

Když voda vrací naději

Tandem Jan Nevrla a Martin Kovář **učí už dvě dekady** plavat hendikepovaně

5plus2
TÉMA

JAROSLAV ŠAFRÁNEK

PRAHA | Jan Nevrla s Martinem Kovářem vrací už dvacet let hendikepovaným schopnost pohybu bez vozíku. Bez nadsázky. Díky jedinečné metodice, která je rozsahem své působnosti unikátní, naučili plavat na tisíc postižených. Většinou těch, kteří po úrazu či s vrozenou vadou mají svůj pohyb limitovaný.

Jejich výjimečný příběh se začal psát v lednu roku 1989 při studiích na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Martin, skvělý lyžař a všestranný sportovec, se ze dne na den ocitl na invalidním vozíku. Diagnóza? Přerušená mícha.

„Na půl roku jsem skončil v rehabilitačním ústavu v Hrabyni. Tam jsem poprvé vlezl do bazénu,“ vzpomíná a Jan Nevrla doplňuje: „Na rozdíl od většiny jiných lidí se toho nebál. Dokázal se udržet na hladině a přišlo mu skvělé, že je i přes obrovský hendikep schopen nakládat se svým tělem vlastní silou.“

Po návratu z Hrabyně zpátky na fakultu Martin oslovil Jana a společně začali chodit do bazénu. Zpočátku nepravidelně. „Měl jsem za sebou zkušenost s tréninkem vrcholových sportovců. O plavání hendikepovaných jsem nevěděl nic, ale začalo mne to pohlcovat,“ říká Nevrla, vystudovaný trenér.

Izrael mu ukázal další směr

Pro Martina zprvu nebylo plavání hlavní metou. „Dával jsem si postupné cíle. Dostudoval jsem, začal učit. A pokračoval v tréninku pod Janovým dohledem,“ navazuje muž, kterému zůstala jediná plně funkční končetina, levá ruka.

V roce 1992 svému koučovi navrhl, zda by nechtěl uspořádat kemp pro další hendikepované lidi z Hrabyně. „Já mu



Jan Nevrla (vlevo) s bývalým světcem a dnes kolegou, čtyřnásobným paralympijským vítězem Martinem Kovářem. FOTO | JAROSLAV ŠAFRÁNEK

„Já mu říkal, že o to nic nevím. On mi s úsměvem odvětil, že to bude v pohodě.“

na to říkal, že o to nic nevím, ale on mi s úsměvem odvětil, že to bude v pohodě. Tím vyřešil mnohá moje dilemata.“

Týden utekl jako voda a všichni účastníci byli spojeni poutem přátelství. „Jasně, měl jsem zkoušku z anatomie, ale tohle bylo něco naprosto jiného. Člověk

neví, co postižené tělo ve vodě udělá, spoustu věcí jsem chápal za pochodu. Ale chytlo mě to. Hlavně proto, že jsem získával pozitivní zpětnou vazbu, všechny nás to bavilo. A já sám začal cítit, že tohle je přesně ten směr, kterým bych se chtěl ubírat,“ přiznává Jan Nevrla.

Na konci roku 1993 se vydal za rozšířením obzorů v oblasti práce s postiženými do Izraele. „Rok jsem tam pracoval jako dobrovolník v centru, kde jsem si prošel vším od osobní asistence lidem s opravdu těžkým postižením až po sportovní trénink skupiny závodních plavců...“ POKRACOVÁNÍ NA STRANĚ 3

CEL2003AVIZOA1

OKRES

Svaa ddsa d sdsa dsa ds dsa
sda sda ds ds ds dsa ds ds
dsd sasad ay ...strana X



NEJDRAMATIČTĚJŠÍ ÚNOS

66 zajatých Čechoslováků čekal v Angole pochod smrti a dlouhé věznění ...strany 6 a 7



HVĚZDY V SEDLE

V holínkách a ve stáji. Tak tráví volný čas Vydra, Nálepková i Roden ...strany 8 a 9



V KUCHYNI

Šéfkuchař Filip Sajler radí, jak si připravit vynikajícího a zdravého lososa ...strana 12

Když voda vrací naději

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

Izraelská mise otevřela trenéru Nevrklovi oči. „Neměli tam jednotnou metodu. Prostě mi přivedli kluka, řekli jeho diagnózu a to, že ve vodě umí ležet na zádech. Každý instruktor si pak hledal vlastní cestu. Což pro mě bylo v důsledku perfektní, protože jsem začal poznávat diagnózu, se kterými jsem se při práci ve vodě dosud nesetkal. Každý jsme originál, zvláště ve vodě,“ vzpomíná.

Mnozí z jeho svěřenců nemohli ani verbálně komunikovat. „To mě naučilo, že každý máme své způsoby komunikace, že je možné mluvit i s tím, kdo neodpovídá slovy,“ říká. Musel začít hledat jiné způsoby dorozumívání. „Učil jsem se dělat asistenci tak, aby to druhému zachovalo důstojnost. Vždy je dobré myslet na to, co by si člověk sám přál, když byl v opačné roli.“

Klíč? Vzájemná komunikace

Po návratu domů se Jan znovu pustil do tréninku s Martinem. A společně začali vytvářet tréninkovou skupinu. „Jan přišel s metodikou, která má jednotné prin-

cipy, ale zároveň umožňuje individuální přístup,“ popisuje Kovář. „Zjednodušeně řečeno je výuka hlavně soubor cvičení a pohybů, ale klíč leží ve vzájemné komunikaci. Pro nás hendikepovaný není ten, pro nějž něco děláme, ale někdo, s kým usilujeme o společný cíl. Dá-

Sedm zlatých medailí

Martin Kovář je první hvězdou plaveckého programu Kontakt bB. Na kontě má čtyři zlaté medaile z paralympiád v Aténách a Sydney - k tomu přidal i dvě kraulerská zlata na mistrovství světa a titul mistra Evropy. Závodní kariéru ukončil v roce 2004. Má dva syny.

váme našim plavcům pozitivní výhled. Říkame jim, co mohou a nikoliv, co pro ně není možné.“

Roku 1998 vzniklo pod Nevrklovým vedením občanské sdružení Kontakt bB (bez Bariér). Zdaleka není určeno jen lidem s vysokými sportovními ambicemi – právě naopak. „Do naší pražské skupi-

ny teď dochází kolem 120 lidí. Asi čtvrtina z nich má potenciál na republikové závody, většina ale plave rehabilitačně, kondičně. A tak dva až tři lidé z celé skupiny mají šanci splnit limity na mistrovství světa,“ vypočítává Nevrkla. „Naše práce přitom není jenom o tréninku, je to i starost o kompletní zázemí.“

Vedle pražského provozu je sdružení Kontakt bB i střediska v Brně, Karlových Varech a Českých Budějovicích: každé zaměstnává dva zkušené profesionály a na bazén dochází dalších deset až dvacet instruktorů a dobrovolníků.

V Praze je sdružení doma v bazénu na Strahově, kde se připravuje i část „zdravé“ plavecké reprezentace. Dochází tak k situacím, kdy v jedné dráze letí hvězda současného českého plavání Simona Baumrtová a vedle ní dře dvanáctiletá paralympijská naděje.

„Jasně, že po sobě koukáme. Sdílíme stejné prostředí, makáme na sobě podobně jako oni, stejně jako oni se zlepšujeme a víme, jak plavání bolí. Určitě je to pro nás pěkné a motivující,“ pochvaluje si Martin Kovář a jedním dechem dodává, že se díky tomu mezi oběma stranami zrodila i řada pevných přátelství.

INZERCE

ŽALUZIE ROLETY

DODACÍ LHŮTA 2-3 dny

**SÍTĚ PROTI HMYZU
MARKÝZY A VEŠKERÉ OPRAVY**

**Nabízíme 50% slevu
z ceny montáže**

ZÁRUKA 5 LET

tel.: 728 863 201

ŽALUZIE SUCHÝ

www.zaluzie-suchy.cz

KRÁTCE

Výměna kabelů v Blance přijde na 60 milionů korun

PRAHA | Odpověď na otázku, kdy bude zprovozněn tunelový komplex Blanka, zůstává dál otevřena. Jisté je naopak to, na kolik vyjde výměna 300 km vodou poškozených kabelů: podle posudků půjde o 60 milionů korun. (IDNES.CZ)