. [cit. 2016-02-28]. Dostupné z: <http://www.kontaktbb.cz/vyuka-plavani/a1210>.
6. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2002. [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: <http://old.kontaktbb.cz/2002/stru.html>.
7. Srov. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2003. [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: [http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocka\\_03.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocka_03.pdf).
8. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2005, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: [http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn\\_i\\_zprava2005.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn_i_zprava2005.pdf).
9. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2008, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: [http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn\\_i\\_zprava2008.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn_i_zprava2008.pdf).
10. KONTAKT bB, kolektiv zaměstnanců. *Výroční zpráva*. 2009, [online]. [cit. 2016-01-12]. Dostupné z: [http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn\\_i\\_zprava2009.pdf](http://old.kontaktbb.cz/vyrocky/vyrocn_i_zprava2009.pdf).
11. KUDLÁČEK, M. TICHÁČKOVÁ, J. *Plavání osob s tělesným postižením*. [online]. [cit. 2016-01-15]. Dostupné z: <http://www.apa.upol.cz/sport-v-apa/plavani-osob-s-telesnym-postizenim>.
12. Zákon 108/2006 Sb., o sociálních službách v platném znění. [online]. posl. aktualizace 2006. [cit. 2016-01-08]. Dostupné na: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108#cast3>.

## **Seznam příloh**

Příloha I. Otázky k rozhovorům

## **Přílohy**

### **Příloha I.**

#### Identifikační údaje a diagnóza respondenta

Věk

Bydliště

Studium, zaměstnání, volný čas

Diagnóza postižení a jeho příčina, vrozené/získané postižení.

#### Rodina a sourozenci

1. Bydlíte sám nebo s rodiči?
2. Máte sourozence?
3. Jaký je zdravotní stav sourozenců a rodičů?
4. Zaměstnání rodičů?

#### Plavání v občanském sdružení Kontakt bez Bariér České Budějovice

1. Co se Vám vybavilo pod názvem KbB?
2. Proč jste začal navštěvovat lekce plavání v rámci KbB?
3. Jak jste se o sdružení dozvěděl?
4. Jak dlouho se sdružením plavete?
5. Kolikrát týdně navštěvujete lekce plavání?
6. Do jaké plavecké úrovně jste momentálně zařazen?
7. Jaký styl máte oblíbený a proč? A naopak?
8. Zamýšlíte s plaváním něco do budoucnosti?
9. Jezdíte s KbB na nějaké pobytové akce, popř. závody?
10. Jak jste spokojen s organizací výuky?
11. V jakých činnostech se zlepšila Vaše soběstačnost?
12. Jaké má podle Vás výhody aktivita plavání a občanské sdružení KbB?
13. Jaké změny vzhledem k Vašemu postižení na sobě pociťujete? (Více specifikujte)
14. Mělo pro Vás plavání nějaký význam při seznamování se, začleňování se do běžného života?
15. Máte pocit, že plavecká aktivita nějak ovlivňuje Vaši duševní stránku?
16. Je pro Vás plavání vedle zdravých jedinců motivem/ přítěží?
17. Chcete něco dodat?

## Abstrakt

ČEPÁKOVÁ, A. *Plavání jako možná sportovní aktivita pro jedince s tělesným postižením*. České Budějovice, 2016. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. Veronika Zvánovcová, PhDr.

**Klíčová slova:** tělesné postižení, jedinec s postižením, Kontakt bB, plavání, přínos plavání.

Bakalářská práce se zabývá přínosem plavání pro osoby s tělesným postižením. Je rozdělena do tří kapitol. První kapitola představuje druhy tělesných postižení zkoumaných jedinců a krátké pojednání o rodině pečující o dítě s postižením. Druhá kapitola popisuje občanské sdružení Kontakt bB České Budějovice, prostřednictvím kterého proběhl výzkum. Konkrétně se zaměřuji na jeho vznik, oblasti činnosti a metodiku KO-NEV, podle které je vedena výuka plavání. Třetí kapitola obsahuje 7 kazuistik, které byly vytvořeny na základě výpovědí dotazovaných, na to navazuje poslední podkapitola, která se zabývá významem pohybu v lidském životě a možným přínosem sportovní aktivity plavání pro jedince s tělesným postižením, který jsem zjišťovala nejen od respondentů při rozhovorech, ale také z různé odborné literatury.

# **Abstract**

## **Swimming as a possible sport activity for disabled persons**

**Key words:** disability, disabled person, Kontakt bB, swimming, benefits of swimming

This bachelor thesis researches a beneficial effect of swimming at the life of disabled persons. The thesis is divided into three chapters. The first chapter describes the disabilities of the group of researched persons followed by a short report about a rearing a disabled child. Second chapter introduces a civic association called Kontakt bB České Budějovice, whose collaboration was crucial for this research. I describe its initiation, agenda and its KO-NEV method of conducting swimming courses. The third chapter starts with the presentation of 7 case studies that have been formed from the responses of the interviewed persons. The case studies are followed by a section that emphasises the importance of sport in human life and suggests a positive effect of swimming at the life of disabled persons; the conjecture is based upon the interviews, but it is also supported by existing literature.