

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Bakalářská práce

2010

Lenka Tringlová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

Plavání pro děti s disabilitou v Českých Budějovicích a v Jihlavě

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Ing. Renata Švestková, Ph.D.

2010

Autor:

Lenka Tringlová

Abstract

The bachelor thesis, which is called „Swimming for children with disability in České Budějovice town and in Jihlava town“ is aimed to a swimming realization for the children with disability in the civic associations named KONTAKT without barriers (hereinafter only: KONTAKT wB) and Vodomílek Sport Club (hereinafter only: Vodomílek SC).

The theoretical part characterizes an impact of the water surroundings, the importance and the use of swimming for the children with disability. Furthermore the hydrotherapy, the hydro-kinesiological therapy, the suckling swimming and the swimming classification are specified in that part.

The aim of my work has been to find out, how the swimming for the children with disability in both the already mentioned associations is realized. The aim was reached by means of a structured conversation to parents and to the children from KONTAKT wB and from Vodomílek SC, and also by means of semi-structured conversations to specialists of the given sphere. Furthermore the research was completed by watching of the children with disability during their swimming lesson.

Comparison of the theoretical part and the practical part show the swimming itself enables the children with disability their multilateral development and it increases their self-activity. It also contributes to their socialization and to their resocialization. It teaches the human being to get to know himself, his body and his possibilities. Furthermore it increases his fitness and his organism resistance. It is proved the swimming lesson realization in both associations corresponds to the parents' ideas of the children with disability. The swimming itself is mainly realized by volunteers, who have to be empathetic, persevering and firm. That can also be practised by the parents themselves last but not least. It is clear from the results that the way of the swimming realization in KONTAKT wB and in Vodomílek SC is not the same. The common feature is their individual approach to the children as well as their typical swimming lesson configuration. The difference rests in the teaching method, which both the associations purvey. KONTAKT wB proceeds according to their own methodical line, Vodomílek SC combines various teaching methods.

Results of that research will be used as the better understanding of the swimming purpose for the children with disability and will help promote that sports activity. The theoretical part and the research can be used as the knowledge summary related to problems of the children with disability. It can be used by parents, volunteers, swimming coaches and others, who want or need to get more detailed pieces of information related to that theme.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma Plavání pro děti s disabilitou v Českých Budějovicích a v Jihlavě 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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 7. května 2010

.....

Lenka Tringlová

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce Ing. Renatě Švestkové, Ph.D. za cenné rady, podněty a připomínky při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat občanskému sdružení KONTAKT bB a SK Vodomílek za poskytnutí materiálů a za zkušenosti, které jsem u nich získala.

OBSAH

1	SOUČASNÝ STAV	11
1.1	Sport pro jedince s disabilitou.....	11
1.2	Historie plavání	11
1.3	Význam plavání	12
1.4	Vliv vodního prostředí	14
1.4.1	Kvalita vodního prostředí	14
1.4.2	Vlastní činnosti	15
1.5	Základní oblasti plavání	17
1.6	Plavání dětí s disabilitou	18
1.7	Využití plavání u dětí s disabilitou	18
1.8	Problematika plavání jedinců s postižením.....	19
1.9	Organizace realizující plavání a hydrorehabilitaci v Českých Budějovicích	21
1.9.1	KONTAKT bB a jeho pobočka v Českých Budějovicích	21
1.9.2	Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, o. s... 24	
1.9.3	Domov Libníč a Centrum sociálních služeb Empatie.....	24
1.9.4	Organizace věnující se plavání kojenců a batolat	25
1.10	Organizace realizující plavání a hydrorehabilitaci v Jihlavě	26
1.10.1	SK Vodomílek	26
1.10.2	Integrační centrum Sasov – APLA – Vysočina o. s.....	27
1.10.3	Základní škola speciální Jihlava	28
1.10.4	Organizace věnující se plavání kojenců a batolat	28
1.11	Ideální organizace plavání dětí s disabilitou	28
1.12	Plavecká klasifikace v IPC (International Paralympic Committe)	29
2	CÍLE PRÁCE	31
2.1	Výzkumné otázky	31
3	METODIKA	32
3.1	Použité metody.....	32
3.2	Charakteristika výzkumného souboru 1	34
3.3	Charakteristika souboru 2	34

4	VÝSLEDKY	36
4.1	Rozhovory s rodiči a dětmi z občanského sdružení KONTAKT bB	36
4.2	Rozhovory s rodiči a dětmi z SK Vodomílek	45
4.3	Rozhovory s odborníky	59
4.4	Výsledky pozorování klientů při plavecké hodině.....	79
5	DISKUZE.....	83
6	ZÁVĚR	92
7	KLÍČOVÁ SLOVA	94
8	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	95
9	PŘÍLOHY	99

Úvod

Přírodní živly mě vždy velmi fascinovaly a nejvíce voda. Ta ve mně už od malička vyvolávala příjemné pocity. Stačil jen letmý kontakt s vodou a cítila jsem se plná života a energie. Děti s disabilitou mi tento živel připomínají, jelikož ve mně vyvolávají podobné pocity. Když jsem pak uviděla spojení obou „živlů“ na exkurzi v Janských Lázních, přesně jsem věděla, co chci v životě dělat. Zajistila jsem si přes internet kurz, který pořádal KONTAKT bB, občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér (dále jen KONTAKT bB) a seznámila se s metodikou plavání pro děti s disabilitou. Nejblíže od mého bydliště se plavalo v Jihlavě, proto jsem začala dojíždět plavat do občanského sdružení SK Vodomílek. Později jsem začala plavat s dětmi s disabilitou i v občanském sdružení KONTAKT bB v Českých Budějovicích.

V rámci pětiletého působení v SK Vodomílek, jsem měla možnost nahlédnout více do problematiky plavání jedinců s disabilitou a dále pak do přidružených volnočasových aktivit těchto občanských sdružení. Zjistila jsem, že přes značnou propagaci mnoho rodičů postižených dětí o plavání neví anebo se domnívají, že tuto činnost jejich dítě nemůže zvládnout. A to je velký omyl.

Plavání mohou provádět téměř všichni postižení, i když jen v omezeném rozsahu. Tato výhoda není na plavání jediná, a i o tom pojednává má bakalářská práce. Měla by vzbudit širší zájem společnosti. Dále představuje konkrétnější poznatky pro využití plavání pro jedince s disabilitou a jejich rodiny, které se zakládají na mých vlastních zkušenostech. Cílem bakalářské práce je zjistit realizaci plavání pro děti s disabilitou.

K výběru tématu mě vedlo moje přesvědčení, že plavání je jedna z nejprospěšnějších volnočasových aktivit pro děti s disabilitou. Také mě na této sportovní aktivitě fascinuje, jak se vše prolíná. Velmi viditelná je fyzická stránka dítěte, která výrazně ovlivňuje jeho psychiku a v neposlední řadě i jeho sociální situaci. Vše se to samozřejmě promítá do spirituální roviny.

V praktické části jsem se zaměřila na realizaci plavání pro děti s disabilitou ve dvou již zmíněných organizacích. Své poznatky a vědomosti jsem doplnila rozhovory s rodiči a dětmi, dále pak s odborníky v této oblasti. Velkým přínosem bylo i pozorování plaveckých hodin.

Věřím, že výsledky tohoto výzkumu budou sloužit k lepšímu pochopení smyslu plavání pro děti s disabilitou a pomohou k propagaci této sportovní aktivity.

1 SOUČASNÝ STAV

1.1 Sport pro jedince s disabilitou

Nejdříve byl sport zdravotně postižených pojímán jen jako součást komplexní rehabilitace, a později v souladu s širší koncepcí zdraví se do popředí dostaly širší zdravotní i sociálně – psychologické aspekty v návaznosti na moderní pojetí společnosti, které reflektuje, že její integrální a plnohodnotnou součástí jsou i ti, kteří se liší od „průměru“ či „normy“ (9).

Úkolem pohybové činnosti pro děti s disabilitou je rozvíjení pohybových dovedností, zlepšování hybnosti, zvyšování tělesné zdatnosti a odolnosti a vytváření pohybových a hygienických návyků. U osob imobilních s omezenou hybností má sport význam nejen pro zlepšení tělesného a zdravotního stavu a pohybových možností, nýbrž i pro rozvoj ostatních analyzátorů, poznávání, myšlení a řeči. Analyzátor motorický a kinestetický má dvojí důležitou úlohu: umožňuje a ověřuje poznávání okolního prostředí. Bez možnosti pohybu by byl člověk vázán na určité místo a mohl by získat jen málo poznatků z nejbližšího okolí. Pohybem a hmatem si člověk doplňuje představy o předmětech, které orientačně poznal zrakem nebo jinými analyzátory. Z toho vyplývá význam pohybu pro tělesný i duševní vývoj člověka i to, jak rušivě a nepříznivě působí na tento vývoj nemožnost nebo omezení pohybu. Proto je tak významný každý nový pohyb, pomocí kterého může tělesně postižený člověk zvětšit okruh svého pozorování a ověřování a každá nová pohybová dovednost, která mu umožňuje poznávat a upravovat si životní prostředí (14).

Potměšil uvádí, že v „Evropské chartě sportu je sport považován za významný a nezastupitelný faktor lidského rozvoje a faktor směřující ke zdokonalování tělesné a psychické kondice a k rozvoji společenských vztahů“ (36, s. 88).

1.2 Historie plavání

Jak uvádí Gierhrl a Hahn, tak již v počátcích lidské společnosti byla schopnost zdolávat vodní prostředí nepostradatelnou životní podmínkou. Důležitost plavání je známa hlavně z Řecka, kde patřila k všeobecnému vzdělání. V 18. – 19. století n. l. bylo plavání zařazeno do výchovného programu. Lord Byron v roce 1810 přeplaval

Dardanelskou úžinu a v tom samém roce byla založena první vojenská plavecká škola. Sportovní plavání vzniká v šedesátých letech minulého století v Anglii.(7)

V roce 1896 bylo plavání začleněno do programu Olympijských her v Aténách. V té době se začalo plavání organizovat také na území dnešní České republiky. V našich zeměpisných podmínkách bylo plavání v přírodě omezeno jen na nejteplejší měsíce. Tento nedostatek byl nahrazen výstavbou krytých bazénů (7).

1.3 Význam plavání

Plavání je (lokomoční) pohyb těla ve vodě, při němž člověk využívá zvláštnosti prostředí a účelně se pohybuje v žádoucím směru – plave (7).

Plavání je jedna z nejúčinnějších pohybových aktivit z hlediska významu pro fyzický rozvoj, zachování a upevňování zdraví, formování pozitivních charakterových vlastností i jako prevence ztráty života (19).

Znalost plavání byla vždy v minulosti, a je i v současnosti, nedílnou součástí tělesné kultury a kultury člověka vůbec. Každá společnost dává výuce plavání místo a pozornost, které mu z hlediska zdravotního a společenského náleží (21).

Plavání je nejúčinnější a nejprospěšnější pohybovou aktivitou pro osoby trvale tělesně postižené, především však v období vývoje dětského organismu (1).

Dle Bělkové zdravotní účinky plavání vyplývají zejména ze specifických kvalit prostředí, ve kterém se provádí, ale také z charakteru vlastní činnosti (2):

- Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje všechny svalové skupiny, zlepšuje funkci oběhového systému a samotný přívod krve ke tkáním. Zapojuje do činnosti velké svalové skupiny, které jsou v běžném životě zanedbávané a opomíjené. Hydrostatický tlak a horizontální poloha těla snižují statickou složku svalové práce a zlepšují tak podmínky pro relaxaci svalů. Tím pomáhají ke zdokonalování svalového tonusu (2).
- Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku ulehčují přetěžované páteři a celému pohybovému aparátu, zejména kloubům a vazivu dolních končetin. Umožňují oslabenému jedinci vykonávat hodnotnou svalovou činnost, aniž by byly páteř

a končetiny zatěžovány vlastní hmotností – uvádí se, že tělo ve vodě váží 1/7 své hmotnosti. Toto tvrzení je významné zejména pro osoby s dočasně nebo trvale omezenou hybností a pro obézní lidi (2).

- Značný rozsah pohybů při plavání horními a dolními končetinami působí příznivě na udržení, eventuelně rozvoj kloubní pohyblivosti. Plavání se nedoporučuje u dětí s Downovým syndromem – tyto děti již mají velkou kloubní pohyblivost. Mohlo by u nich dojít k trvalému poškození a nežádoucí hypermobilitě kloubů (2).
- Vodorovná poloha je prospěšná též pro srdečně cévní systém. Na rozdíl od činnosti srdce ve vertikální poloze, kdy při sání krve z velkého oběhu musí proti gravitaci překonávat hydrostatický tlak krevního sloupce, je návrat krve do srdce v horizontální poloze snadnější. Spolu s rytmickou prací svalů a hlubokým a pravidelným dýcháním je tak srdeční činnost a cirkulace krve usnadněna (2).
- Plavání zvláště příznivě působí na rozvoj dýchacího ústrojí. Zejména účinné je tzv. plavecké dýchání, tj. řízené dýchání vyznačující se určitými specifiky. Při nádechu musí dýchací svaly vyvíjet zvýšené úsilí, aby překonaly tlak vody, který je obklopuje. Tato vyvíjená aktivita vede k jejich posilování. Nutnost intenzivního výdechu do vody proti jejímu odporu vede rovněž k vyššímu zatěžování respiračních orgánů a tedy k zdokonalování jejich funkcí (2).
- Pobyt ve vodě působí pozitivně na rozvoj termoregulačního systému a pomáhá všeobecně žádoucímu otužování organismu (2).
- Nad vodní hladinou je vzduch mimořádně čistý, bezprašný, nasycený vodními parami, a proto je plavání vhodné i pro osoby s respiračními problémy (2).
- Specificky pozitivní vliv má plavání na duševní funkce člověka. Drážděním CNS vyvolává příjemné a uklidňující pocity, jež jsou zprostředkovány právě bezprostředním kontaktem s vodou. Plavání v hygienicky i esteticky vyhovujícím prostředí počítáme mezi důležité součásti mentální hygieny člověka (2).
- Plavání patří mezi cyklická aerobní cvičení, která při pravidelném provádění po dlouhou dobu stimulují činnost vegetativních orgánů, především srdce a plic. To se projevuje celkově příznivými účinky na organismus, především v rozvoji

vytrvalostní výkonnosti. Přiměřeným dávkováním tak vede k udržení či zdokonalení tělesné kondice (2).

- Bezvýznamná není též okolnost, že samotné plavání je tělovýchovná aktivita s nejmenším úrazovým rizikem. Vodní prostředí svým odporem znemožňuje prudké, švihavé nebo silové pohyby a brzdí je, aniž by omezovalo rozsah pohybu v kloubech (2).

1.4 Vliv vodního prostředí

Z pozitivních účinků plavání lze vyčlenit samostatný vliv vodního prostředí, kdy účinnost pobytu a pohybu ve vodě je dána především kvalitou vodního prostředí a vlastní činností (1).

1.4.1 Kvalita vodního prostředí

Mezi základní vlivy vodního prostředí působící na člověka patří (1):

- Vliv tepelný,
- Vliv mechanický,
- Vliv chemický.

Tepelný vliv vodního prostředí

Tepelná vodivost vody je ve srovnání se vzduchem 23krát větší. Proto vodní prostředí daleko více ohřívá nebo ochlazuje tělesný povrch (1).

Teplota vody se odlišuje podle druhu plavání a podle klientů. Pro základní výcvik zejména malých dětí by měla mít teplotu vyšší asi 28-30 °C. Pro sportovní výcvik postačuje teplota nižší, kolem 26-28 °C. Při spastických obrnách, hemiplegiích, paraplegiích a svalových spasmech se užívá lázně o teplotě 36-38 °C. Zdravotní plavání tedy vyžaduje vodu teplejší, minimálně 26 °C, neboť nedochází k výrazné dynamice pohybu a v teplejší vodě dochází k lepšímu svalovému a kloubnímu uvolnění (1).

Mechanický vliv vodního prostředí

Již samotný pohyb ve vodě má příznivý vliv na činnost srdce, celého krevního oběhu a dýchání. Plíce jsou dobře prokrveny a dýchají i horní částí, která je za normálních

okolností aktivována jen částečně. Zlepšuje se i množství parciálního tlaku kyslíku v krvi (25).

Horizontální poloha výrazně ovlivňuje a usnadňuje práci krevního oběhu. Na rozdíl od práce ve vertikální poloze, kde srdce při sání krve z velkého oběhu musí překonávat hydrostatický tlak krevního sloupce, je návrat krve při práci vleže snadnější (25).

Vodní prostředí svým odporem, který klade pohybujícím se končetinám, znemožňuje prudké pohyby, brzdí je, aniž by se omezil rozsah pohybu v kloubech (24).

Chemický vliv vodního prostředí

Chemický vliv vodního prostředí může být pozitivní i negativní. Pozitivní význam je v léčebných a termálních vodách, kde je větší množství kysličníku uhličitého, sloučenin síry apod., které zvyšují činnost oběhové soustavy (25).

Negativně mohou působit na lidský organismus látky sloužící k dezinfekci vody, jako je chlór, který může vyvolat podráždění kůže, sliznic nebo očí. Proto je důležité vždy po plavání se řádně osprchovat, případně použít krém (25).

1.4.2 Vlastní činnosti

Účinky pohybu ve vodě dle Bělkové – Pohyb ve vodě působí na důležité oblasti lidského organismu i osobnosti. Tyto oblasti můžeme rozlišit na pět základních. Všechny musí být sledovány rovnoměrně, ale v dané době může být kladen větší důraz na aspekt, který je pro danou osobu nejdůležitější (1).

➤ Biologická oblast

V organismu jedince dochází při pravidelné činnosti ve vodním prostředí k zvýšení kardiovaskulární činnosti a k zvýšení látkové výměny. Díky tomu se zvyšuje cirkulace krve, a tím je bohatší prokrvování tkání. Při plavání se podporuje správné držení těla, které bývá narušeno hlavně u paraplegiků a kvadruplegiků. V neposlední řadě se plavání podílí na rozvoji svalové síly a svalové vytrvalosti, jak u svalstva postiženého, tak u svalových skupin nepostižených. Je tedy účinným prostředkem proti svalové atrofii (1).

➤ Oblast neurosvalové koordinace

Vodní prostředí představuje pro člověka s postižením mimořádně bohatou podnětovou oblast. Ve vodním prostředí může provádět pohyby, kterých by na suchu nebyl schopen, pohybové dovednosti lze totiž provádět v různých polohách a rovinách, to přináší obohacení o percepčně-koordinační zkušenosti (1).

➤ Oblast uvědomování si sebe sama

Technika plavání pomáhá v uvědomování si vlastního těla a v hodnocení své pohybové potence. Pohyby ve vodě vedou také k uvědomění si rozsahu vlastních tělesných funkcí a k rozvoji prostorové orientace (1).

➤ Oblast emocionální

Pocítění již drobných výsledků vede ke zvyšování sebevědomí. Dochází k aktivnímu způsobu života a k naplnění volného času (1).

➤ Oblast sociální

Plavecký výcvik probíhá ve skupině, což vede nejen k utváření nových kontaktů a k budování vztahů, ale i k rozvoji komunikačních dovedností. Dochází zde k interakci vztahů mezi dětmi navzájem, ale také mezi dobrovolníkem a plavcem. Výuka plavání handicapovaných je většinou organizována individuálně. Pro dítě byl až dosud jedinou autoritou rodič. Během výuky se učí spolupracovat a navazovat nové vztahy se svým instruktorem. Pochvalou a povzbuzením od cvičitele se dostává dítěti prvotního sociálního uznání. Přizpůsobováním se novému prostředí a učení se nových pohybů získává dítě pocit samostatnosti. Pohyb ve vodním prostředí bez holí a vozíků vytváří pocit sounáležitosti a rovnocenného postavení (1).

Jednoznačně se prokázalo, že tělovýchovné aktivity pozitivně ovlivňují plnohodnotné zapojení do společnosti, posilují rodinnou soudružnost, významně rozšiřují zónu sociálních kontaktů a napomáhají k přijetí změn vzhledu a funkcí vlastního těla, přispívají k adaptaci. Sportovní úspěšnost vhodně kompenzuje pocity méněcennosti a životní zbytečnosti, poruchy seberealizace. Na základě sociologických studií bylo zjištěno, že tělesná výchova a sport umožňují společnou integraci zdravých a postižených. Tato skutečnost je zvláště viditelná v praxi školní

tělesné výchovy, kde vozíčkáři nejsou osvobození či nějakým způsobem zvýhodňováni nebo pozitivně diskriminováni ve srovnání se zdravými spolužáky (13).

Prof. Matějčka hlásal, že „sport handicapovaných není nějakou kompenzací pocitů méněcennosti, ale tak jako zdravých podstatnou složkou jejich duševního života“ (17).

1.5 Základní oblasti plavání

Pro plavání zaměřené k cílenému zdravotnímu efektu lze z hlediska možností jeho aplikace vytipovat tyto základní oblasti (1):

- vodní aktivity s výrazným preventivním zaměřením – plavání pro těhotné a kojenecké plavání
- plavání pro zdravotně oslabené ve smyslu odchylek od správného držení těla a oslabení pohybového aparátu zejména u dětí a mládeže, ale i vertebrogenních obtíží dospělých
- plavání rehabilitační
- plavání jako prostředek ke zlepšení kondičního a zdravotního stavu osob s vnitřním oslabením
- plavání osob postižených zdravotně, tělesně, smyslově, mentálně, tedy osob s trvalým postižením, kdy hlavním úkolem je stimulace činnosti vegetativních orgánů, rozvoj vytrvalosti a silové výkonnosti a socializace postižených jedinců (1).

Rozlišují se 4 základní oblasti pohybových činností u jedinců s disabilitou (5):

- vrcholový sport špičkové (reprezentační) úrovně,
- výkonnostní sport, organizovaný a pravidelný (klubová úroveň),
- rekreační sport pro osobní potěšení,
- sport (pohybové aktivity) provozovaný hlavně ze zdravotních důvodů nebo pro udržení tělesné kondice, rehabilitace.

1.6 Plavání dětí s disabilitou

V první části Úmluvy o právech dítěte č. 104/1991 Sb. se dítětem rozumí každá lidská bytost mladší osmnácti let, pokud podle právního řádu, jenž se na dítě vztahuje, není zletilosti dosaženo dříve (37).

Dle Mezinárodní klasifikace funkčních schopností, disability a zdraví – „je disability snížení funkčních schopností na úrovni těla, jedince nebo společnosti, která vzniká, když se občan se svým zdravotním stavem setkává s bariérami prostředí“ (18).

Jakákoliv tělesná aktivita přináší rozvoj jak duševní, tak tělesný. Pokud je vykonávána na suchu, dítě musí více koordinovat své pohyby a rozvoj je pomalejší. V nízkém věku je pro dítě pohyb ve vodě přirozenější, a i později je plavání mnohostranně užitečné a prospěšné, nezanedbatelné je také u většiny dětí potěšení a radost z pohybu ve vodě. Plavání se používá pro mentálně i fyzicky handicapované děti již od raného dětství z důvodu jeho prospěšných účinků, které jsou známy již po několik desetiletí (8).

Bělková zdůrazňuje, že plavání je významným prostředkem resocializačního procesu oslabené populace počínaje dětmi a starými lidmi konče, tj. napomáhá návratu postižených po úrazu a onemocnění do normálního života nebo i do pracovního procesu (1).

Plavání disponuje v porovnání s jinými aktivitami podstatnými přednostmi. Je to jediná činnost, kterou je možné provádět bez vozíku či jiné pomůcky. Hydrostatický vztlak vody odlehčuje ochrnutou část těla a umožňuje i velmi těžce postiženým přirozený pohyb (1).

Plavání je velmi vhodný sport pro všechny typy postižení (26).

1.7 Využití plavání u dětí s disabilitou

Plavání spojené s vhodnou fyzioterapií na suchu i ve vodě je nejvhodnějším pohybovým prostředkem zlepšování flexibility kloubů a postupného posilování končetin po jejich delší sádrové fixaci po úrazech či operacích. Je osvědčeným prostředkem rehabilitace při dočasném postižení horních a dolních končetin a páteře, neboť ho lze použít bez

obav ze zhoršení zdravotního stavu. Plavání je nejúčinnější a nejprospěšnější pohybovou činností pro osoby trvale postižené, především v období vývoje dětského organismu (1).

Pravidelné a metodicky správně vedené plavání se ve svých důsledcích projevuje v kvalitách, jakými jsou zdraví, výkonnost, psychická zdatnost – to jsou hodnoty, které jak pro jedince, tak i pro společnost jsou bezesporu nenahraditelné. Vytváření podmínek pro rozvoj plavání je tedy jedním z významných humánních principů vyspělé společnosti (1).

Plavání má nejen zdravotní význam, ale i výchovný. Pravidelným plaveckým výcvikem u dětí rozvíjíme pozitivní charakterové vlastnosti. V první řadě jsou to správné hygienické návyky, jejichž pěstování je spjata i se zdravím dětí. Při nácviku základních plaveckých dovedností, mezi něž patří skoky do vody a orientace ve vodě, se děti učí překonávat samy sebe a věřit si. Na základě toho pak rozvíjejí další vlastnosti, jakými jsou vytrvalost a odvaha. Ohleduplnost a schopnost kooperace, rozvíjené při výcviku ve vodě, děti následně aplikují i v běžném životě. Radost, kterou v dětech zanechává pohyb a pobyt ve vodě, se může stát motivem pro využívání plavání jako sportu pro život (16).

1.8 Problematika plavání jedinců s postižením

Dle Bělkové je prvotním úkolem plavecké výuky získání důvěry a jistoty ve vodě, tj. postupná adaptace na vodní prostředí. U dětí se řeší pomocí jednoduchých her a úkolů, u dospělých se jedná o různá cvičení ve vodě - nácvik samostatnosti pohybu, změny poloh končetin a trupu, návrat do výchozí polohy, jenž spočívá v omezování opory a dopomoci postiženému (1).

Délka adaptačního procesu závisí na druhu a rozsahu poškození, věku a předchozí zkušenosti s vodou.

Základním úkolem plavecké přípravy je nalézt ve vodě takovou polohu, ve které se postižený cítí v rovnováze, tuto polohu udržovat a rozvíjet v ní možnosti lokomoce (1).

Všichni postižení mohou dosáhnout rovnovážného stavu ve vodě, ale každý v jiné poloze. Je proto třeba, aby se asistent nesnažil naučit postiženého správnou polohu při splývání, ale aby akceptoval jakoukoliv polohu, ve které se pacient dokáže udržet na hladině. Je též třeba zvládnout různé rotační pohyby ve vodě.

Teprve po stabilizaci polohy na vodě, zvládnutí rotačních cvičení, dýchání ve vodě, se přistupuje k využití omezených možností k plavecké lokomoci – k nácviku plaveckých způsobů (1).

Kontraindikace dle Bělkové:

- infekční choroba v akutním stádiu,
- chronické ušní choroby,
- zánět očních spojivek,
- chronický zánět nosních dutin,
- alergie na chlór a vodu,
- kožní choroby, ekzémy,
- otevřené rány, proleženiny, vředy,
- zánět kostí v akutním stádiu,
- akutní kloubní revmatismus,
- gynekologické choroby,
- aktivní TBC,
- choroby močového měchýře a střevní poruchy,
- těžké srdeční vady a mimořádně vysoký nebo nízký krevní tlak,
- a dále dle doporučení lékaře (1).

Problémy v oblasti sportu zdravotně postižených dle Mockové:

- málo odborníků, učebních textů, nejednotné postupy, chybějící metodiky,
- předsudky,
- bariéry, jak architektonické, tak lidské a finanční, chybějící pomůcky, osobní asistenti (20).

Dále je odborníky z praxe uváděn nedostatek času (kapitola 4.6).

1.9 Organizace realizující plavání a hydrorehabilitaci v Českých Budějovicích

Zaměřila jsem se na organizace nabízející plavání pro děti s disabilitou. S plaváním dětí s disabilitou úzce souvisí hydroterapie⁽¹⁾, či hydrokinezioterapii⁽²⁾ – v práci se jí blíže nevěnuji. Dále je zde provozováno samozřejmě individuální plavání, které realizuje řada plavců, kteří původně trénovali v některých z organizací, které uvádím.

1.9.1 KONTAKT bB a jeho pobočka v Českých Budějovicích

Sdružení se začalo tvořit v roce 1992 a již od roku 1995 má pevnou strukturu. Tato struktura mohla vzniknout především díky brněnskému občanskému sdružení Liga za práva vozíčkářů. Dne 18. 9. 1998 bylo založeno o.s. KONTAKT bB, občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér se sídlem v Praze. V novém sdružení se vytvořila jasná koncepce (38).

V roce 1999 KONTAKT bB zakládá středisko v Brně. V následujících letech se zakládají střediska v Karlových Varech, Českých Budějovicích, Janských Lázních a Jindřichově Hradci, Ostravě a v Kladrubech. V roce 2005 se zakládá plavecký program v Jihlavě pod hlavičkou SK Vodomílek. Sdružení je registrováno v roce 2007 jako poskytovatel sociální služby (38).

Ve sportovní sféře se podařilo KONTAKTU bB za dvanáct let plavání dostat na úroveň jednoho z nejúspěšnějších českých paralympijských odvětví. V současnosti má střediska v Praze, Brně, Karlových Varech, Českých Budějovicích (38).

KONTAKT bB usiluje o odstranění bariéry mezi osobami se zdravotním postižením a intaktní osobou a snaží se vést osobu se zdravotním postižením k aktivnímu a nezávislému pojetí života, vyplnění volného času, především pomocí odborně vedené výuky plavání (27).

¹ **Hydroterapie** – „vodoléčba je metoda fyzikální terapie, při které se aplikuje na povrch těla voda různé teploty a v různém skupenství (případně i se speciálními chemickými látkami, které se nacházejí ve vodním prostředí). Hydroterapie je využívána při udržení a podpoře zdraví, léčbě nemocí a patologických stavů, při obnovování ztracených funkcí a schopností. Hydroterapie je propojena s termoterapií, protože při vodních procedurách působí na organismus kromě jiného mechanické podněty. Dále tepelné podněty a po přidání chemických přísad i chemické podněty“ (15, s. 300).

² **Hydrokinezioterapie**

Je skupinová pohybová léčba ve vodním prostředí, vhodná pro všechny věkové kategorie. V průběhu cvičení působí na tělo hydrostatický vztlak a tlak, odpor vody a její teplota. Pod dohledem fyzioterapeuta trvá hydrokinezioterapie 20 minut čistého času (32).

Nosnou součástí projektu je plavání indikované jako zdravotně nejprospěšnější pohybová aktivita pro tělesně postižené. Jedná se o odborně vedenou výuku plavání pomocí metodické řady, individualizovanou dle diagnózy a stavu klienta. Plavání není samoučelnou náplní projektu, ale činností, která svým charakterem působí i na psychiku klienta a vytváří podmínky pro upevnění sebevědomí a samostatný a aktivní přístup k životu. Má iniciační funkci v celém procesu resocializace (27).

Výuka plavání a struktura plavecké lekce

Do celoroční výuky plavání jsou zapojovány osoby různého věku, asi od 1 roku až do 70 let. Plavání je určeno pro všechny typy tělesného postižení. Plavecký program je rozdělen do tří úrovní (27):

- kompenzačně-rehabilitační,
- kondičně-rehabilitační,
- sportovně rehabilitační.

Postup do další úrovně je určen splněním kritérií v dané úrovni. Některé plavecké lekce jsou vymezeny pro konkrétní věkové skupiny (plavání pro předškoláky, plavání pro děti mladšího školního věku, ostatní věkové skupiny). Dlouholetým cílem je rozvoj schopností a dovedností zvyšujících soběstačnost a sebevědomí plavce. Tento program se uskutečňuje v již zmiňovaných střediscích. Klient se programu účastní obvykle 1krát až 4krát týdně a délka lekce se pohybuje od 30 minut do 60 minut. Délka je určena kritériem dané úrovně programu. Výuka je vedena individuálně, jeden dobrovolník na jednoho klienta. Při postupu do vyšší úrovně programu je výuka ve skupinách vedených zkušenými trenéry a instruktory plavání (27).

Plave se podle metodické řady, která je složena z několika částí. Tyto části mají svou posloupnost a kvalitně vypracovaný postup práce s plavcem. Metodická řada je velice flexibilní, přizpůsobená diagnóze, věku klienta i úrovni jeho plavání (27).

Hlavním principem je vzájemná otevřená komunikace mezi plavcem a jeho instruktorem, kteří si mají být rovni. Neopomíná ani komunikaci instruktorů navzájem. Součástí výuky plavání jsou pomůcky, které upravují správnou polohu plavce ve vodě a chrání ho před prochlazením (neoprenové pomůcky) (27).

Části metodické řady plavání tělesně postižených jedinců:

- komunikace,
- přesun plavce do vody,
- I. Přípravná etapa ve vodě,
- II. Základní etapa ve vodě
 - základní technická cvičení,
 - technická cvičení jednotlivých plaveckých způsobů. (27)

Sdružení KONTAKT bB se věnuje též přípravě a realizaci pobytových akcí, sportovnímu a školicímu programu.

Pobytové akce

Doplněním může být pobytová akce ve Strakonících, ve Svitavách, v Lázních Kynžvart. Pobytové akce umožňují nejen dvakrát denně plavat, ale jsou doplněny i kulturním programem, poznávacími akcemi a školením pro dobrovolníky a pracovníky (27).

Sportovní program

Nadstavbou výuky je sportovní program. Plavci mohou reprezentovat Českou republiku v domácích, zahraničních závodech i paralympiádách. Součástí programu je pořádání krajských, celorepublikových a internacionálních závodů pro plavce s tělesným postižením všech věkových skupin (27).

Školicí program

Školení probíhá během celého roku v jednotlivých střediscích a je určeno pro dobrovolníky. Školení je také neoddelitelnou součástí pobytových akcí, zejména při třítydenním školení ve Strakonících (27).

Středisko **České Budějovice** nemělo v roce 2008 zaměstnance na plný úvazek a tím byl vždy limitován rozsah programu. Plavců zapojených pravidelně do programu bylo 17. Změna nastala od ledna 2009, kdy na pozici vedoucího střediska nastoupil na plný úvazek Jan Janoušek. Od jeho nástupu do Českých Budějovic si Kontakt bB slibuje dynamický rozvoj plaveckého programu na jihu Čech. Od roku 2008 probíhala výuka

plavání dvakrát týdně v bazénu relaxačního centra Factory Pro v obchodním centru IGY (35).

V roce 2009 se výuka zdárně rozrostla. Plave se čtyřikrát v týdnu dohromady asi s třiceti plavci (35).

Výuka je v průběhu roku rozložena do třech navazujících bloků. Noví zájemci o výuku plavání se mohou zařadit vždy od začátku nového bloku. Před tím je potřeba absolvovat seznamovací lekci. Teprve po ní, když jsou obě strany více seznámeny s podmínkami i okolnostmi, je zájemce zařazen do příslušné úrovně plaveckého výcviku (35).

Blok 1 – říjen, listopad, prosinec,

blok 2 – leden, únor, březen,

blok 3 – duben, květen, červen.

V Českých Budějovicích se věnují všem úrovním, od základní výuky přes zdokonalovací plavání až ke sportovní úrovni. Určující je, aby kondice a zdravotní stav zájemce o plavání dovozoval pobyt ve vodě a realizaci cílené plavecké výuky. Absolvování plavecké výuky musí být schváleno ošetřujícím lékařem zájemce (35).

1.9.2 Arpida, centrum pro rehabilitaci osob se zdravotním postižením, o. s.

V Arpidě se provádí vodoléčba (hydroterapie), která je realizována ve vířivé a perličkové lázni. Také je zde realizované cvičení v rehabilitačním bazénu s teplotou vody 32 °C a to pod supervizí fyzioterapeutů (tzv. hydrokinezioterapie) (29).

Také zde dochází k přímé realizaci plavání a to je umožněno díky fyzioterapeutům z Arpidy, kteří docházejí jako dobrovolníci do Kontaktu bB a díky tomu používají metodickou řadu KONTAKTU bB.

1.9.3 Domov Libnič a Centrum sociálních služeb Empatie

Pracoviště Centrum sociálních služeb Empatie poskytuje sociální služby pro lidi s mentálním postižením formou ambulantní služby – denní stacionář. A formou

pobytových služeb – týdenní stacionář a chráněné bydlení. Poskytované služby směřují k rozvoji osobnosti uživatelů a k zachování a rozvoji kvality jejich života (33).

Přímo v areálu má Empatie svůj malý bazén. Zde mohou klienti během teplých období trénovat. V minulosti bylo v Empatii realizováno pravidelné plavání pod dohledem jedné z tehdejších pracovnic, podle Halliwickovy metody plavání. V dnešní době mohou klienti Empatie dojíždět jedenkrát týdně do bazénu v Libníči.

1.9.4 Organizace věnující se plavání kojenců a batolat

Dle Čechovské (2002) je termín „kojenecké plavání“ zažité označení (i když ne zcela přesné) pro pohybové aktivity nejmenších dětí v prostředí vody. Začíná se převážně v období kojeneckého věku (do konce 1. roku věku dítěte), ale kontinuálně navazují kurzy i pro batolata a starší děti (3).

Obecně lze konstatovat, že vhodný pohyb (zde cílený na prostředí vody) je předpokladem harmonického vývoje dítěte s podporou optimálních funkcí celého organismu. „Plavání“ je po celou dobu vedeno a hlídáno vyškoleným instruktorem, který dbá o dodržování zásad a pravidel správného a stimulujícího pohybu pro daný věk. Pakliže jsou tedy dodrženy podmínky pro vhodnou aktivitu, hygienického zázemí a načasování na takovou denní dobu, aby to bylo miminku příjemné, může „kojenecké plavání“ vytvořit pestrou prožitkovou sféru jak pro dítě, tak i pro jeho rodiče (3).

Z čistě plaveckého pohledu představuje „kojenecké plavání“ převážně spontánní pohyby dítěte ve vodě v reakci na různé polohování. Jedná se o přípravnou fázi plavecké výuky jako takové, kdy se nám dítě adaptuje na vodu, postupně formou hry nacvičuje zpočátku zadržení dechu, poté plavecké dýchání, splývání, potopení a orientaci pod hladinou (3).

S plaváním kojenců můžeme začít již v porodnici a doma ve vaničce. Využívá se i společné koupání dítěte s rodičem ve vaně (22).

S „kojeneckým plaváním“ se běžně začíná okolo 3. měsíce věku dítěte. „Plavání“ se věnují rodiče se zdravými dětmi, kde je vývoj zcela optimální. „Kojenecké plavání“ jim zpestřuje denní program a poskytuje nové zajímavé podněty. Další skupinkou „plavajících“ kojenců jsou děti s určitým tělesným, mentálním či smyslovým

handicapem. Takovéto děti zde získávají přiměřené stimulační podněty, které přispívají jistou měrou k úspěšnějšímu celkovému rozvoji osobnosti. Pakliže je ale takovéto dítě vhodně stimulováno, může se tak docílit zmírnění dopadů postižení celkovou podporou jeho vývoje, tedy po stránce fyzické, psychické i sociální. „Kojeneckému plavání“ se v případě zájmu může věnovat skoro každý (3).

Seznam organizací

Baby Club Chobotníčka	Baby centrum Šikulka, s.r.o.	Baby Club – Plaváček
email.: info@chobotnicka.cz	e-mail: sikulka@sikulka.com	budejice@plavacek-deti.cz
http://www.chobotnicka.cz/	http://www.sikulka.com	http://www.plavacek-deti.cz/

1.10 Organizace realizující plavání a hydrorehabilitaci v Jihlavě

Dle Bělkové jsou vodní aktivity součástí řady léčebných procedur, tzv. hydrokinezioterapie, které vytvářejí důležité předpoklady návratu oslabené populace do normálního života a pro jejich další společenské uplatnění. V tomto resocializačním procesu patří plavání k pohybovým prostředkům nejdostupnějším a neúčinnějším (1).

Hydrorehabilitací se zabývá v Jihlavě:

Mateřská škola a speciálně pedagogické centrum Jihlava

Email: smsji@seznam.cz

www.msdemlova.cz

1.10.1 SK Vodomílek

Na začátku se objevil požadavek ze strany rodičů zabezpečit v krajském městě výuku plavání a rehabilitaci pro handicapované děti. V březnu 2005 za pomoci několika nadšenců vzniklo v Jihlavě občanské sdružení SK Vodomílek. Jeho vzorem a prvním školitelem se stalo občanské sdružení KONTAKT bB, kde vedení SK Vodomílek zpočátku čerpalo inspiraci, absolvovalo řadu školení a studovalo metodiku pro výuku plavání. Tato metodika je dnes upravena pro potřeby SK Vodomílek (31).

SK Vodomílek poskytuje tělesně i mentálně postiženým dětem možnost zaplavat si pravidelně v bazénu bezpečně pod dozorem asistenta a trenéra. Těm plavcům, kteří

mají zájem a potřebné schopnosti, umožní sportovní trénink a účast na závodech tělesně postižených. Závodníci pak soutěží na všech olympijských tratích rozdělení podle svého zdravotního stavu do deseti kategorií (31).

Výuka plavání

Díky sponzorům a krajskému městu byla výuka plavání zahájena 3× v týdnu. V současnosti se plave 2× v týdnu na veřejném bazénu v Jihlavě, kde převládají děti s mírnějším postižením. Uskutečňuje se zde více sportovní trénink, okrajově se zde plave rehabilitačně. K tomuto plavání je vyhrazen soukromý bazén v Jihlavě, ve kterém se plave 1× týdně. Voda v bazénu je zde teplejší a tak je vhodná pro spastické děti. Bazén je zde zamluven na hodinu a půl, oproti běžným hodinám ve veřejném bazénu a to z důvodu, že převlečení a doprava dětí do bazénu je časově náročnější. Počet členů je 21 plavců a 20 asistentů, trenérů a dobrovolníků (31).

Struktura plavecké hodiny

Na rozdíl od občanského sdružení KONTAKT bB, přijímá SK Vodomílek i jedince s mentálním a kombinovaným postižením. Díky tomu je nutné velmi individuální vedení. Přesto je zde dodržováno základní dělení plavecké hodiny na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Sportovní skupina plave společně pod vedením jednoho trenéra a její trénink se nijak výrazně neliší od tréninku zdravých dětí. Dále uvádí zakladatel SK Vodomílků (viz. kapitola 4.3), že zatím jsou přijímány pouze děti (hranice je zde ale posunuta do 30 let věku).

1.10.2 Integroční centrum Sasov – APLA – Vysočina o. s.

Asociace pomáhající lidem s autismem. Letos vytvořili projekt „Koulení, či plavání sport nám úsměv zachrání“, který je zaměřen na realizaci sportovních aktivit v běžném prostředí pro děti a mládež s různým zdravotním postižením společně se zdravými vrstevníky. V současné době pořádají pravidelně 2× týdně hraní kuželek, 1× týdně plavání a 1× měsíčně bowling. Úzce spolupracují s žáky ze ZŠ v Dušejově na Jihlavsku, se kterou již uskutečnili několik společných sportovních akcí – turnaje

v kuželkách v Jihlavě, sportovní den v rámci mezinárodní akce „Týden pro inkluzi“ v sokolovně v Dušejově (28).

1.10.3 Základní škola speciální Jihlava

V jihlavské speciální škole je také plavání velmi podporováno. Žákům dává návod ke smysluplnému využívání volného času, rozvíjí jejich schopnosti a dovednosti, jemnou i hrubou motoriku, učí je přijímat úspěchy i nezdary, je pro ně způsobem seberealizace, sebeuplatnění. Nutí je komunikovat s ostatními a vyjadřovat svůj názor. Mohou se zapojit do sportovního klubu Kamínek, který je členem Českého hnutí speciálních olympiád. Pod vedením speciálně vyškolených trenérů dosahují děti vynikajících výsledků. Ve 4 skupinách jsou trénovány disciplíny: lehká atletika, stolní tenis, gymnastika a plavání. Škola má k dispozici vlastní bazén (34).

1.10.4 Organizace věnující se plavání kojenců a batolat

Aqua club ORCA, s.r.o.

Plaváček Baby klub

email: orca@orcaclub.cz

<http://www.plavacek-deti.cz/>

<http://www.orcaclub.cz/>

1.11 Ideální organizace plavání dětí s disabilitou

Pravidla a pokyny zajišťující bezpečnost musí být předem dohodnuty a jednoznačně dodržovány postiženými, rodiči i učiteli (1).

Pro postižené jsou nejvhodnější menší bazény s bezbariérovým přístupem (a teplou vodou). Bazén by měl mít postupně klesající dno, široké vstupní schody, na stěnách tyče pro bezpečné uchopení, protiskluzovou podlahu. Také by měl být vybaven speciálním zařízením na dopravu postižených do vody. Ještě by zde měly být různé plavecké a speciální pomůcky a prostředky (plovací destičky, míče, puky, plavecké brýle, neopreny). To vše bohužel většina našich bazénů nespĺňuje (1).

Plavecké hodiny by měly být součástí upevňování hygienických návyků a nácviku oblékání. Při výuce postižených dětí je dobré využívat aktivní spolupráce rodičů. Doba plavecké výuky by měla být u začátečníka 20 až 30 minut, u pokročilejších 45 až 60 minut. Výuka ve vodě je individuální, pouze u pokročilých je možné zavést

kolektivní výuku a tím zvyšovat jejich motivaci. Plavat se doporučuje v četnějších intervalech (až 5× týdně) (1).

Pro dobrovolníka je nutností, aby znal úplný zdravotní stav dítěte. Postavení dobrovolníka je nejlepší tvář v tvář. U znaku je potřeba položit hlavu cvičence na paži učitele. Mezi oběma je nutno navázat vztah důvěry – jen tak lze překonat stavy úzkosti a strachu, jež nepříznivě ovlivňují svalovou kontrakci. Učitel musí být samozřejmě ve vodě dříve než plavec. Značnou pozornost je potřeba věnovat vstupu do vody (1).

Při plavecké výuce je nutné dodržovat všechny pedagogické zásady (názornosti, trvalosti, přiměřenosti, soustavnosti, uvědomělosti). Je nutné dávat jasné, zřetelné a dostatečně hlasité instrukce, klást postiženému otázky, na které může odpovědět „ano“ či „ne“ (1).

1.12 Plavecká klasifikace v IPC (International Paralympic Committee)

Šimečková říká, že plavec, který chce závodit na mezinárodních závodech, musí být oklasifikován dle funkčního klasifikačního systému pro pohybová postižení. Klasifikace se provádí z důvodu rozmanitosti klinického obrazu všech postižení. Klasifikace samotná je rozdělena do několika částí. 1. Sledování plavce při možném rozpětí končetin. 2. Sledování plavce při tréninku. 3. Sledování plavce při závodu. Všechny tyto části dají dohromady určité body (viz kapitola 4.3).

System zdravotní klasifikace s rozlišením plaveckého způsobu člení sportovce do 14 kategorií: S1-S10 tělesně a spasticky postižení plavci, S11-S13 zrakově postižení plavci, S14 mentálně postižení plavci. Písmeno S označuje volný způsob, znak a motýlek, písmena SB označují prsa, písmena SM označují polohový závod (30).

- S1 plavci s vážnými problémy koordinace všech čtyř končetin nebo s nefunkčníma nohama, trupem a rukama, pouze s minimální funkcí ramen - fyzicky nejméně zdatní.
- S2 podobné funkční omezení jako S1, větší hybná síla při použití paží a nohou.
- S3 plavci s poměrně silnými pažemi, nefunkčním trupem a nohama a také plavci s velkou amputací či vrozenou vadou všech čtyř končetin.

- S4 plavci, kteří používají paže a mají minimální ochablost rukou, ale nepoužívají trup a nohy. Plavci s problémy koordinace postihujícími všechny končetiny, více postiženy jsou nohy. Patří sem také ti, kteří mají vysoké amputace až po ztrátu tří končetin. Vyšší funkční schopnost oproti skupině S3.
- S5 plavci s plně funkčními pažemi a rukama, a nefunkčním svalstvem trupu a nohou, nebo plavci s problémy koordinace.
- S6 plavci s plně funkčními pažemi a rukama, a nefunkčním svalstvem nohou. Plavci, kteří mají problémy s koordinací, obvykle však jsou schopni chůze. Plavci postižení nanismem nebo ztrátou větší části dvou končetin.
- S7 plavci s plně funkčními pažemi a rukama a s částečnou funkcí nohou. Plavci s omezením koordinace či s ochablostí jedné poloviny těla. Ztráta dvou končetin.
- S8 plavci s plně funkčními pažemi a trupem, a s omezenou funkčností nohou, plavci používající pouze jednu paži, nebo se ztrátou jedné končetiny.
- S9 plavci s mírně omezenou hybností pouze jedné dolní končetiny. Plavci s velmi mírnými problémy koordinace či se ztrátou jedné končetiny. Obvykle startují z bloku.
- S10 plavci s minimální omezenou hybností nohou, s deformitami chodidel či s minimální ztrátou části končetiny - fyzicky nejzdatnější.
- S11 nevidomí plavci - musejí mít skla plaveckých brýlí zakrytá černou fólií a je nutno, aby je někdo zachytil při dohmatu (B1).
- S12 plavci rozeznávající obrysy, se zbytky zraku (B2).
- S13 plavci s nejmenším postižením zraku (B3).
- S14 mentálně postižení plavci (30).

2 CÍLE PRÁCE

Zjistit způsoby realizace plavání u dětí s disabilitou v KONTAKTU bB a v SK Vodomílek.

Vzhledem k typu výzkumu byly stanoveny výzkumné otázky.

2.1 Výzkumné otázky

- Je realizace plaveckých lekcí v souladu s představami rodičů dětí s disabilitou?
- Přináší plavání dětem s disabilitou větší samostatnost?
- Shoduje se způsob realizace plavání v KONTAKTU bB a v SK Vodomílek?
- Může dobrovolníka dělat rodič?

3 METODIKA

3.1 Použité metody

K získání informací jsem použila kvalitativní výzkum. Sběr dat probíhal metodou dotazování, technika řízeného a polořízeného rozhovoru. Soubor 1 pro řízený rozhovor byl tvořen z řad klientů (rodič, dítě) občanského sdružení KONTAKT Bb a z řad klientů (rodič, dítě) SK Vodomílek, kteří souhlasili se zařazením do výzkumu. Celkem jsem realizovala 22 rozhovorů. Jako druhou metodu jsem zvolila polořízený rozhovor s odborníky v dané oblasti, ti tvořili soubor 2. Rozhovory souboru 1 jsou ještě doplněny o pozorování klientů (dětí) při výuce plavání. Výzkum probíhal od listopadu 2009 do března 2010. Před vlastní realizací výzkumu jsem srozumitelnost otázek ověřila ve třech rozhovorech. Rozhovory byly provedeny s 3 rodiči a dětmi s disabilitou z obou občanských sdružení.

Kvalitativní výzkum

Kvalitativní přístup představuje řadu rozdílných postupů, které se snaží najít poznání v sociálním problému. Kvalitativní výzkum je nenumerné šetření a interpretace sociální reality (4, s. 285). Jedinečnost tohoto přístupu není pouze v tom, že nepracuje s měřitelnými charakteristikami, ale pokouší se nahlížet na určitý fenomén v něm pro něj autentickém prostředí a vytvářet jeho obraz v co možná nejkompexnější podobě. Údaje jsou získávány hlubším a detailnějším kontaktem s terénem (23).

Strukturovaný rozhovor

Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami se skládá ze souboru pečlivě formulovaných otázek, na něž mají jednotliví respondenti odpovědět. Flexibilita sondování v kontextu situace je omezenější než v jiných typech rozhovorů. Tento typ rozhovoru se používá, když je nutné minimalizovat variaci otázek kladených dotazovanému. Redukuje se tak pravděpodobnost, že se data získaná v jednotlivých rozhovorech budou výrazně strukturně lišit (10).

Polostrukturovaný rozhovor

Vyznačuje se tím, že tazatel má připraven soubor otázek, které budou předmětem rozhovoru, aniž by bylo striktně stanoveno jejich pořadí. Mnohdy může tazatel formulace pokládaných otázek měnit, nezbytné ale je, aby byly probrány všechny. Je možné i případné pokládání doplňujících dotazů. Polostrukturovaná varianta rozhovoru kombinuje výhody a nevýhody obou krajních forem rozhovoru (strukturovaného a nestrukturovaného). Jistá volnost se jeví jako vhodná k vytvoření přirozeného kontaktu tazatele s informantem. Komunikace může také lehčeji plynout a do jisté míry se dají akceptovat osobní specifika respondenta. Na druhé straně je jistá, byť nevelká míra formalizace, která ulehčuje třídění údajů a zobecňování. Polostrukturovaný rozhovor je tedy optimálním způsobem při získávání dat v kvalitativním výzkumu (23).

V rozhovorech rodičů s dětmi u obou občanských sdružení jsem použila osm otevřených otázek s cílem zjistit, co je motivuje k plavání, co je na plavání pozitivního a naopak i negativního. Rozhovor s odborníky byl vytvořen ze souboru otázek, které jsem individuálně upravovala při každém rozhovoru s odborníkem. Prostřednictvím těchto rozhovorů bylo zjišťováno, jak vypadá realizace plavání.

Otevřené otázky nás obvykle navádí k podrobnějšímu vysvětlování vlastních názorů, umožňují vhled do způsobu, jakým jedinec zpracoval nebo pochopil určité skutečnosti (6).

Rozhovory s dětmi a rodiči z obou sdružení a také s odborníky, byly nahrávány na diktafon a poté přepsány. Na prosbu rodičů a některých odborníků byly poté záznamy smazány.

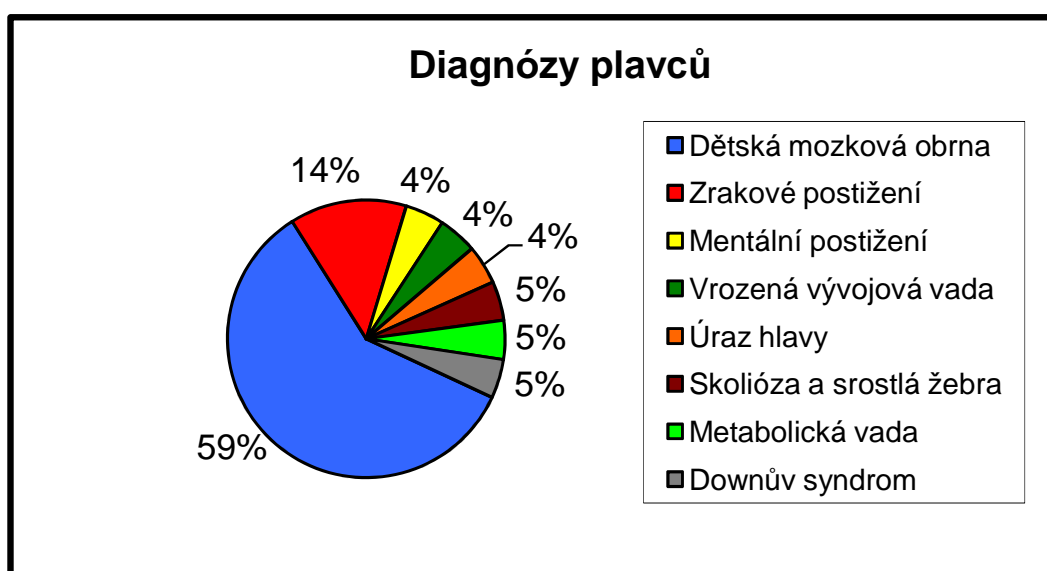
Pozorování

Je zcela přirozené pozorovat různé projevy lidí. Rozhovory obsahují vždy směs toho, co si o problematice respondent myslí. Pozorování naproti tomu představuje snahu zjistit, co se skutečně děje (10). V kvalitativním výzkumu jde o techniku sběru informací založenou na záměrném, systematickém a organizovaném sledování smyslově vnímatelných projevů (23).

Pozorování jsem prováděla skrytě před dětmi, otevřeně před rodiči. Ty o pozorování věděli a také s ním souhlasili. Pozorování bylo dále prováděno zúčastněně a strukturovaně (10).

3.2 Charakteristika výzkumného souboru 1

Základní soubor se skládá ze dvou výzkumných vzorků. Předmětem prvního výzkumu jsou děti z občanského sdružení SK Vodomílek a jejich rodiče. V tomto sdružení je 21 dětí a 13 z nich mi poskytlo rozhovor (3 dívky a 10 chlapců). Rozhovory se uskutečňovaly na bazénu po výuce. Druhý výzkumný vzorek je tvořen z dětí občanského sdružení KONTAKT bB a jejich rodičů. Aktivně plave ve sdružení 12 dětí a s 9 jsem prováděla rozhovor (1 dívka a 8 chlapců).



Zdroj: Vlastní výzkum

3.3 Charakteristika souboru 2

Odborník či expert na danou problematiku je vnímán jako nositel odborné a kvalifikované informace, respektive role, kterou může přijmout odborně erudovaný jedinec a která se blíží roli poradce či konzultanta. Důležité je i renomé odborníka. Důvodem k výběru, někdy podstatnějším než renomé a erudice, může být i expertovo institucionální zařazení. Při výběru je dále důležité, aby odborník nebyl úzce orientovaný, ale aby byl schopen vidět řešený problém v širších souvislostech, což řadě

skutečných odborníků větší potíže nepůsobí. Dalším pravidlem je i fakt, zda expert je dosažitelný a ochotný spolupracovat (23).

4 VÝSLEDKY

4.1 Rozhovory s rodiči a dětmi z občanského sdružení KONTAKT bB

Plavec 1 – narozen 1999, diagnóza je dětská mozková obrna (dále jen DMO). V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni. Velmi komunikativní a optimistický.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Přes časopis Vozíčkář. Pak už jsem si na internetu našla kontakt.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Jak dlouho plaveme? Když jsme začali chodit do Arpidy. Teď je mu deset, tak tři-čtyři roky.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Pro něj je to jediná možnost pohybu. A vlastně jediná možnost sportovního vyžití, protože tady nic pro děti - vozíčkáře - není, tak aby mohl něco dělat. Vše je to zaměřené na dospělé, tady v Českých Budějovicích není jinak nic. Myslím si, že ne. Dívala jsem se různě. Pídila jsem se po informacích, ale nic jsem nenašla. A to mě třeba mrzí. Jediné, co může, je teda plavat. Na to, že jsme v Budějovicích, tak tu nic není. Rád jezdí na kole, ale to je někde až u Blatné, takže to plavání je jediné, kde se může hýbat. Myslím si, že je toho tady tak málo z důvodu, že je tady Arpida. Arpida to brzdí. Poskytuje ucelenou rehabilitaci pro děti, a tak už se nikdo o nic nesnaží. V Arpidě je ale plno, a tak se dostat na nějakou terapii je často těžké.

Dítě: Můžu se volně hýbat.

4) A naopak - co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Negativního nevidím nic. Nám spíš dává, nebere.

Dítě: Ne.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Pro něj je to i dobré, že může říct „mám trénink“. Prostě ho baví plavat, protože je ve vodě. Dřív se nejvíc těšil na lidi. Teď je s instruktorem sám. Dřív věděl, že tu poslední čtvrt hodinku si budou společně hrát. Jemu se to líbilo, protože tam měl kamarády. Tak na to se dříve těšil, že bude

s klukama. To teď už není a tak se těší na toho jeho instruktora, se kterým plave. Ten je pro něj takový víceméně partáák. Když je ve škole, tak tam má učitelku, asistentku anebo má pořád za zadkem mě. Čím je starší, vím, že to vyzní blbě, ale je radši sám. Pořád je odkázaný na mě nebo na tátu. Je rád, že má i někoho jiného a tak je rád, že to není školní prostředí. Tady se nejede na výkon, dělej, uplaval jsi to na 1, 2, 3 a za domácí úkol atd.

Taky je fajn, že se tady setká s dospělým vozíčkářem. Byl překvapený, že Albert přijel sám autem, pak si podal vozík a zakouřil si. Ptal se mě potom, že nevěděl, že vozíčkáři můžou taky kouřit. Snažím se mu vysvětlit, že je normální a že bude moct dělat, co bude chtít. Stačí pak jediný takový zážitek a je to pro něj důležitější než nějaké vysvětlování.

Dítě: Baví mě plavání, že můžu sám plavat, blbnout s ostatníma.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Protážený, uvolněný.

Dítě: Hladově. Cha, cha.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Jsme spokojeni. Je to skvělé. Jediné, co bych uvítala, je půlhodinka po plavání, kde by mohli být s ostatními a hrát si. Je rád, že kluci stihnou v šatně prohodit aspoň slovo. Myslím si, že i ta jedna maminka říkala, že nemají moc kamarádů, a když ano, tak chodících. Je to dobré do doby, když jsou uzavřeni v prostoru a když jdou pak ven, tak je to o ničem. Michal by rád kamarády a vrstevnický život. A to s těma chodícíma nejde, protože to tam musím být, abych ho doprovodila. Samozřejmě mi to nedá, a když dělá nějaké kraviny, tak zasáhnu. Prostě to nejde neřívat se, nejde to.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Teď mi přijde, že je to zaměřené, aby byli dobří v tom plavání, aby se dostali na nějakou soutěž a tam uspěli. Moc se nám líbily akce, co pro ně dělal pořádal Krumlovský plaváček nebo Vajgarský kapr z Jindřichova Hradce. Nebylo to pro ně výkonnostní plavání. Sice měli závody, ale medaile byla za to, že se zúčastnil. To pro něj bylo důležitý „mám medaili, jsem borec“. To mi

tady chybí, bylo to fajn. Krumlov i ten Hradec jsou blízko, takže autem to jde zvládnout. Udělali jsme si z toho rodinný výlet a Martinovi fandili. A on byl celý spokojený.

Plavec 2 – narozen 2004, diagnóza je dětská mozková obrna. V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni. Velmi se stydí, a proto mi na otázky odpovídá pouze maminka.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Dozvěděli jsme se o plavání na internetu.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plavat chodí od září, ale individuálně chodíme do bazénu už dlouho.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Plavání mu dává to, že může být samostatný, vid'?

Dítě: Jo. *Usměje se na mamku.*

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Nic.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Je to taková kachna, je rád ve vodě

Dítě: Mám rád vlny a potápění

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po potápění je úplně v pohodě

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: S organizací jsme spokojeni.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Líbí se mi, jak se tu s dětmi pracuje.

Plavec 3 – narozen 2001, diagnóza je dětská mozková obrna. V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni. Plavcovi není dobře rozumět, proto rodič někdy překládá, co řekne, nebo odpoví za něj.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: V Arpidě plave Lubo Bičej – fyzioterapeut. Tak s ním jsme plavali v Arpidě. Pak jsme se seznámili v Praze v penzionu s panem Vojáčkem, který nám o plavání s Kontaktem říkal.

Dítě: *Usmívá se*

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Vloni jsme plavali půl roku v Arpidě, ale bylo tam hodně zájemců a museli jsme se střídat. Letos jsme začali od října plavat zde v KONTAKTU bB.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Ještě jednou mi to zopakuj, Viktoro.

Dítě: Líbí se mi plavání, ale nelíbí se mi trénování, že nemůžu blbnout ve vodě.

Rodič: My si to vynahradíme potom spolu. Až skončí plavání, tak se spolu vyvachtáme. S Lubou v Arpidě jsme také trénovali.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Negativní na plavání je to, že je to tak daleko. Musíme dojíždět hodinu.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: To blbnutí.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po plavání má spoustu energie na blbnutí.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Není nic negativního, je jen škoda, že je to tak daleko a že je to jen ve velkých městech (není ani v Krumlově). Kdyby byla možnost, chodili bychom vícekrát v týdnu.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Ne

Plavec 4 - narozen 1997, diagnóza je vrozená vývojová vada. V plaveckém programu je v kondičně rehabilitační úrovni. Velmi cílevědomý a pohodový plavec.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Dítě: Mamka mě dostala k plavání, doslechla se o něm, když mi byly 4 roky, od známých.

Rodič: Doslechla jsem se o něm od známých.

2) Jak dlouho plavete?

Dítě: Začal jsem v Arpidě. Plavu od té doby, tedy 8 let

.Rodič: : Předtím jsme „plavali“ spolu.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Přináší mu zdraví a úspěch.

Dítě: Plavání mi dává zábavu, fyzickou kondici a radost.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Nic.

Dítě: Co mi vadí? Asi nic?

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Dítě: Baví mě úspěchy.

6) Jak se cítíte po plavání?

Dítě: Po plavání jsem unavený, žíznivý a hladový.

Rodič: Hlavně hladový.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Teď po té změně jsme velmi spokojeni.

Dítě: Jsem spokojen s organizací, má to teď větší řád, je to příjemné. Jsem prostě spokojený.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Dítě: Asi nic.

Plavec 5 – narozen 1998, diagnóza je dětská mozková obrna (dále jen DMO).
V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Myslím si, že na začátku jsme hledali nějaké plavání, více informací jsme našli na internetu.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Začali jsme plavat v Arpidě. Mirek tam nejdříve začal chodit do školy, pak tam skončil, tak jsme 2 roky neplavali a teď jsme zase začali. Plaveme tedy 2 – 3 roky.

Dítě: Asi tak.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Mirkovi dává plavání uvolnění, radost, spokojenost. Těší ho, že se může pohybovat ve vodě, když na souši nemůže.

Dítě: Rád plavu.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Negativní je studená voda

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Baví ho plavání samo o sobě.

Dítě: Hlavně mě baví potápění.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po plavání se cítí spokojeně, určitě uvolněně (zvláště v teplé vodě).

Dítě: Těším se hlavně na to, že se po plavání setkám s babičkou, protože nejsme odtud a tak ji vidím jednou týdně po bazénu.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Teď, jak jsme začali znovu plavat, se organizace určitě zlepšila, takže my vidíme nějaké cíle a i ta informovanost je mnohem lepší. Vidíme, že mají přesně na tu hodinu dané, co se mají naučit a co tam budou dělat. A Mirek nám to potom dokáže předvést, když někam jdeme. Teď když plave, vidím, že se něco naučil a umí to sám předvést.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nikoliv, děkuji.

Plavec 6 – narozen 1993, diagnóza je mentální postižení. V plaveckém programu je v kondičně rehabilitační úrovni. Pořád se usmívající plavec.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Dítě: V Arpidě jsem se dostal k plavání.

2) Jak dlouho plavete?

Dítě: Plavu od mala, asi od osmi let.

Rodič: Je to asi sedm let.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Je víc samostatný.

Dítě: Je dobré to, že se naučím plavat.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Nic.

Dítě: Nic špatného.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: To víš nejlépe ty, tak řekni.

Dítě: Ve vodě nejraději plavu kraula, potápím se.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po plavání jsem unavený.

Dítě: A mám velký hlad.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Ano.

Dítě: Organizace se mi líbí.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Ne.

Dítě: Ne.

Plavec 7 – narozen 1992, diagnóza je zrakové postižení. V plaveckém programu je v kondičně rehabilitační úrovni. Na plavání jeho rodiče nechodí z důvodu, že plavec vše zvládne sám. Proto zde chybí odpovědi zástupců.

1) Jak ses o plavání dozvěděl?

Dítě: Už když jsem byl malý, dělal jsem závodně atletiku. Trenérka, která mě na atletiku trénovala, to po mně chtěla jako doplněk. Pak jsem dostal astma, tak jsem atletiky nechal, a naštěstí mi plavání zbylo.

2) Jak dlouho plaveš?

Dítě: Plavu 8 let.

3) Co se ti na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co ti přináší?

Dítě: Jsem rád, že se mohu dostat mezi lidi – to je první věc. A taky jsem rád, že mám nějakou pohybovou aktivitu.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co ti na plavání vadí?

Dítě: Negativní? Mě plavání celkem baví, ale když je pak venku zima, tak se mi do vody nechce. Občas jsem z toho také nachlazený.

5) Co tě ve vodě nejvíc baví?

Dítě: Baví mě plavat prsa.

6) Jak se cítíš po plavání?

Dítě: Po plavání se cítím příjemně unavený, plavání dělám rekreačně, nejde mi o nějaké závody.

7) Jsi s organizováním plavání spokojen? Pokud ne, co bys změnil?

Dítě: S organizací jsem spokojený, protože když jedu busem, vždy mi někdo pomůže se sem dostat, abych nemusel tahat dalšího člověka. Jsem rád, že si dobrovolníci udělají čas.

8) Chtěl bys ještě něco dodat?

Dítě: Myslím si, že každý postižený by měl mít nějaký ten pohyb a že plavání je jedna z dobrých možností.

Plavec 8 – narozen 1993, diagnóza je dětská mozková obrna (dále jen DMO). V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni. Velmi komunikativní plavec.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: O plavání jsme se doslechli, je to asi pět let.

Dítě: Pět let.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Asi měsíc zde v KONTAKTU bB a v Arpidě, tam to má jako součást výuky, každý týden.

Dítě: Plavu normálně s kruhem a trénuje mě pan učitel.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Pro mě je fajn, že se vůbec hýbe, protože celý den jenom sedí či leží a že v té vodě se krásně uvolní, že je po vodě krásně uvolněný.

Dítě: My hrajeme vodní pólo.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Dítě: Když je voda studená.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Dítě: Baví mě potápění a hraní si s míčem.

Rodič: On totiž v létě plave doma na zahradě v bazénu. Malý bazén přeplave pod vodou, neudrží se totiž nad vodou.

6) Jak se cítíte po plavání?

Dítě: Dobře.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Informovanost je dobrá, pořád mi chodí e-maily s nějakými informacemi či nabídkami. Teď jsem s Janem Janouškem probírala Strakonice, protože náš Emil by tam moc chtěl a on říkal, že si s tím nemusím dělat vůbec hlavu, že mi pak na mail přijde pozvánka, přihláška a konkrétní informace.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Plavkyně 9 – narozena 2001, diagnóza je zrakové postižení. V plaveckém programu je v kompenzačně rehabilitační úrovni. Velmi hravá plavkyně.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: O plavání jsme se dozvěděli na internetu.

Dítě: Nevím.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plaveme teprve od září.

Dítě: Hm.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Plave, protože se jí plavání líbí.

Dítě: Jo.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Negativního? Asi jen to, že plavání trvá pouze půl hodiny.

Dítě: To teda jo.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Co děláš ráda ve vodě?

Dítě: Baví mě hlavně potápění, skákání a taky dělám ráda kotrmelce.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Myslím si, že je po plavání příjemně unavená.

Dítě: Ne, po plavání nejsem unavená.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: S organizací jsme určitě spokojeni.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Ne, díky.

4.2 Rozhovory s rodiči a dětmi z SK Vodomílek

Plavec 1 – narozen 1994, diagnóza Dětská mozková obrna – diparéza, pravidelně plave a účastní se závodů, je kvalifikován SB7, S7, SM7. Povahově velmi cílevědomý. Jsou sourozenci s plavcem 2.

Plavec 2 – narozen 1992, diagnóza Dětská mozková obrna – spastická kvadruparéza, epilepsie. Smyslem plavání je rehabilitace a kontakt s ostatními dětmi. Povahově velmi veselý.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič₁: Přes občanské sdružení Kamínek.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič₁: Plaveme déle, než je Vodomílek. Předtím jsme plavali 2-3 roky v Brně.

Rodič: Takže plaveme zhruba 7-8 let.

Dítě₁: Řekl bych spíš osm.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič₁: Mě to otravuje, protože tu musím trávit hodiny, ale děti to baví.

Dítě₁: Zlepšuje mi fyzičku. Baví mě závodit.

Rodič: Petr vlastně sedí celý den na vozíku. Je to pro něj rehabilitace.

Dítě: Povídání s dobrovolníky.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič₁: Pro manželku je to dřina, protože převléká Petra.

Dítě₁: Bere čas.

Rodič: Pro Petra je někdy problém studená voda.

Dítě: Studená voda.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič₁: Karla baví být „nad vodou“.

Dítě₁: Polohový závod, tréninky všeobecně.

Rodič: Petra určitě nejvíc baví, podle toho, kdo s ním plave, když má mladou hezkou asistentku, vydrží být ve vodě i dvě hodiny. Má to tak i s osobními asistentkami. Kolikrát to pozorujeme, že když je s asistentem, tak je mu za chvíli zima a chce jít z vody, ale když má nějakou holku, tak je to v pořádku.

Dítě: Baví mě, když ve vodě děláme bugr.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po plavání jsou hladoví.

Rodič₁: Hladoví jsou pořád.

Rodič: Petr je unavený, ale nikoliv hned, spíš až pak večer dřív usne.

Dítě₁: Příjemně unavený, protažený.

Dítě: Je mi zima.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič₁: S organizací jsme relativně spokojeni.

Dítě₁: Jde to.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič₁: Raději nic.

Dítě₁: Cha, cha, cha.

Plavec 3 – narozen 1995, diagnóza Dětská mozková obrna – diparéza, pravidelně plave a účastní se závodů, je kvalifikován SB6, S6, SM6. Povahově velmi veselý a flegmatický.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Doslechli jsme se o tom přes obvodní lékařku.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plaveme od začátku Vodomílka, takže pět let.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Plavání mně dává spíše starosti, ale na druhou stranu vidím pozitivní vývoj dopředu, posílení svalů, zlepšení fyzičky. Hlavní je zlepšení fyzičky.

Dítě: Taky mě baví soutěžit a blbnout. Přijdu do kontaktu s dětmi a taky je pro mě důležitý pohyb.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Bere mi čas.

Dítě: Bere mi čas a někdy se taky cítím unavený, asi jinak nic.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Asi ho baví nejvíc pohyb ve vodě, že se vyrovná těm zdravým alespoň v něčem.

Dítě: Spousta děcek neumí plavat nebo nemají tak dobrý styl jako já. Pak mám pocit, že jsem jakoby nad.

6) Jak se cítíte po plavání?

Dítě: Po plavání jsem jen příjemně unavený, ale není to vyčerpání.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: S organizací jsme spokojeni.

Dítě: Jo.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Ne.

Plavec 4 – narozen 1993, diagnóza Dětská mozková obrna – spastická diparéza, pravidelně plave a účastní se závodů, je kvalifikován SB5, S5, SM5. Povahově je velmi ambiciózní.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: To byste se měli zeptat spíš mé ženy, já si to moc nepamatuji, ale myslím si, že to bylo přes někoho ze zdravotnické oblasti – obvodní lékařka, či fyzioterapeut.

Dítě: To nevím.

2) Jak dlouho plavete?

Dítě: Plaveme tři roky.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Bere mi čas, ale jinak spokojenost když ho vidím, jak je šťastný, že se hýbe a že něco dokázal.

Dítě: Že jsem s dětmi a s dobrovolníkama. Taky mě baví vyhrávat.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Čas je největší problém, protože dojíždíme, máme problémy, aby stíhal vše ostatní.

Dítě: To dojíždění je otravný.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Ve vodě ho nejvíc baví znak a prsa. Tady ho v bazénu baví, že se příjemně pobaví a protáhne. Získává tady nové kamarády. V jeho telecích letech ho nejvíce baví ty akce spojené s plaváním – tzn. vypadnout někam na týden od rodiny. Ideální je výlet do Jindřichova Hradce za Ivanem – vedoucím občanského sdružení Kapři (bývalé středisko KONTAKTU bB).

Dítě: Baví mě závody a různý akce s Vodomílkem.

6) Jak se cítíte po plavání?

Dítě: Příjemně unavený.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: S organizací jsme relativně spokojeni, jezdit vícekrát než 2× v týdnu už by byl problém. Jediným problémem jsou závody – dlouho se čeká.

Dítě: Jsem spokojený.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Plavec 5 – narozen 1993, diagnóza – úraz hlavy. Nezávodí, chodí si plavat z důvodu rehabilitace.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: O plavání jsme se dozvěděli od Martiny, která sem chodí plavat. Ona se s Alešem zná už dlouho a ta nám řekla, že něco takového existuje.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plaveme od června minulého roku.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Já si myslím, že když jsme sem přišli, tak se tady málem topil, neuměl se ve vodě pohybovat a hned šel ke dnu. A teď? Sice neplave dobře, ale pohybuje se v té vodě lépe. My jsme byli v Kladrubech a čekali jsme od nich víc. Pořád jen stáli v bazéně, drželi se a dělali takto (*ukazuje pohyb nohou nahoru*). Takže tam s ním nic nedělali. Třeba nemohli, ale tady se mi zdá, že

se lepší. Vidím ten posun. Pozitivní je to, že i já si s ním zaplavu, protože se také hrbím.

Dítě: V bazéně jsem volný.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Chodím sem s ním na bazén v neděli a středu, jinak nemůžu, protože nemám řidičák a manžel nás jindy dovézt nemůže. Asi jinak nic negativního není, neměl ani rýmu. Já ho tady jen obleču a zabalím do deky a hned ho převezu do auta.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Má radost, že ten bazén přeplave, že mu to prostě v bazéně jde, že může plavat i bez pomoci. On je i dost soutěživý, tak na ty závody ho to bude motivovat. On byl od mala na medaile.

Dítě: Když si můžu jen tak plavat.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po plavání je unavený, ale na to, že tady hodinu plave, je dobrý. Bere i hodně léků, tak i po nich může být unavený.

Dítě: Dobře.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Myslím si, že je naprosto všechno v pořádku. Všichni jsou bezva, všichni se nám věnují. Ať je to ten, ten, ten (*prstem ukazuje na dobrovolníky*), takže jsme úplně spokojený.

Dítě: Ano.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Ne.

Plavec 6 – narozen 1999, diagnóza Dětská mozková obrna – kvadruplegik, pravidelně plave, ale účastní se jen závodů pořádaných SK Vodomílek. Povahově velmi veselý, chytrý a hravý. Jsou dvojčata s plavkyní 7.

Plavkyně 7 – narozen 1999, diagnóza Dětská mozková obrna – kvadruplegik, plave spíše kvůli rehabilitaci. Povahově je velmi veselá a flegmatická.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: O plavání jsme se doslechli od Martiny – dobrovolnice. Znali jsme ji, protože u nás byla zaměstnaná jako asistentka.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plaveme asi 4 roky, minimálně.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Vodu měli vždy rádi, takže jsou spokojení s tou vodou. Naučili se foukání do vody, koukání do vody, zábavu atd.

Dítě₁: Baví mě potápění a různé hry.

Dítě: Mě baví jen tak si plavat.

Rodič: Mysleli jsem si, že by to mohlo přispět k otužení, ale nestalo se tak. Myslím si, že se víc neotužili, hlavně Karel. Matylka je otužilá od přírody. Ta je v tomhle v pohodě.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Teďka Matylka nechce moc chodit. Vadí jí ne to plavání, ale že ztrácí čas, stále pak spěchá, celý den pak nemůže nic dělat – jít na počítač, chtěla by si malovat. Nevím, nevím, jak dlouho to ještě vydržíme. Ale když je pak už ve vodě, tak jí to baví. Teď jsem se jí ptal, jestli jí to baví, a ona, že ano, ale takový to, že toho nemůže... Že by jí voda vadila, to ne. Vodu má jinak ráda, hlavně v létě. Koupe se ráda, ale vadí jí to, že sem musí lítat. Bere nám to nejen čas, ale je to i námaha s tím spojená.

Dítě: Kdyby bylo nějaké přenašedlo, aby nebyly ty věci před a po plavání.

Dítě₁: Je mi často zima.

Rodič: Karel má problémy další den, asi z vody, je alergik a astmatik, ráno pak kýchá a má rýmu – asi z té chlorované vody. Někdy mají rýmu, ale to nevíme, jestli je z vody, myslíme si, že asi ne. Když jedeme ve čtvrtek ráno do školy, vždy říkám: „Pozor, je čtvrtek, bude kýchání“.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Karla baví nejvíc cákání, potápění a Markétka moc ráda, když se naučí něco nového, když může foukat do vody, tak to ji baví, ta zas není na tyhle divoký věci.

Dítě₁: Plavání s Jakubem – dobrovolník z SK Vodomílek. Plaveme rychle a on mě pak vyhazuje a různě cákáme.

Dítě: Raději plavu a sním u toho, anebo ráda povídám s dobrovolníkama.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Po bazéně je jim hlavně zima, únava je, ale nestěžují si. Lépe usnou. To je jedna z výhod. Stihnou se stěžít najíst a už spí. Nezlobí tolik.

Dítě: Unavená.

Dítě₁: Je mi zima, ale nechce se mi z vody.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Většinou jsme s organizací spokojeni, ale někdy mi trošku vadí to, jako např. dneska, že tady Matylka sedí a chybí dobrovolnice a nikdo s ní není. Je to někdy problém v tom, že plave jen jeden a druhý ne a pak se vystřídají – bohužel to dopředu nevíme. Kdybychom to věděli, mohla by mamka přijít dřív a plavat s tím, kdo zrovna neplave.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nikoliv.

Plavkyně 8 – narozen 2001, diagnóza skolióza – srostlých 8 žeber, pravidelně plave a účastní se závodů. Povahově velmi hravá a svědomitá.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Mamka tancuje v místním tanečním sboru a s ní tam tancuje i Eva Havlová – dobrovolnice z SK Vodomílek. Tak od ní. Tam se manželka dozvěděla o Vodomítku. Přes ni. Ona nám to i tady domluvila.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Teď druhým rokem, ale s přestávkami. Jindřiška pořád marodí. Teď jsme tady po dvou měsících. Tak uvidíme.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Hlavně jí dává fyzickou aktivitu a pohyb, aby držela správně tělo. S tím má totiž velké problémy. Tak kvůli tomuhle.

Dítě: Baví mě hrát si a plavat pod vodou. Už se tam vůbec nebojím.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Nemyslím si, že ty nemoci má z plavání. Možná kdyby více plavala a otužovala se, že by to bylo lepší. Snažíme se ji otužovat alespoň doma – sprchujeme ji na závěr studenou vodou – teda vlažnou.

Dítě: Někdy je mi zima.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Nejvíce ji baví hry, ještě nemá vyhraněný plavecký styl. A radši plave na bříšku. Už umí plavat pod vodou – to už jí jde. Myslím si, že ji to baví.

Dítě: Baví mě různý hry v malém bazéně.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Ani není unavená, ani hladová. Je většinou plná zážitků.

Dítě: Veselá.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: No, jo. Určitě. Na to, že to dělají sami dobrovolníci, tak je to špičkové. V dnešní době je skvělé, že to někdo dělá zadarmo a ve volné chvíli.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Plavkyně 9 – narozena 1995, diagnóza je Downův syndrom, pravidelně plave. Povahově velmi hravá, ale je potřeba důsledné vedení. Na všechny otázky odpovídá maminka.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Kontaktoval nás Milan Brychta, jeden z členů výboru Vodomílka.

2) Jak dlouho plavete?

Plaveme od začátku, takže asi pět let.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Vzhledem k pohybovým možnostem, které Martina má, je pro ni plavání sport, který má pro ni význam kvůli jejím uvolněným kloubům atd. Je zde nejmenší riziko zranění a nějakých komplikací. Je to relativně na naučení těžký sport, ale pokud zvládne techniku, tak je to pro ni docela snadné. Není to o taktice, či něčem takovém. Martina vám na tuto otázku asi neodpoví, ale já si myslím, že jí to dává, že je nucena někoho akceptovat kromě těch známých, co máme. Také musí akceptovat povinnosti, které má. A každopádně ji to určitě podvědomě motivuje. Chodí do běžné základky a plave srovnatelně se stejně starýma spolužákama. Což je pro ni dobré, ale úplně nevím, jestli si to uvědomuje, spíš si to uvědomujeme my jako okolí. Z pohledu zdravotního plavání prospívá Martině k udržení jejích parametrů, co do nabírání, je to dobré taky na otužování, je zvyklá na určitý stupeň zátěže. Při plavání je Martina v pohodě, líbí se jí to, nikoliv vždy je však stoprocentně laděná. My se jí však snažíme pozitivně naladit, kopíruje rodinnou situaci. Z 95% se setkává jen se zdravými lidmi z našeho okolí. Jen dvakrát ročně se stýkáme s dětmi s Downovým syndromem na terapeutických pobytech. Myslím si ale, že ještě vůbec nevyhodnocuje, neuvědomuje si, že je postižená.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Nevím, nevidím nic, co by bylo negativního. Mám volnou pracovní dobu, takže si můžu čas organizovat, jak chci a jak potřebuji, takže to čas nebere.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Ve vodě dělá Martina určitě nějaké ptákoviny. Proto je u ní jasné, že musí mít tvrdé a důsledné vedení naprosto ve všem. Někdy může někomu z okolí přijít drsné, jak já se k ní chovám, ale jediné tudy vidím, že je pro ni cesta jak co nejlépe zvládnout jakoukoliv integraci, nemyslím jenom školní integraci, ale takovou tu běžnou a normální inkluzi do běžného světa. Pořád ji tlačíme k tomu, aby se chovala adekvátně k tomu svému okolí. Takže pokud si v bazéně bude skákat, tak ať si dělá, co chce, ale pak je trénink a ona musí

poslouchat. Martina i výborně lyžuje, takže to pro ni není jediný sport, ale to lyžování už obsahuje obtížnější prvky a nám se nepodařilo do této doby ten její styl vylepšit. Takže ona poslední tři roky lyžuje poměrně výborně, ale nedokáže ten styl už zdokonalit. Takže tam vidím určité mezery, ale nevím, jestli ten krok ještě uděláme. U nich je vše hodně skokové. V našem případě jdeme pořád dopředu.

6) Jak se cítí po plavání?

Dobře.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

S organizací tréninků a toho systému já spokojena jsem. Nejsem spokojena s žabomyšími válkami, které já absolutně nesnáším. Tvrdím, že jsme všichni tady co se staráme o postižené nějakým způsobem a měli bychom si tyto „zbytečnosti“ naprosto odpuštit, měli bychom být velkorysejší. Tyto věci mi strašně vadí a chtěla bych se proto do toho zapojit. Chci nějakým způsobem zabránit tomu, aby to takhle fungovalo. Mně se velice líbí, že je zde varianta „ano, my chceme závodit“, my jsme do loňska závodit nechtěli, protože jsme viděli, že na to Martina ještě není připravená, pro ni byl problém pochopit, že teď má plavat absolutně nejrychleji, takže ona se v prostředku závodů zastavila a plavala zpátky. Absolutně to nechápala. Teď už přece jenom dospívá. Ale jsou tu i rodiče a děti, kteří nechtějí závodit. Plavání je každopádně pro lidi s DMO, naprosto jim to dává z rehabilitace nejvíc.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Je skvělé, že se za ty roky zde podařil stabilizovat tým dobrovolníků, kteří mají chuť pro někoho něco udělat. Jednak je to musí bavit, svým způsobem je to naplňuje a je dobré, že se snaží i ke každému dítěti přizpůsobit tempo, rytmus a jejich mentalitě. Z tohoto pohledu si myslím, že je to skvělé.

Plavec 10 – narozen 1995, diagnóza je Dětská mozková obrna – kvadruplegik, pravidelně plave jednou týdně, velmi závislý na matce. S plavcem 11 jsou dvojčata.

Plavec 11 – narozen 1995, diagnóza je Dětská mozková obrna – diparéza, pravidelně plave jednou týdně. Plave velmi dobře, ale nemá chuť závodit.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: O plavání jsme se dozvěděli od paní Mickové – jedné z členek výboru SK Vodomílek.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Teď to bude tři roky.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Klukům to dává radost ze života.

Dítě¹⁰: Na plavání mě baví plavat.

Dítě¹¹: Prostě mě baví plavat.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Ne, nic.

Dítě¹⁰: Tak trochu znak.

Dítě¹¹: Studená voda.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Nejvíce je baví hry a radost z pohybu.

Dítě¹⁰: Potápění a prsa.

Dítě¹¹: Potápění a honění se.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Mají žízeň a hlad.

Dítě¹⁰: Dobře.

Dítě¹¹: Skvěle.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: S organizací jsme spokojeni, když pominu občasné nedorozumění.

Pokud se všichni drží stanovených pravidel, pak je to výborné.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Plavec 12 – narozen 1993, diagnóza je metabolická porucha, pravidelně plave. Povahově velmi nevyzpytatelný. Má oblíbené dobrovolníky a jedině s těmi plave, jinak nejde do vody.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Dozvěděli jsme se o tom na místní základní škole.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Plaveme čtyři.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Jsme nadšeni z vody. Těší se matky i děti.

Dítě: Baví mě plavat s dobrovolníkama (s těma svýma). Baví mě hrát si, blbnout. Taky mě baví uvolňovací cvičení.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Nic.

Dítě: Zima. Taky, že pak večír nestíháme filmy v televizi.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Relaxovat.

Dítě: Nejvíce mě baví plavat prsa.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Hladoví a unavení.

Dítě: Dobře.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Pokud chodí naše ustálená skupina, pak je to v pořádku. Také nás otravuje sledování místní uklízečky.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Nic.

Plavec 13 – narozen 2003, diagnóza je nevidomost, plave vždy jen s vedoucí rehabilitačního plavání Ivanou Bambulovou. Jinak komunikuje zmateně, proto na otázky odpovídá rodič.

1) Jak jste se o plavání dozvěděli?

Rodič: Poradili nám to známí ve školce. Sehnal jsem si číslo na paní Františkovou a ta mi řekla, že klidně můžeme přijít.

2) Jak dlouho plavete?

Rodič: Skoro čtyři roky.

3) Co se vám na plavání líbí? Co je na něm pozitivního? Co vám přináší?

Rodič: Velmi se pohybově rozvíjí. Do třech let byl pouze ležák a pak byl velký skok. Je s podivem, co všechno teď dokáže. Ono mu to velmi pomáhá. Pokrok v plavání je tedy minimální. Umí se sice udržet na hladině, na zádech, umí i zadržet dech, ale to hlavní, aby plaval, tam jsou strašně malé výsledky. Řekl bych, že jednou za měsíc u něj funguje vše výborně. Plavání mu jde skvěle. A pak to upadne. Záleží to na tom, jak se vyspí, jestli je zdravý a jestli má nějaké potíže.

4) A naopak co je na plavání negativního? Co vám na plavání vadí?

Rodič: Jediné je, že mi zrovna ty pátky časově nějak nevycházejí. Vše pak musíme dělat rychle, abychom to stihli. Je to prostě hektické.

5) Co vás ve vodě nejvíc baví?

Rodič: Nejvíce ho baví blbnout.

6) Jak se cítíte po plavání?

Rodič: Dobře.

7) Jste s organizováním plavání spokojeni? Pokud ne, co byste změnili?

Rodič: Dobrý. Já si s klukem rád pocvičím i sám. Pokud si ho nikdo nevezme (myšleno z dobrovolníků), tak si s ním plavu sám. A když si ho někdo vezme, tak si zaplavu a je vše v nejlepším pořádku.

8) Chtěli byste ještě něco dodat?

Rodič: Když vidím nějaký pokrok, tak mě to velmi potěší.

4.3 Rozhovory s odborníky

Rozhovor číslo 1 s Andreou Věncekovou, trenérkou České asociace tělesně handicapovaných sportovců.

Můžete mi popsat svoji zkušenost s realizací plavání u dětí s disabilitou?

Moje zkušenost s výukou proběhla v letech 2001 – 2005, kdy jsem pracovala v KONTAKTU bB, kde je výuka vedená na vynikající úrovni a metodická řada tam používaná pro výuku naučí plavat opravdu každého velmi příjemným, nenásilným způsobem, dává se důraz na techniku, dýchání atd. Po známých kauzách a soudech, které má Český svaz tělesně postižených sportovců s Českým paralympijským výborem, se plavci z KONTAKTU bB (a ČSTPS) nedostanou do reprezentačního týmu, co je škoda, ale to není problém tohoto rozhovoru.

Moje zkušenosti jsou ze spolupráce s plavci reprezentačního týmu. Plavání postižených nabralo v posledních letech směr k profesionalizaci sportovců. Můžeme namítat, že vlastně o medaile nejde, ale už jde. A ti sportovci, kteří se k metám nejvyšším chtějí dopracovat, musí podřídit svému sportu, nejenom plavání, v podstatě všechno. Máme nadějně mladé plavce, kteří studují sportovní školy a zařadí se na místa těch, co úspěch doteď vyplavali.

Je v ČR plavání lidí s disabilitou již známé?

Myslím, že ano. Souvisí to celkově hlavně s rozvojem paralympijského sportu. Víc se o těch lidech mluví, soutěže pro postižené jsou víc medializované, sportovci mají víc podpory, finanční, trenérské...

Jaké dnes fungují organizace v ČR, které se zabývají plaváním lidí s disabilitou?

Nejznámější je určitě občanské sdružení KONTAKT bB, které má několik středisek po ČR a věnuje se hlavně výuce plavání. Dobré výsledky mají taky v Jihlavě, Zlíně a v Jindřichově Hradci, kde jsou oddíly čistě pro tělesně postižené, nebo v oddíle funguje „větev“ pro postižené.

Jak vypadá situace s plaváním v okolních státech a ve světě?

Závodní plavání má několik světových velmocí – Čína, Velká Británie, Kanada, USA, Španělsko. Tam mají reprezentační týmy srovnatelné podmínky s nepostiženými, tj. jsou to profesionálové, resp. studenti ve sportovních centrech s velkou podporou finanční, zdravotnickou, jejich podmínky k trénování, soutěžení se blíží optimu. V závodním plavání je tendence integrovat plavce do kolektivu zdravých, co ne vždy je optimální a pokaždé to nevyjde z různých důvodů.

Jaké jsou podle vás důvody pro organizování plavání lidí s disabilitou?

Plavání je ideální sport. Velká myšlenka, ale pravdivá. V podvědomí lidí je podle mě pořád zakódováno, že dát do vody člověka „zlámaného“ s funkčními několika svaly, člověka, který má vzhledem ke svému postižení problém s vyměšováním, má strach (úrazy po skocích do vody), má problém s tělesnou teplotou atd., není moc správné a bezpečné. Pro lidi v ústavech je taky nakonec jednodušší s takovým pacientem trochu pocvičit a konec. Věnovat se člověku ve vodě je časově náročné, odborně náročné, psychicky náročné – pokud ten člověk sám navíc není plavecky zdatný i fyzicky náročné. A přitom podle mě ve vodě obrazně řečeno platí pravidlo, že voda nadnáší. Naučit se plavat je schopen člověk s opravdu minimem funkčních svalů. Takže důvod podle mě je ten, že možnost plavat dává i lidem s opravdu těžkým postižením svobodu pohybu.

Jak by mělo vypadat ideální plavání pro lidi s disabilitou?

Ve zkratce: mělo by být pravidelné, dopravní dostupnost bazénu, odborný dohled, citlivý osobní přístup a optimismus všech zúčastněných.

Jak je plavání propagováno?

Já myslím, že v dnešní době skoro výhradně ústním podáním. Rodiče postižených dětí si to řeknou mezi sebou, již zmiňovaný KONTAKT bB má natolik dobrou pověst, že mezi tělesně postiženými se šíří sama (mimo kontaktních akcí, které dělá v Kladrubech, Košumberku, pobytových akcí ve svých střediscích atd.). Závodní plavání se propaguje samo. Paralympioniky roku se po posledních paralympijských hrách 2004, 2008 stali

plavci – Martin Kovář, Běla Hlaváčková a jejich vítězství se již dostalo do zpráv sportovních, nejenom do programů sociálních.

Kdo může realizovat plavání s disabilitou?

Nafukovací kolečko s dítětem zvládne táhnout málem každý. Naučit plavat tak, aby se u toho budoucí plavec nebo plavající netrápil a nebojoval v každé lekci o život, tak to by měl učit člověk problematiky znalý. Člověku můžete správnými pokyny výuku hodně usnadnit a od začátku docílit, aby si plavec užíval své pokroky v technice, dýchání, množství uplavaných metrů. Ve výuce nejenom děti dostanete do rukou člověka, který má strach, je mu zima, necítí se právě dobře, protože se ocitl v prostředí, kde musí sám aktivně něco dělat, někteří se stydí. Takže ano, může to být rodič, dobrovolník, výkonnostní plavec, a taky to nemusí být nikdo z nich, pokud nemá hlavně pochopení a pak znalosti a zkušenosti.

Výkonnostní plavání by měla být záležitost výhradně pro lidi se zkušenostmi plaveckými i trenérskými. Současná úroveň vyžaduje, aby plavci trénovali na úrovni nepostižených plavců tj. 5-13× týdně (dle postižení). Členové českého reprezentačního týmu se připravují v oddílech spolu se zdravými plavci a navíc rok před PH v Pekingu měli každý měsíc společnou přípravu minimálně tak 10 dní, kde trénink zabral (včetně nutné regenerace) 6-8 hodin denně. Pro představu plavci, kteří ve vodě vládou jenom rukama, odplavali v těch nejtěžších dnech 10-12 km, plus posilovna. A to už určitě není jenom trávení volného času sportovní aktivitou. A proto by to měl vést člověk zkušený.

Kým je financováno plavání?

Státní dotace, granty, sponzoři, sport má v současnosti problém (Sazka) a pak rodina, rodina... a rodina, vlastní prostředky.

Zkuste popsat význam plavání lidí s disabilitou?

Můžu mluvit o významu zdravotním nejenom pro postižené lidi, co je bez diskuze, plavete jako mimino i jako pamětník více století, vodní prostředí je málem bez zranění atd., to se dočtete na každém odkazu o plavání. Víte, já moc nedělím lidi na s disabilitou a bez ní. Samozřejmě nezaparkuji na místě vozíčkáře a taky nehledám lidi na vozíku po

hlavičce, ale ve sportu to nedělím (nemluví o podmínkách k plavání). Plavou pro to, pro co plavou lidi. Sedící, stojící, jenom rukama, nohama, poslepu, vždyť je to jedno... Každý máme akorát jinou startovní čáru.

Která stránka osobnosti člověka je plaváním nejvíce rozvíjena?

Vytrvalost, psychická odolnost, zodpovědnost – pokud ten plavec nebude zodpovědně přistupovat k tréninku a všemu podstatnému kolem toho, nikdy nedosáhne na vrchol. O plavání se říká, že jezdíte od zdi ke zdi, takže i tuto „tupou“ vícehodinovou činnost si musíte rozumně zdůvodnit, obrazně řečeno. Pokud se podíváte na naše současné, ale i bývalé vynikající plavce, zdravé i postižené, skoro všechno jsou to lidi studující na střední, vysoké škole. Nebo pracující na vysokých postech, matky, tátové od rodin, prostě lidi úspěšní na různých postech. Výjimky samozřejmě jsou, jako všude.

Takže plavání vyžaduje opravdu silné jedince, nejsou to invalidní důchodci, kteří si dojdou párkrát za týden zaplavat a pak se staví na poště pro důchod. Musí to být lidé aktivní, jak já říkám, musí to mít „tah na branku“, pak se jim daří i ve sportu. Plavání je krásný sport i proto, že se pohybujete v prostředí, které není lidem vlastní, a pak tam vlezete a dýcháte, plavete, nese vás to, musíte tu vodu cítit, je to dlouhodobý proces. Pak až jste plavec.

Co plavání dětem i dospělým dává, či naopak bere?

Začneme tím, co bere. To si opravdu každý musí říct sám, podle mě pokud dojdete k závěru, že vám bere něco podstatné, tak něco je špatně. Bere určitě čas, pokud se budoucí plavec rozhodne, že do toho půjde, určitě mu již na ostatní věci nezůstane moc prostoru. Plavci musí trénovat brzo ráno (není to kvůli volným bazénům), aby stihli zregenerovat na odpolední blok tréninku, takže brzo spát, učit se, pracovat, věnovat se rodině. Ale na druhou stranu si myslím, že žádný plavec si na nedostatek volného času stěžovat nebude a když, tak proto, že nestihl masáž, saunu a podobné věci, které by mu pomohly trénovat ještě víc.

Na co je při výuce nejvíce dáván důraz?

Na dýchání, na správnou, splývavou polohu těla.

Jak se děti (dospělí) po plavání cítí?

Záleží na více faktorech, jak byla hodina nebo trénink veden, v jakém stádiu je schopnost samostatné akce, teplota vody, přístup instruktora a nakonec vůbec rozpoložení samotného plavce. Obecně je asi lidem dobře po překonání nějaké překážky. Z trénování reprezentačního týmu mám zkušenost, že těžké vytrvalostní tréninky vzbudí po opakování v pár dnech nevoli a je nutné malinko přitlačit a ty lidi motivovat vším možným (i kdybyste měla chuť je někam poslat), ale jak je po akci, všichni se vznášejí, což že vlastně odtrénovali a cítí se jako vítězové. Výuka dětí musí končit pokaždé něčím optimistickým, i kdyby se nepovedl cíl dne, je potřeba vrátit se k něčemu, co to dítě již bezpečně zvládlo a chválit, chválit. Dítě by nemělo odcházet z výuky s pocitem, že se mu něco nepovedlo nebo že na něco nemá.

Záleží při výuce plavání hodně na době vzniku postižení?

Určitě, jinak budete učit plavat kluka, který se narodil s vrozenou vadou chybějící končetiny, a jinak pána v středním věku, který přišel o nohu při bouračce. Jinak se učí plavat dítě s DMO, a jinak dospělý, který se zlámal ve třiceti letech nebo má za sebou nějaký zdravotní problém. Rozdíl vidím hlavně v přístupu k výuce, i když v podstatě po těch lidech chcete ten samý výsledek.

Je jedním z cílů organizací, aby služby, které poskytují, byly hrazeny zdravotní pojišťovnou?

Já jako zaměstnanec Českého paralympijského výboru a trenérka plavecké reprezentace tělesně postižených (všichni jsou členové České asociace tělesně handicapovaných sportovců) neposkytuji služby, které by měly být hrazeny nějakou pojišťovnou, ale můj názor je, že by to tak určitě mělo být v případě výuky. Plavání umožní lidem s postižením aktivněji se zapojit do běžného života, zvyšuje se v mnoha případech sociální integrita, placení kurzů nebo proplácení vstupů na sportoviště by těmto lidem určitě pomohlo.

Co vám ztěžuje fungování – finance, administrativa, rodiče?

Finance. Na úrovni výuky i výkonnostního plavání.

Kolik času je věnováno na rozhovory s rodiči?

Výuku plavání v dnešní době nedělám, takže s rodiči nemluví. V létě děláme tréninkový tábor talentovaných plavců, kde jsou děti většinou bez rodičů a musí být samostatné v oblékání, hygieně a uplavat již nějaké metry alespoň dvěma plaveckými způsoby a musí být schopné absolvovat dvoufázový trénink. Tam se zdokonalují v technice, dýchání, aby byly schopné zúčastnit se závodů. S rodiči se setkávám při odevzdávání dětí do nebo z mojí péče a vím, že je nutné s nimi mluvit. Všichni se velice zajímají o možnost dalšího sportování, hlavně, když vidí, že vedle v dráze plave paralympijská vítězka, medailisti z MS atd. Má to i pro rodiče motivační charakter – pokud dítě není soběstačné v dopravě na sportoviště (bariéry atd.), budou to hlavně rodiče, kteří si musí najít čas dítě někdy párkrát týdně dopravit.

S jakými reakcemi na plavání se setkáváte ze strany dětí, postižených dospělých, rodičů?

Ve zkratce velice pozitivními. Český reprezentační tým má v posledních letech vynikající výsledky, takže asi není důvod si moc stěžovat.

Jak vypadá nabírání (získávání) nových členů?

V případě nových plavců pro výkonnostní plavání kontaktujeme trenéry v oddílech, o kterých víme, že se plaváním postižených zabývají. Trenéři nám posílají plavce na reprezentační soustředění, kde máme pokaždé vyčleněno několik míst (na náklady samotného plavce) pro kandidáty. Tento systém určitě není ideální, ale zatím funguje, ono těch plavců není tak moc.

Rozhovor číslo 2 s Janem Brychtou. Zakladatel a člen výboru SK Vodomílek.

Jak a kdy jste se doslechl o plavání dětí s postižením?

Poprvé jsem se o plavání dozvěděl v roce 2002, kdy byla manželka se synem (s disabilitou) v Praze na týdenním pobytu, který pořádalo občanské sdružení KONTAKT bB. Tam jsme se o plavání poprvé dozvěděli. Potom jsme měli v plánu začít plavat v Jindřichově Hradci, ale tam jsme se nějak nedohodli. Po roce jsme proto kontaktovali Brno a od roku 2004 jsme začali jezdit z Jihlavy do Brna. Vodomílek

vznikl vlastně z nouze, protože ježdění do Brna (v tu dobu jezdili dvoje rodiče s dvěma dětmi) bylo velmi finančně, ale hlavně časově náročné. Dvakrát týdně jsme jezdili do Brna na půl hodiny a pak už to bylo neúnosné. Takže potom jsem sehnal dvě paní z Jihlavy, které vyučovaly plavání zdravé děti. Jednou z nich je dnešní vedoucí tohoto střediska Květa Františková. Tyto dvě dámy jsem tedy začal vozit s sebou do Brna, aby se naučily učit plavat děti s postižením. Druhá paní už ze sdružení odešla – bohužel to nějak nefungovalo. Za ni nastoupila Ivana Bambulová, dnešní druhá vedoucí. Ta byla v Brně asi jen dvakrát a pak už se rozjelo plavání zde v Jihlavě.

Jak vypadala na začátku vaše realizace plavání?

Na začátku bylo víceméně sedm dětí, které jsme posháněli ze známosti. Já jsem shodou okolností jezdil lyžovat do Luk u Jihlavy a tam jsem poznal paní majitelku lyžařského areálu a zjistil jsem, že má holčičku s Downovým syndromem. Kontaktoval jsem ji tedy a takto se dalo dohromady těch prvních sedm dětí. Paní Františková si sehnala jednoho nebo dva dobrovolníky a začínalo se plavat v soukromém bazéně na Březinkách. To bylo v únoru 2005, a v září 2005 jsme začali plavat i zde ve veřejném bazéně Rošického. A to už se pak začalo trénovat třikrát týdně. Jednou na Březinkách a dvakrát na Rošickém.

Jak vypadala plavecká hodina a jak se to měnilo?

Na začátku jsme jeli po vzoru KONTAKTU bB, používali jsme jejich metodiku. Kromě těch dvou dětí co jezdily do Brna, tak neuměly děti plavat. Takže se šlo od úplných prvopočátků. Na začátku byla výuka jenom půlhodinová a v další půlhodině se dělaly spíše hry a uvolňovací cvičení. Metodiku jsme tedy převzali od Kontaktu, kterou jsme pak ale modifikovali, hodně nových prvků tam vtáhla paní Františková, Bambulová a v poslední době i pan Krčál.

Jak je výuka plavání rozdělena?

Nejdříve to byla jen jedna skupina o sedmi dětech, na které se začaly nabalovat další a další. Pak se vytříbila skupina, kde ty děti plavaly, chtěly závodně plavat a chtěli to i jejich rodiče, a pak je druhá skupina, která zůstala na Březinkách a tam jsou děti, které

to berou formou hry, uvolnění a rehabilitace. Především jim tam vyhovuje to, že je tam teplejší voda. Nikoliv všechny děti chtějí závodit a tak vznikly dvě skupiny.

Jak je SK Vodomílek financován?

SK Vodomílek je financován především ze sponzorských darů, přispívá magistrát města v posledních třech letech, krajský úřad jsme oslovili dvakrát a vždy nám bylo řečeno, že nejsme masovým sportem, že nejsme regionálním sportem, ačkoliv zde plavou lidi z Pelhřimova a širokého okolí Jihlavy. Ani nadace a granty již nezkoušíme. Ze sponzorských darů se stačí potřeba sdružení pokrýt.

Co plavání dětem dává?

Na prvním místě je to fyzická zdatnost, dále pak psychická vzpruha, že dokáží dělat něco, co zdravé děti, jsou schopni porážet i zdravé děti, což je pro ně velmi motivující. Pokud vezmu svého syna, trpěl skoliózou zad, tu teď nemá, protože se mu velmi zpevnila záda. Při jeho postižení, kdy má jednu nohu kratší, tak nemá žádné problémy s kyčlemi, což většinou tyto děti mívají. Celkově je i více otužilý, nemarodí. Také si zde našel kamarády sobě rovné. Také jde říci, že si děti našly přátele mezi asistenty. Bere to jako takovou nějakou partu, která funguje. Pro někoho to může být životní víra, ale u mého syna ne. Poslední rok se změnil a už nemusí pořád závodit a vyhrávat, bere to jako relaxaci, pohyb a možnost setkat se s někým. Teď už plave v Praze a se zdravými dětmi a je rád, že může jednou za čas přijít do Jihlavy na trénink a popovídat si s dětmi.

Kam Vodomílek směřuje? Jaký je jeho cíl?

Snaha trenérů je, aby někteří plavci dosáhli úspěchu v národní rovině. U těch ostatních dětí, aby jim to přinášelo plusy jak po tělesné stránce, tak i psychické. Rozšíření řad se moc nedaří, protože kdykoliv někoho oslovíme, tak se stydí rodiče, děti. U dospělých s disabilitou je to to samé, stydí se. U dospělých je to vždy problém. Několikrát jsem to zkoušel, a pokud je to člověk po úrazu a nemá to od narození, tak se stydí. Mnoho rodičů se uzavře do sebe a nechtějí s dítětem nikam chodit, mají velký psychický problém.

V čem vidíte nedostatek Vodomílka?

Dá se říci, že nedostatek je v tom, jak jsme rozděleni na dvě skupiny. Tak vzniká taková propast mezi dvěma tábory a mám pocit, že každý ten tábor si jede za svým a nechtějí chápat ten druhý.

Jde s touto situací něco udělat? Můžou existovat bez sebe?

Neumím si to představit, jsou ale lidé, kteří si představit umějí, že se v Jihlavě roztrhne SK Vodomílek na dva tábory. Nebylo by to dobré a vrhalo by to špatné světlo na sdružení. Některé věci je potřeba samozřejmě rozdělit, ale zrovna tohle by se dělit nemělo. Je to otázka komunikace a vyřikání si určitých věcí. Je potřeba stanovit určitá pravidla. Výbor už je stanovil a jede se podle nich. Jde hlavně o otázku financování. Samozřejmě jako každá organizace začne po pár letech skřípat, tak i u nás je teď krizové období. Tak to vidím já, asi i z pohledu vedoucí funkce. Rodiče to, myslím si, takto nevnímají. SK Vodomílek je na tom teď velmi stabilně. Jak po stránce financí, tak po stránce dobrovolníků, dětí, zajištění chodu. Samozřejmě se snažíme shánět další dobrovolníky, ale je to problém.

S kým SK Vodomílek spolupracuje?

Dříve jsme dost úzce spolupracovali s občanským sdružením KONTAKT bB, nejdříve jsme pod ně chtěli vstoupit, ale bylo tam mnoho „ale“. Museli bychom jim posílat naše finance a sponzoři nechtějí dávat peníze někam do Prahy. Tak jsme se rozhodli být samostatní. Jinak s KONTAKT bB samozřejmě spolupracujeme dál, ale není to již na bázi metodiky a zdokonalování plavání, ale je to spíše účastnictví na jejich závodech a na jejich dalších akcích. V současné době spolupracujeme s občanským sdružením s. k. Kapři v Jindřichově Hradci, to je bývalé středisko KONTAKT bB. Z těch odborných pracovníků jsme v kontaktu s doktorem Lexou, což je ortoped a s doktorem Hřebenem, což je neurolog. Ti nám občas doporučí nějaké dítě.

Jak mnoho se účastní plavání rodiče? Jak moc jsou zapojováni rodiče do plavání?

V té skupině spíše rehabilitační, tam se rodiče účastní víceméně všech aktivit. Co se týká té druhé skupiny, tam rodiče dítě přivedou na bazén, pomůžou ve sprše, ale

v plavání již nejsou schopni dítě něco naučit. Mnoho rodičů jsou průměrní plavci a nejsou schopni učit plavání. Po finanční stránce je to tak, že pokud jejich dítě jezdí na závody, tak se rodiče snaží přispět nebo sehnat dary, sponzory. Ti ostatní rodiče se spíše vezou. Všichni ale musí platit příspěvky.

Je SK Vodomílek jen o plavání?

Vodomílek samozřejmě není jenom o plavání, snažíme se dělat i další aktivity. Jednou za rok děláme bowlingový turnaj, dělají se víkendové hrátky v přírodě. Pořádáme 2× ročně víkendové soustředění, také jsme se účastnili soustředění pořádané KONTAKT bB, další soustředění bylo pod hlavičkou s. k. Kaprů. Dále se pak naše děti účastnily soustředění s českou asociací, to bylo ale jen pro talenty. Dále se účastníme mnoha závodů a předloni jsme zorganizovali pokus o rekord ve štafetě plavců z SK Vodomílek a zapsali jsme se tím do Guinnessovy knihy rekordů.

Chtěl byste něco dodat?

SK Vodomílek je jedna z mála aktivit v Jihlavě i na Vysočině, která se zaměřuje na nějaký sport dětí, a to nejenom rekreačně.

Rozhovor číslo 3 Blankou Kalendovou - trenérkou plaveckého klubu Zlín

Mohla byste mi představit váš sportovní klub?

Náš sportovní klub funguje pod plaveckým klubem Zlín a máme takovou svoji odnož Handicap. Začala jsem s těmito dětmi pracovat, protože jsem zaměstnankyně plavecké školy Zlín. V povinné výuce, když chodili školáci ze škol, se tam zkrátka začaly vyskytovat i děti tělesně handicapované. Protože jsme se nějak museli zařídit, vytvořili jsme individuální výuku. Pak jsem se začala zajímat o tyto děti a postupy, jak s nimi pracovat v té plavecké výuce. Snažila jsem se kontaktovat s někým, kdo to už v republice dělá. Samozřejmě první, na co jsem přišla, byl Kontakt bez bariér a tak jsem s nimi jela na dvě soustředění do Strakonice. Víceméně mně to pomohlo z toho důvodu, že jsme věděli, jak pracovat s těmi dětmi v plavecké škole, nejen tréninkově, ale pochopila jsem i metodickou řadu. Skutečná práce v tom našem klubu začala tak, že se zde začaly vyskytovat nadané postižené děti. Pracujeme s nimi vlastně jako

s normálními sportovci, jako v normálním klubu. Podmínky jsou samozřejmě přizpůsobené zátěži, věku a k tomu stupni postižení. Takže takto fungujeme a teď trošku víc k tomu fungování, jak a kolikrát plaveme.

Rozdělme to na mladší žáky. Ti trénují na bazéně 2-3× týdně. Od páté třídy nahoru, když jsou děti místní a jsou k tomu možnosti, plavou 4-5× týdně. A samozřejmě tam máme skupinu juniorů. Starší děti už nemáme. Je tam např. jedna dívenka, která je nejnadanější v klubu, a ta teď začala plavat pod sportovním gymnáziem. Ještě jednoho handicapovaného chlapce máme na sportovním gymnáziu. Ti trénují 6× týdně.

Takže takto vypadá zhruba struktura, většinou máme nevozíčkáře, jen dva vozíčkáře, takže většina je ve třídách menšího stupně postižení. Ale máme jednu holčičku, která je přespolní, pro ni je to složitější, to dojíždění, protože musí až z Tlumačova do Zlína, vozí ji rodiče (není ještě klasifikována, ale určitě bude v nejtěžší třídě – S1-S2, viz kapitola 1.12).

Ta práce s nimi, ještě co bych dodala ze svého pohledu trenérky, práce s nimi mě strašně uspokojuje a v podstatě jakoby nabíjí, je to tím, že zkrátka ti svěřenci jsou schopni a ochotni plnit přesně ty požadavky, které po nich chci, a mají zájem o plavání. To je velký rozdíl mezi normálními sportovními skupinami, kdy ty děti chodí do sportovní školy. A tak k těmto dětem lze přistupovat jako už k dospělým, kteří vědí, co chtějí. Takže tyto děti, protože toho chtějí strašně moc dokázat v tom sportu, díky tomu svému postižení v té vodě mohou, protože tam ty zábrany příliš velké nemají, tak mají zkrátka tu enormní snahu a vytrvalost a píli. Takže to je k tomuto.

Má plavání pro děti s disabilitou větší význam než pro zdravé děti?

Samozřejmě, celou tu dobu není důležité, abychom vítězili nebo abychom u toho zůstali, ale aby je to zkrátka v té vodě bavilo, aby se to stalo celoživotní náplní. Protože je pravdou, že oni, co se týká jiných sportů, nemají možnost žádných aktivit a je to omezené. Všechno omezuje ten jejich handicap, a v plavání jsou relativně volní a vlastně je to jediná sportovní disciplína, kde mohou rozvinout pořádně a naplno své schopnosti.

Určitě mám to porovnání, ono se mluví o integraci, ale často to nevypadá a nedopadá dobře. Několikrát jsem byla svědkem, když tyto děti byly zařazeny

v normálním závodě, a pak to vypadalo trošku jakoby představování výjimek (exotů). Doplatily na to pak ty děti. Takto to z mého pohledu vyznělo, takže se raději zúčastňujeme závodů handicapovaných, ale je fakt, že samotní svěřenci mají někdy opravdu vysoké ambice a ti pak mohou plavat závodně i s normálními plavci. Samozřejmě se snažíme v rámci jiných volnočasových aktivit netrávit čas jenom v bazéně. Máme i takové společenské akce, nechci říci, že jsou úplně společenské, ale takové sportovně zábavné. Takže v podstatě jsme utvořili komunitu rodičů, dětí, závodníků i lidí, kteří si přišli jen tak zaplavat. Vytvořili jsme skupinu, kde si myslím, že ta práce má velký smysl. Je jim tam všem dobře. Ještě bych chtěla říci, že spolupráce rodičů je maximální a já mám to štěstí, že mi nikdo z rodičů nezasahuje do tréninkového procesu. Od tohoto je to oproštěné, mám rozhodující slovo, ale rodiče nás opravdu velmi podporují. Když se stane nějaký problém (dítě je v pubertě), např. přemýšlí, jestli to má smysl plavat ještě dál, protože to spotřebuje mnoho času, je to spousta dřiny. Pak dochází ke konfliktním situacím, kdy si vzájemně vše vysvětlujeme, snažíme se najít tu cestu. Protože když je tam talent, byla by škoda ho nevyužít a dostat se tak v tom svém sportu co nejdál.

Jaký je ideální průběh hodiny?

Průběh hodiny se neliší od běžného tréninku. Hodina začíná rozplaváním, pak existuje tzv. hlavní motiv – ten je u všech plavců stejný. Záleží na období, podle toho co je potřeba trénovat. Např. vytrvalost, rychlost a pak následuje samozřejmě vyplavání. Trvá to zhruba vše hodinu, někdy hodinu a půl.

Rozhovor s Veronikou Šimečkovou – dlouholetou trenérkou plavání

Můžeš mi, prosím, popsat tvoje zkušenosti s realizací plavání pro děti s disabilitou?

Moje nejlepší (nejdelší) zkušenost byla od roku 2004, kdy jsem začala plavat v Českých Budějovicích s KONTAKTEM bB (bez bariér). Plavali zde děti i dospělí s disabilitou. Největší zkušenost s plaváním dětí s disabilitou mám s Arnoštem Petráčkem, se kterým jsem plavala od roku 2005 do roku 2008, kdy jsme se vlastně denně setkávali. To je

moje největší zkušenost. Ten mě naučil, že nejdůležitější je spolupráce mezi sebou, tedy dobrovolník a plavec. Pokud ta spolupráce nefunguje, trénink nemůže být účinný.

Jak vypadá plavání dětí s disabilitou v České republice?

Nejrozšířenější je KONTAKT bB. Dále fungují místní organizace přidružené k plaveckému svazu. Ale existují i organizace, zabývající se plaváním osob s mentálním postižením. Mají i speciální olympiádu, kterou jsem měla možnost také poznat. KONTAKT bB je v plavání jedinců s disabilitou ojedinělý, mají vlastní metodiku, je to jeden z oddílů, který se zabývá pouze tělesně postiženými lidmi a integruje je. Není to tak, že chodí plavat se zdravými plavci. V tom je ta jejich jedinečnost.

Co plavání dětem s disabilitou dává a naopak i bere?

Já bych vůbec neřekla bere. Ale jsem sama plavec, takže to vím. Když to vztáhnu na Arnošta, tak mu to nebere vůbec nic, možná trošku času. Ale to je o tom, jak se rozhodne a jaké má priority. Arny to má ale takto nastavené už od malička a priority si až teď bude tvořit. Hodně ho to ovlivnilo, je to citlivý a velmi vnímavý kluk a určitě mu plavání mnoho dává. Především motorický rozvoj, jak jemné tak hrubé motoriky, vnímání vlastního těla, rozvoj dechu. Určitě je to zvláštní, že ani mnoho zdravých lidí neumí dýchat atd.

Jak by měla vypadat ideální struktura hodiny (plavání)?

U dětí jsou důležité dva prvky – herní aktivity a plavecké formulace (činnosti, které je aktivují). Trenér musí být vždy pro plavce. Celá lekce má vypadat pozitivně a hlavně trenéři jsou pozitivní a ne jako sochy, vše se v plavání odráží, jak v každém sportu. Hry napomáhají k uvolnění dítěte, odstranění negativní energie, zároveň tak spasmu, svalového tonusu vzniklého postižením.

Děti s disabilitou jsou ještě více vnímavé než zdravé děti. Mají svůj svět a vnímají především toho člověka, který je vede, věří mu. A musím říci, že mnohokrát se stává plavci trenér druhou matkou či otcem. My jsme s Arnym měli nádherný vztah.

Struktura plavecké hodiny je rozplavání. Na začátku je dobrá nějaká hra, aby se stmelil kolektiv. Poté by mělo určitě přijít rozdýchání, rozplavání, potom by tam měl

být hlavní motiv. Což je podle toho, na co se plavci zrovna zaměřují – prsa, kraul, znak a delfín. Nebo pokud chtějí plavat vytrvalostně, to vše už záleží na jejich specializaci. Nakonec je samozřejmě vyplavání. Dobré je zapojit i herní činnosti, aby si oddechli – tobogan. Pokud zapojují nějaké pomůcky, hrát si třeba s nimi.

Určitě si myslím, že jedním z prvků v hodině by měl být trénink dobrovolníků při nandávání a vyndávání dětí s disabilitou z bazénu, komunikace s dobrovolníky. Určitě by se měl dobrovolník aktivně zapojovat.

Je pro děti s disabilitou lepší plavání skupinové či individuální?

Určitě skupinové. Musí tam být ale dobré vedení. Ten dobrovolník je tam od toho, že bude dělat v podstatě všechno, ale s úsměvem a s chutí. Dobrovolníkem může být každý, ale je potřeba, aby byl ochotný a vytrvalý, empatický, přiměřený. Pokud to tak necítí, tak nikoliv, že bych ho chtěla diskriminovat a vyhazovat ho, ale musí si uvědomit, že tím trpí hlavně to dítě.

Kdo může být dobrovolník?

Konkrétně v KONTAKTU bB může být dobrovolník kdokoliv. Nicméně je tam nutná výrazná empatie, vytrvalost, odolnost a určitě by se neměl bát vody, neměla by mu vadit voda, měl by být i fyzicky zdatný. Každý se může domluvit, že bude sdružení pomáhat nějak jinak, jde toho hodně co dělat. Např. papíry, smlouvy a je to taky super, protože taky pomáhá. Pokud jde o plavání/tréninky, tak by měl být přiměřený a nebát se. Měl by umět odhadnout lidi a chtít je rád poznávat. Takže to není o plavání. Dobrovolníci dělají největší kus práce. Normální plavci jim nesahají ani po kotníky. Děti s disabilitou jsou někde úplně jinde. A ten dobrovolník nahrazuje to, co dítě nezvládne samo udělat.

Je také fajn, když má dobrovolník zkušenosti ještě od někud jinud. Pro budování vztahu mezi dětmi s disabilitou a dobrovolníky jsou dobré pobytové akce. Zde se dobrovolníci nejen procvičují v metodice, ale spolupráci a žití s lidmi s disabilitou, jsou v přirozeném prostředí, všichni mají stejné podmínky.

Jak moc je dobré zapojovat rodiče?

Často je to na nich. Je skvělé, když se chtějí zapojovat, přesto nosná část plaveckého programu na nich neleží. Rodič musí dobrovolníkovi plně důvěřovat, pokud nevěří, je lepší, aby plaval rodič s dítětem sám. Časté pozorování dobrovolníků a zasahování do tréninku rodiči podráždí dobrovolníkovu činnost. Postavení dobrovolníka a dítěte s disabilitou by mělo být na stejné úrovni. Pokud ale chtějí pomáhat např. s fundraisingem, je to vždy vítáno.

Význam plavání?

Ten je veliký. O tom by se dalo mluvit mnoho dní. Já vidím největší význam v rozvoji motoriky. Velké posílení zádových svalů, protažení kloubů. U dětí s disabilitou je dobré plavání na protahování kloubů a zkrácených svalů – při každém dotaženém záběru a preciznosti v protažení. Také je důležité vnímání polohy těla ve vodě. Úloha plavání je tedy velká. Umožňuje komunikaci mezi dětmi navzájem, mezi lidmi navzájem. Navazování kontaktů dává šanci něčeho dosáhnout. Nejde o to dosahovat velkých cílů, ale přesně u toho Arnošta je to ukázka snahy a píle.

Co ztěžuje fungování plavání?

My jsme měli největší problém s vedením plaveckého bazénu. Plavci byli často napadání, že se nemyjí a tak. Dodnes jsem to nepochopila. Jinak bezbariérové přístupy na bazén, vždy objevíte, že nějaký přístup má chyby. To pak snižuje pohodlí plavců na bazénu.

Jak vypadá klasifikace postižených a k čemu slouží?

Klasifikace je rozdělena na S1-S12. Od nejtěžšího po nejlehčí. Klasifikace je nutná pro možnou účast plavce na závodech. Klasifikace samotná je rozdělena do několika částí. 1. Sledování plavce při možném rozpětí končetin. 2. Sledování plavce při tréninku. 3. Sledování plavce při závodu. Všechny tyto části dají dohromady určité body.

Jaké jsou zásady, které je nutno při plavání vždy dodržovat?

Důslednost, empatie, radost a nadšení. Plavání jako takové – důraz na plavecký záběr, cvičení.

Chtěla bys ještě něco dodat?

Plavání je fajn...

Rozhovor číslo 4 s Filipem Coufalem. Český reprezentant v dnešních plaveckých soutěžích. Jeho trenéry jsou Andrea Věňšková a Michael Neuwirth.

Jak ses k plavání dostal?

K plavání jsem se dostal díky rehabilitaci po nějakých operacích. Mám vrozenou vadu a v návaznosti na to, aby se mi nekřivila záda. Tak mi doktoři doporučili plavání. Nejdříve jsem jen rekreačně plaval, a pak jsem se v deseti letech dostal do oddílu, kde jsou zdraví, a po dvou letech, kdy jsem tam plaval, jsme narazili na KONTAKT bB, ke kterému jsem se přidal. Tam už se tréninkové dávky na soustředěních a závodech stupňovaly tím, jak jsem rostl plavecky.

Co ti plavání přináší a dává? Jak se to měnilo?

Zpočátku to bylo, že jsem tam chodil jen párkrát za týden a že mě to vyloženě bavilo plavat a přitom se mi zároveň rovnaly ty záda a posílil jsem celé tělo. Potom postupem času, když už to bylo vážnější, tak odpadla, či převážila jiná stránka plavání než zábava. Už do toho vlezla i nějaká ta odpovědnost. V člověku se začala tvořit osobní odpovědnost jak k sobě, tak i k ostatním.

Člověk už si nemohl dovolit na ten trénink už jen tak nejít, jen tak ze srandy si říct, že na nějaké závody nepojedu, to už prostě nešlo, ale díky tomu, že tam byla skvělá parta, se kterou jsme trávili hodně času, která mi otevřela nové stránky, které běžný nesportovec nezažije. Takže se člověk i podíval po světě, když už je člověk na nějaké té vyšší úrovni, tak se někam podívá. Nikoliv, že by tam toho moc viděl, ale může si říct, že tam aspoň byl, když už nic. Má pak taky známé v rámci Evropy i celého světa. Má pak přehled, jak to v tom světě chodí. Můžu si pak povídat s člověkem, který je na tom stejně jako já, studuje školu v Kanadě nebo Francii. Můžeme srovnávat, co je u nás lepší a co horší. Je to v rámci širšího přehledu.

Po fyzické stránce mi to pomáhalo se zády. Po psychické stránce, bude to znít jako klišé, ale naučil jsem se prohrávat nebo si něco odepřít. Ale je to pravda. U mě to

funguje. A teď to aplikuji ve škole, anebo i v jiných ohledech, že vím, že i když tomu dám všechno, nemusím vyhrát. A to je asi to hlavní, co to člověku dá po psychické stránce. Člověk se naučí překousnout něco, aby tím získal ještě víc. Sociální stránka plavání je hodně o těch vztazích a známostech. Ty známosti pak pomáhají i v běžném životě. Spirituální rovina plavání se projevuje spíše u více postižených lidí a je to hlavně o tom, že se naučí věřit sami sobě. Myslím si, že plavání je ideální sport.

A jak moc ti pomáhali rodiče? Museli tě někdy nutit?

U mě to bylo hodně pozvolné, nebyla tam žádná křeč. Samozřejmě, když mi bylo čtrnáct, tak mě musel taťka vykopávat na ranní tréninky. Ale tak je to asi u všech, je málo těch, kteří nemuseli. A teď už trénuji sám v Praze v Kometě. Vstávám v pět, ale teď už mě to baví, je to i tím, že se změnilo prostředí, trenér, pod kterým plavu, i metody jsou jiné, takže nemůžu říci, že by mě to omrzelo, ale je to prostě změna. Baví mě to.

Rodiče byli a jsou hrozně pyšní. Dávali tomu oba hrozně moc, jak sportu, tak i mému postižení. Mohli by dělat určitě jiné věci, ale nikdy jsem neměl ten pocit z toho, že by jim to vadilo. Mám staršího bratra a rodiče se vždy snažili dělit vše rovným dílem. Přesto jsem byl trošičku preferovanější. Teď se to snažím bratrovi oplatit. I bratr mě velmi podporoval a za mnoho jsem mu vděčný.

Bralo ti plavání něco?

Lhal by každý, kdo by řekl, že ne. Je to otázka priorit. Jestli si chci jít zaskotačit někam do tří do rána, nebo se půjdu vyspat a půjdu na trénink. Popřípadě i víkendy, kdy kamarádi někam vyrazili, a já jsem byl na závodech, tak to mi hodně chybělo. Vynahrazovali mi to ale jiní známí odjinud. Ale s postupem času si musím říct, že asi bych to nevyměnil, kdybych mohl. Ale stejně tam byl ten pocit, že jsem něco zmeškal. Teď si to vynahrazuji, jsem na vysoké škole a už nemám čas tolik na to plavání, takže mám víc času na ty známé. To je teď pro mě hodně přínosné.

Chtěl bys ještě něco dodat?

To jaké plavání opravdu je, lze přirovnat pouze k tomu, kdo nezažil, nepochopí.

Rozhovor číslo 5 s paralympionikem Arnoštem Petráčkem. Jeho reprezentační trenér je Andrea Věseková. Osobními trenéry jsou Jiří Filip, Libuše Cuřínová, Jiří Dvořák.

Jak ses k plavání dostal?

Já jsem plaval už od malička. Rodiče měli penzion na Lipně a asi tak ve třech letech mě tam začali máchat ve vodě. Měli jsme tam bazén, který měřil dvanáct a půl metru a tam mě mamka s taťkou naučili plavat. Byl jsem tam velmi rád a nikdy jsem nechtěl z vody. Proto jsme si mysleli, že bych mohl zkusit dělat plavání. V sedmi jsme objevili KONTAKT bB, tenkrát to bylo pod vedením Moniky Šarinové, zeptali jsme se jich, jestli mohu chodit také plavat a oni, že ano, že se na to specializují. Tak jsem začal tady v Budějovicích plavat dvakrát týdně. Monika mě pak zkusila přihlásit na závody a já tam vyhrál druhé místo. Tak mě to začalo hrozně moc bavit. Tak to všechno začalo. Moje první velké závody byly na Vyšehradě a tam jsem dopadl také dobře.

To bylo v roce 2002, a pak jsem musel přerušit trénování a musel jsem jít na operaci s kolenem. Devět měsíců jsem pak nemohl trénovat a to mě velmi zbrzdilo. První medaili jsem získal v roce 2006 na Eurovawes v Brně, pod KONTAKTEM bB, to už byly vlastně mezinárodní závody. Vyhrál jsem na 50m motýlkem, která se stala mou hlavní disciplínou. Pak mě reprezentační trenér nominoval na Mistrovství světa, které se konalo v Jihoafrickém Durbanu, kde jsem získal druhé místo na 50 m motýlek. Mám dobrého kamaráda Jana Povýšila, který se mnou plave ve stejné plavecké třídě (S4) a ten mi na těchto závodech poradil, že můžu zkusit i 50 m znak, ale nikoliv s kopáním, ale s vlněním. Čas se mi tím velmi zkrátil a tak se to stalo mojí druhou disciplínou. Bohužel nikoliv vždy tuto disciplínu na závodech vypíše, protože je tam málo plavců, tak pak plavu o třídu výš, ale hodnotí mě v mojí třídě. Na Paralympijských hrách v Pekingu roku 2008 jsem se ve znaku umístil na čtvrtém místě. Dřív bylo mnoho možností se vyzávodit, když jsem byl v KONTAKTU bB. Čím víc plavu na závodech, tím víc získávám zkušeností a je to pro mě lepší. Dnes je to daleko těžší.

Kdo tě trénuje a jak vypadá tvůj trénink?

Plavu teď v oddílu České Budějovice, kde mě trénuje Jiří Filip, Libuška Cuřínová a Jiří Dvořák. Mám tedy tři osobní trenéry. Nabídli se, že nám pomůžou a dělají to ve svém volném čase a zadarmo. Jiří Dvořák mě trénuje v posilovně. Tam chodím dvakrát v týdnu a moc mi to pro plavání pomáhá. Díky posilovně a díky trenérům jsem mohl minulý rok získat na Islandu první místo na Mistrovství Evropy 50 m motýlek a druhé místo 50 m znak. Je to fajn. Můj reprezentační trenér je Andrea Věňseková z České asociace tělesně handicapovaných sportovců.

Co ti plavání dávalo a pořád dává?

Plavání mi dává pořád mnoho. Když jsem byl malý, tak to byl ten nejhezčí zážitek, že jsem se vůbec na nějaké závody dostal. Teď se raduji ze světového tréninku. Je to pořád stejné.

Myslím si, že plavání je nejlepší rehabilitace. Po těch operacích, které jsem měl, mi doktoři doporučovali pouze plavání. Ve vodě se uvolním, protáhnu, rozhýbu nohy, prostě to plavání je na to nejlepší. Když jsem byl na komplexní rehabilitaci v Janských Lázních, tak mi tam nejvíce doporučovali plavání, ale i perličky, vířivku. Jak plavu, tak se dostávám do dobré formy. Další věc, kterou mi plavání dává, je, že se mohu podívat do světa. Je to bezvadný, když se můžu někam podívat. Byl jsem v Africe, Thajvanu, Riu de Janeiru atd. Vždy poznávám nové lidi a novou atmosféru, odlišnou kulturu a jiný systém závodů. Organizačně to měli skvěle zvládnutý Číňani a Brazilci. Brazilce napadlo, že poskytnou mikrobus každé zemi a tak jsme se mohli dopravovat všude sami a nebyli jsme na nikom závislí, to bylo skvělé.

Co je na plavání negativního?

Nejdříve jsem plaval v KONTAKTU bB, a postupně se to začalo měnit. V roce 2006 nastaly problémy s paralympijským výborem a nám paralympionikům, kteří jsme plavali u KONTAKTU bB, nic jiného nezbylo, než odejít do České asociace tělesně handicapovaných sportovců. Před závody mám velký stres, nejím, a dvě tři hodinky před startem se nadopuji čokoládou a to mi pomáhá. Nejhorší je ten pocit, když vlezu na ten start, ostatní ještě vlézají do vody, často to jsou vozíčkáři a pak jak se nesmíme

hýbat. Ta psychika tam funguje hodně. U plavání je potřeba přemýšlet. Např. na vodu, jak dlouho můžu být pod vodou, jak mám vlnit. Také je důležité, abych se moc nenadechoval, je to rychlé. Přemýšlení je opravdu důležité. Plavání není jen o tom, že skočím do vody a udělám nějaký čas, ale musím u toho hodně přemýšlet. Trenér mi vždy říká, na co je potřeba myslet. Také je zde značná spotřeba času, když je před závodem, tak trénuji dvakrát denně. Vždy se mnou jede mamka nebo tatka. Plavu ráno před vyučováním a pak ještě po něm. Prokládám to posilovnou a jezdím i o víkendu.

Jak moc ti pomáhali rodiče?

Už od malička jsem na rodičích závislý, rodiče mi pořád hodně pomáhají. Ty mě ke všem sportům vlastně přivedli. Hlavně k plavání. Je to od nich velká pomoc. Do dneška mi se vším pomáhají, aby to bylo co nejlepší. Řešíme spolu všechny problémy. Není to jen o sportu. Snažíme se to společně někam dotáhnout, aby to bylo co nejlepší a abychom si užívali všichni.

Jak vypadá plavecká hodina?

Na začátku mám rozplavání, při tvrdém tréninku je to třeba 800 m, pak jednu čtyři padesátky, stovku vyplavu. Pak se jede série osmi padesátek. Celé se to zopakuje třeba čtyřikrát. Ještě je systém, kdy se plave rozložený kilometr – pět dvoustovek, nebo pět stovek a zbytek padesátky. Nebo se jezdí pyramida. Nebo se plave další systém, a to je, že se v kuse uplave třeba kilometr a půl. Plavání a trénink na soustředěních se v podstatě, co jsem odešel z Kontaktu, nezměnil. Mění se spíše to okolo, denní režim. Jinak je to v podstatě stejné. Každý si tréninky individuálně upravuje, dají si do toho něco svého. Jan Nevrkla z KONTAKTU bB trénoval ještě s pomocí dalších dvou trenérů náš tým paralympioniků. Andrea Věňšková z asociace nás trénuje sama a zvládá to skvěle. Kdybych měl srovnat plavání jedinců s postižením a jedinců zdravých, tak plavu ve dráze vedle Koh-i-nooru a ti plavou podobně. Je tam samozřejmě rozdíl v tom, že nemůžeme vylézat z bazénu a běhat kolem, taky nemáme tak dobré časy, ale to se odvíjí od našeho postižení. A myslím si i, že zdraví plavci jsou více viditelní. Z olympiády jsou pak plavci slavní a po paralympiádě nic. Jako by nic nebylo. Známi si mě přáli vidět v televizi, jak plavu motýlka, psali do televize, ale

bohužel není zájem ze strany médií. Chtělo by mít zde v Čechách člověka, který by se staral o medializaci. Nikdo takový tu bohužel není.

Co je v této době tvým cílem v plavání?

Mám se pořád v čem zlepšovat, např. ve startech, v obrátkách atd. Plavání mě baví pořád dál a teď se chystám na mistrovství světa do Holandska. Tam chci splnit takový svůj sen, že bych přeplaval mého největšího soupeře Davida Smetanina na padesát metrů znak. Vždy se pereme o vteřinu. Také se chystám na závody do Berlína a také by měly být závody tady v Českých Budějovicích.

4.4 Výsledky pozorování klientů při plavecké hodině

Průběh jednotlivých plaveckých lekcí jsem si zapisovala do předem připravených tabulek (viz příloha č. 1). A na základě těchto poznatků jsem jednotlivé úkoly vyhodnotila a výsledky sumarizovala.

Výsledky pozorování ukazují výrazné odlišnosti při realizaci plavání mezi jednotlivými sdruženími i nejednotnost v jenom z nich.

KONTAKT bB

Pozorování bylo rozděleno do čtyř základních částí plavecké hodiny. V přípravné fázi se děti s disabilitou velmi krátce rozvečily na suchu, pak jim vedoucí popsal náplň hodiny. Na suchu si děti vyzkoušely, co budou plavat ve vodě. Pomáhali jim u toho dobrovolníci, které k dětem přiřadil vedoucí. Postupně pak děti s disabilitou a dobrovolníci naskákali do vody. Vedoucí zůstal na břehu a koordinoval plavání „seshora“. Bylo vše v pořádku, proto odešel komunikovat s rodiči a řešit administrativu. První čtveřice dětí plave v úrovni kompenzačně – rehabilitační. Znamená to, že plave půl hodiny. Jsou zde plavci většinou noví či s těžkým postižením.

V úvodní části hodiny dělali dobrovolníci dětem s disabilitou uvolňovací cvičení. Děti se u nich usmívají. Tentokrát není studená voda a tak vše jde i bez drkotání zubů a spasmů. Zkoušejí vydechování pod vodu a potopení se. Někomu to jde lépe, někomu hůře. Po celou dobu mluví dobrovolník na dítě. Rozplavání je zde minimální.

V hlavní části hodiny zkoušejí plavat děti technická cvičení, která si předtím natrénovaly na suchu. Mezi jednotlivá cvičení se zařazují odlehčovací cviky a cviky na zahřátí.

V závěrečné části hodiny mají děti posledních pět minut na hry. Dobrovolník pro dítě vymyslí hru a hraje s ním. Děti se hlasitě smějí. Nezapojují se ostatní děti ve vodě. Půlhodina rychle uteče a tak dobrovolník vyzdvihuje dítě s disabilitou na břeh, kde si ho přebírá rodič.

Dobrovolník zůstává ve vodě a je mu podáno další dítě s disabilitou. Toto dítě už pod vedením vedoucího absolvovalo malé cvičení a také poučení o tom, co se bude dnes plavat. V této fázi na břehu pomáhají rodičové, protože dobrovolníci ještě plavou s předešlou skupinou. Tato skupinka je opět v úrovni kompenzačně – rehabilitační. Vše se tedy opakuje podobně jako s první skupinou.

Další skupina dětí je již v druhé úrovni – kondičně rehabilitační. Tito plavci plavou hodinu, avšak po půlhodině se jim mění dobrovolník. I zde se začíná rozcvičkou, probraním technických cvičení a vyzkoušením si jich na suchu. Zde děti již většinou nepotřebují pomoc rodiče.

V úvodní části hodiny se začne skokem dítěte s disabilitou do vody za dobrovolníkem. Zde již neprobíhá uvolňování, a hned se začíná ponořením hlavy, výdechem pod vodu a rozplaváním. O délce rozplavání si rozhoduje dobrovolník. Komunikace zde probíhá pouze ohledně plavání, dobrovolníci hodně mluví, snaží se chválit.

V hlavní části se dělají technická cvičení a úkolem je sadu cviků pro tento den projet třikrát. Jen ti nejlepší to zvládnou. Mezitím je plavání prokládáno kopáním, osmičkováním, obraty a obrátkami atd. V tuto chvíli se střídají dobrovolníci.

V závěrečné části jsou pro jednoho plavce zařazeny měřené úseky. Ostatní trénují plavecké způsoby – prsa, znak, kraul. Dobrovolník plave vedle nich či před nimi a upozorňuje na chyby a snaží se chválit. Na úplný závěr je možné zařadit potápění, přeplavání bazénu pod vodou, kotrmelce a další.

SK Vodomílek

Jak jsem zjistila díky rozhovorům s dětmi, rodiči a také se zakladatelem SK Vodomílek, sdružení je rozděleno na dvě části. Polovina dětí plave rehabilitačně a nemá tendenci soutěžit. Rodiče vozí děti s disabilitou na toto plavání z důvodů fyzické rehabilitace. Děti plavání baví samo sobě a také se zde setkají s kamarády. Plavání pro ně tedy není největší hodnotou, mají další volnočasové aktivity, i proto zde není motivace závodit a být nejlepší. Motivací je užít si to, a nikoliv se dřít za nějakým snem. Atmosféra je zde velmi přátelská. Všichni se dobře znají a vědí toho o sobě mnoho. Proto po celou dobu plavání jsou probírány hlavně osobní věci dětí, rodičů i dobrovolníků. Toto plavání je realizováno v soukromém bazénu v Jihlavě. Jsou zde velmi zapojováni rodiče. Začíná se v šest hodin večer každý pátek. Po převlečení se sejdou děti u bazénu a chvíli se cvičí. Vedoucí rozdělí dobrovolníky k dětem. Všichni jdou pak najednou do vody. Pro rodiče je vymezena jedna volná dráha a proudy. Každé dítě je s jedním dobrovolníkem. Bohužel dobrovolníků tolik není, tak některé děti plavou nejdříve s rodiči a rozplavávají se samy. Po odplavání maličkových dětí, které vydrží plavat dvacet minut, si dobrovolníci přebírají zbylé plavce od rodičů. Jedno malé dítě, které odplavalo s dobrovolníkem, se šlo na půl hodiny zahřát na sucho a poté se znovu vrátilo do vody. To již měli všichni plavci za sebou trénink a mohli hrát společné hry, anebo závodit.

Struktura plavecké hodiny je na každém dobrovolníkovi. Ten se musí přizpůsobit individuálně každému dítěti. Většina dětí zde má těžší postižení. Výhodou je velmi teplá voda v bazénu, díky níž děti nemají spasmus a lépe se uvolní. Dobrovolníci se snaží dodržovat úvodní část hodiny, hlavní i závěrečnou. Ale není to zde striktně dáno. V úvodní části se dělají uvolňovací cvičení převzaté z metodiky KONTAKTU bB. Dále je rozplavání, které je vždy individuálně indikováno.

V hlavní části plavecké hodiny někteří dobrovolníci trénují technická cvičení (starší dobrovolníci, kteří prošli školením KONTAKTU bB), a někteří trénují rovnou plavecké styly. Všechny hlavní povinnosti ohledně výuky plavání jsou splněny a děti mají od sedmi hodin volnou zábavu.

Dobrovolníci se snaží připravovat hry pro skupinu i jednotlivce. Usilují také o to, aby se při hrách prohlubovaly plavecké dovednosti. Hodně jsou zařazovány kotrmelce,

různé závodění, plavání pod vodou. Tyto hry se prokládají hrami pro zasmání, při kterých se zpívá, tancuje. Oblíbená je hra na zvířátka, Velká pardubická a pizza.

Diametrální rozdíl je v trénincích druhé skupiny – výkonnostní tréninky. Ty navštěvuje druhá půlka SK Vodomílek. Zde jsou většinou děti s lehčím postižením. Plave se tu na výkon a rychlost. Důležitý je úspěch. Tito děti s disabilitou trénují minimálně dvakrát týdně. Jezdí na závody a soustředění. Rozdíl je zřetelně viditelnější i na rodičích, kteří jsou cílevědomí a sní o tom, že to jejich dítě dotáhne daleko. Děti mají silnou vůli a chtějí závodit.

Na bazénu se všichni sejdou o čtvrt hodiny dříve a pořádně se rozcvičí. Vedoucí přidělí dobrovolníky k dětem s disabilitou a dá jim napsaný trénink. Čtyři plavci jsou na velmi dobré úrovni, a proto s nimi nemusí nikdo do bazénu a jsou trénováni „seshora“. Tyto tréninky sestavují plavčíci, kteří učí plavání u zdravých dětí. Tréninky nejsou pro děti s disabilitou nijak upravené.

Zbylé děti s disabilitou nejdříve trénují ve velkém bazénu, kde je studená voda. Pak přecházejí plavat do malého bazénu, aby se zahřály. Trénink je modifikací metodiky KONTAKTU bB a metodiky pro zdravé děti. Každý dobrovolník se snaží vytvořit plavání dítěti „na míru“. Nad vším dohlíží trenérka a upozorňuje na to, co je třeba procvičit. Hodně se zde křičí, méně již chválí. Komunikace mezi členy se zabývá převážně plaváním. Tyto tréninky spíše připomínají běžné trénování plavání v plavecké škole.

5 DISKUZE

Z výsledků rozhovorů s dětmi vyplývá, že plavání dětem s disabilitou přináší mnoho radosti, pohody, uvolnění a sportovních zážitků. První otázka odpověděla na to, odkud se rodiče o plavání dozvěděli. V KONTAKTU bB se tři rodiče dozvěděli o plavání z internetu, další tři dostali informace z Arpidy, jeden z časopisu *Vozičkář*, jeden od fyzioterapeuta a jeden od známých. Na rozdíl od SK Vodomílek, kde polovina rodičů odpověděla, že informace o sdružení získala od nějakého člena Vodomílku (buď dobrovolníka, či někoho z vedení). Zbýlých pět dostalo informace od dvou lékařů, jedné mateřské školy, jedné základní školy a díky jednomu občanskému sdružení Kamínek. I z rozhovorů s odborníky vyplývá, že plavání je propagováno především ústní formou.

Druhá otázka zněla: „Jak dlouho plavete?“ V Českých Budějovicích plavou děti s disabilitou v průměru pět let. Vůbec jsem nebyla překvapena, že se děti nejdříve seznámily s plaváním v Arpidě a pak pokračovaly v KONTAKTU bB. Jiří Janovský, který je zakladatelem neziskové organizace Arpida, uvádí, že v tomto zařízení „je plně respektována přirozená a nenásilná integrace a to jako osobní přesvědčení každého pracovníka (tedy v duchu inkluze). Nejedná se tedy jen o vyrovnání příležitostí pro děti a mládež s tělesným postižením, ale také o funkční začlenění těchto dětí do jejich přirozeného prostředí (např. do kmenových škol)“ anebo, jak vyšlo z rozhovorů, začlenění i do jiných organizací a následně i do jiného kolektivu (12).

V Jihlavě plavou děti s disabilitou v průměru tři a půl roku. Dvanáct dětí s disabilitou se setkalo s plaváním prvně právě v SK Vodomílek. Pouze jeden plavec začínal plavat jinde, a to v KONTAKTU bB v Brně.

Třetí otázka ukazuje nejzásadnější výsledky. Ptala jsem se, co dětem plavání přináší. Zajímavé a velmi kontrastní je sdělení rodičů oproti dětem. Shodovaly se děti z KONTAKTU bB i z SK Vodomílek, a to v tom, že na plavání je baví hry a závodění ve vodě, kontakt s kamarády a dobrovolníky, radost z vody, a až na posledních místech v odpovědích byla fyzická kondice. Na rozdíl od rodičů z obou sdružení, kteří viděli na prvním místě přínos plavání ve fyzické kondici, dále v samostatnosti, pak až v radosti dětí z plavání. Taťána Bělková uvádí, že plavání je po stránce biologické jednou z nejučinnějších pohybových aktivit (1). Tomuto nasvědčují nejen odpovědi rodičů, ale

také odborníků z této oblasti. Od lepší fyzické kondice se odvíjí větší samostatnost. Dále je zřejmé, že pravidelnou rehabilitací nedochází ke zhoršování zdravotního stavu dětí s disabilitou, ale naopak zde dochází ke zvětšení kloubního rozsahu, vyrovnaní svalových disbalancí, zvýšení vitální kapacity plic a další.

Děti s disabilitou mohou v plavání často vyhrát i nad zdravými dětmi. Tuto myšlenku prezentuje již ve své knize František Kábele, kde říká, že jedním z nejvýznamnějších výchovných úkolů pro tělesně postiženého mladého člověka je najít vhodnou sportovní činnost, ve které by mohl dosáhnout úspěchu a ve které by našel uspokojení (14). Pro děti s těžkým postižením je proto plavání ideálním řešením.

Miloslav Hoch říká, že plavání svým významem převyšuje rámec tělovýchovných prostředků, neboť se stává důležitým společenským činitelem. Z odpovědí dětí je zřetelné, že s tímto názorem korespondují (11).

Další otázkou měli děti s disabilitou a jejich rodiče říci negativní fakt na plavání. Většina rodičů i dětí z obou občanských sdružení, nic negativního na plavání neshledala. Společně čtyřem rodičům vadila časová náročnost, zima v bazénu a možné větší riziko nachladnutí. V KONTAKTU bB vadilo dvěma rodičům, že plavání trvá pouze půl hodiny a že je daleko. Jeden rodič si stěžoval na nedostačující nabídku jakýchkoliv sportovních aktivit pro děti s disabilitou. Dva rodiče z SK Vodomílek upozorňovali na nestabilní situaci dvou větví v SK Vodomílek a také na negativní přístup paní uklízečky v bazénu na Březinkách.

Na tyto odpovědi jde reagovat pouze slovy Taťány Bělkové, která uvádí, že dokladem kulturní a sociální vyspělosti státu je úroveň sportu pro jedince s disabilitou (1). V tomto případě je na tom Česká republika nevalně.

Pátá otázka ukazuje, co dělají děti rády ve vodě. Zde je výčet odpovědí velmi pestrý. Nejvíce dětí baví voda sama o sobě, různé hry, komunikace, potápění, úspěch, honičky, trénink atd. Dále děti z SK Vodomílek zmiňují různé volnočasové aktivity, pořádané SK Vodomílek. Srdečný říká, že je důležité nabídnout jedinci takové podněty, které mu pomohou postižení přijmout a vyrovnat se tak s určitým omezením. Významnou roli zde hraje právě nabídka náhradních činností, kde má jedinec možnost plně se uplatnit. Jednou z vhodných oblastí je sportovní aktivita. Důležitým momentem

je výběr vyhovující sportovní činnosti, kde má jedinec vhodnou příležitost k uplatnění a k seberealizaci (24). Z rozhovorů vyplývá, že všechny děti plavání baví a těší se na něj.

Další otázka nám odpovídá na dotaz: „Jak se cítíte po bazénu?“ Odpovědi v obou občanských sdruženích byly opět podobné. Nejvíce pociťovaly děti příjemnou únavu, protažení, hlad a žízeň, pohodu. U dětí s těžším postižením rodiče zmiňovali to, že po plavání mají děti více energie, a pak večer „padnou“ do postele a spí.

V otázce, která se zaobírá spokojeností s organizováním plavání, byla většina rodičů velmi nekritická a mírná. Kdo se nebál vyjádřit svůj názor, tak podotkl již zmíněné nedostatky ohledně délky plavání, malé dostupnosti této služby atd. Rodiče z SK Vodomílek se zmínili o nejednotnosti ve vedení a také o nevhodném chování paní uklízečky na bazénu. Na to bych ráda reagovala slovy pánů Nevrkly a Kováře, kteří uvádějí, že „vše záleží na dobré komunikaci“ (27). S tímto tvrzením velmi souhlasím a i během rozhovorů mi bylo potvrzeno, že pro rodiče, děti i odborníky je komunikace tím nejdůležitějším. Bohužel to všichni víme, ale neumíme podle toho jednat.

Poslední otázka byla pouze doplňková a dala jsem zde možnost vyjádřit se rodičům i dětem obecně k plavání. Většina rodičů a dětí z obou sdružení nechtěla nic vyjádřit. V KONTAKTU bB si jeden rodič posteskl, že mu chybí ta dřívější pohodovost v plavání, které je se změnou ve vedení provázeno kladením větších nároků na výkonnost dětí. Další rodič pochválil dobrovolníky a jejich práci. A jeden mladík zdůraznil důležitost pohybu v životě a vhodnost plavání pro většinu dětí s postižením.

Z výsledků rozhovorů s odborníky vyplývá, že v České republice funguje v oblasti plavání jedinců s disabilitou ojedinělé a unikátní občanské sdružení KONTAKT bB. Výuka je zde vedená na vynikající úrovni, mají vlastní metodickou řadu. Naučí plavat opravdu každého s tělesným postižením a to velmi příjemným, nenásilným způsobem. Na tom se shodují odborníci, kteří všichni získali největší zkušenosti s plaváním jedinců s disabilitou právě v KONTAKTU bB. Zajímavé je, že dnes odborníci působí již jinde. Dále je z rozhovorů zřejmé, že existují i další organizace zabývající se plaváním jedinců s disabilitou, ale jsou to již malá sdružení působící na regionální úrovni. Např. v Jihlavě, Zlín, Jindřichův Hradec a dále

přidružené plavecké kluby v dalších městech. Existuje i speciální plavání pro jedince s mentálním postižením. Překvapilo mě, že se nikdo nezmínil o Haliwиковě metodě.

Dále se odborníci shodují, že plavání je ideální sport. Naučit se plavat je schopen člověk s opravdu minimem funkčních svalů. Hlavním důvodem, proč jedinci s disabilitou plavou, je možnost svobodného pohybu. Význam plavání je veliký.

Po fyzické stránce pomáhá plavání v rozvoji motoriky jak hrubé tak i jemné. Dále protažení a zpevnění těla, podporuje správné držení těla. Důležitá je fyzická zdatnost. Příznivě působí i na rozvoj dýchacího ústrojí. Také je důležité uvědomění si polohy těla a cit k vodě. Hry ve vodě realizované v rámci plavání také napomáhají k uvolnění dítěte, odstranění negativní energie a zároveň tak spasmu. Odborníci plavání považují za nejlepší rehabilitaci.

Po psychické stránce je rozvíjena vytrvalost, psychická odolnost, zodpovědnost. Pokud plavec závodí, tak se naučí vyhrávat i prohrávat. Získává pocit samostatnosti a zvyšuje se mu sebevědomí. Chce-li plavec závodit mezinárodně a má k tomu předpoklady, vždy je nutné naučit se něco si odepřít, ale je to otázka priorit. Motýčka uvádí, že plavání je vždy spojeno nejen s pocitem radosti, ale i s pocitem určitého druhu strachu při změněných podmínkách, které je nutno překonávat vůlí. Zdárné překonání těchto překážek posiluje především sebedůvěru ve vlastní síly, schopnosti a dovednosti (21).

Sociální stránka plavání je postavena zejména na vzájemných vztazích mezi účastníky plavání. Díky těmto vztahům dochází k navazování dalších kontaktů mezi plavci a jejich rodinami. Plavání probíhá ve skupině a tak umožňuje komunikaci mezi dětmi navzájem, ale i mezi rodiči. Jedinec se lépe integruje do společnosti. Spirituální rovina plavání se projevuje spíše u jedinců s těžším postižením, ti se pak často naučí věřit sami sobě. Čechovská ve své knize uvádí, že vhodná a šetrná pohybová stimulace při plavání může přispět ke zmírnění dopadů zdravotních problémů podporou celkového vývoje dítěte – tělesného, pohybového, psychického i sociálního (3).

Souhlasím s názorem odborníků na plavání osob s disabilitou, kteří tvrdí, že otázka, zda plavání jedinci s disabilitou něco bere, je otázkou priorit. Samozřejmě bere mnoho času, a proto si každý plavec sám musí říct, co je pro něj důležitější.

Odborníci pracují s jedinci s disabilitou vlastně jako s normálními sportovci. Struktura plavecké hodiny je stejná. Rozdíl je hlavně v přístupu k výuce, i když v podstatě po těch lidech chtějí ten samý výsledek. Trénovat můžou jedinci v jakémkoliv věku a to 1× až 7× týdně. Plavání je často rozděleno dle věku nebo podle zaměření (výkonnostní, rehabilitační plavání). Ve výuce převažuje individuální styl učení. S jedním plavcem plave jeden dobrovolník. Je zde velmi důležitý vztah mezi nimi. Často se z nich stávají skvělí kamarádi. Pro prohloubení jejich vztahu jsou výborné pobytové akce. Dvojice se tak pozná i v jiných situacích než ve vodě a velmi to vztah posiluje. Musí zde panovat naprostá důvěra. Dítě musí dobrovolníkovi věřit, aby se v klidu položilo na hladinu. To samé platí i u rodičů. Pokud dítě předává dobrovolníkovi, musí mu plně věřit a nikoliv ho pořád kontrolovat, zda dělá vše dobře. Tím ztrácí dobrovolník autoritu a sebedůvěru. Na závěr plavecké hodiny odborníci doporučují provádět skupinové hry.

Jedním z prvků v hodině by měl být i trénink dobrovolníků. Např. v metodice, či ve vyndávání klientů z vody. Dále by se měly dodržovat zásady jako důslednost, empatie a hlavně radost. Důležité je, aby to děti ve vodě bavilo. Je tedy nutné být pozitivní. Nejvíce děti s disabilitou samozřejmě baví, když vyhrávají. Děti s disabilitou jsou více vytrvalé, mají enormní snahu a pílí učit se plavat. Jsou často i velmi citlivé a vnímavé. Jinak se samozřejmě učí plavat dítě s DMO, a jinak dospělý, který se zlámal ve třiceti letech. Často se také člověk po úrazu stydí, na rozdíl od jedince, který má postižení od narození. Odborníci uvádějí, že integrace jedince s disabilitou do běžných plaveckých závodů nedopadá dobře. V závodech jedinců s disabilitou jsou totiž plavci děleni dle klasifikačního systému pro pohybová postižení (viz. kapitola 1.12) a tak je závod spravedlivější.

Většinou přivedou jedince s disabilitou k plavání rodiče a i ho v něm podporují. Jaká by tedy dle odporníků měla být role rodičů při výuce plavání? Je důležitá spolupráce s rodiči, ale nikdo z nich by neměl zasahovat do tréninkového procesu. Rodiče vozí dítě na tréninky, pomáhají mu v šatně, a rodič může pomoci i při shánění financí pro sdružení. Plavání má pro rodiče motivační charakter. Samozřejmě je také dobré i pro sourozence dítěte s disabilitou.

Další důležitou otázkou, kterou mi odborníci zodpověděli, bylo „kdo může učit plavat“. Může to být rodič, dobrovolník, výkonnostní plavec, a taky to nemusí být nikdo z nich, pokud nemá hlavně pochopení, znalosti a zkušenosti. Věnovat se člověku ve vodě je časově náročné, odborně náročné, psychicky náročné – pokud ten člověk sám navíc není plavecky zdatný, i fyzicky náročné. Dobrovolníkem může být tedy každý, ale je potřeba, aby byl ochotný a vytrvalý, empatický, odolný, přiměřený. Pokud to tak necítí, trpí tím hlavně dítě. Dobrovolníci dělají největší kus práce.

Na plavání je dle odborníků negativní nedostatečné zázemí pro plavání. V České republice není obecně mnoho bazénů a ještě méně je jich bezbariérových. Pokud už máme štěstí a narazíme na vyhovující bazén, objeví se pak často problém v lidech. Ať je to problém s vedením bazénu, či veřejnost. Velmi důležitá je zde komunikace a stanovení určitých pravidel. Možná zde i hraje roli, že plavání není dostatečně známé.

Kým je financováno plavání? Odborníci odpovídají, že především díky státním dotacím, grantům, sponzorům. A pak rodina, rodina, rodina a vlastní prostředky. Sport má v současnosti problém s financováním a to ztěžuje realizaci plavání.

Organizace, které nabízejí plavání jedincům s disabilitou, samozřejmě provádějí i další aktivity. Důvodem je netrávit společně čas jenom v bazénu, ale také poznat se i jinak. Zkusit další zajímavou činnost a přitom se bavit. Výsledkem je pak lepší integrace do společnosti. Nejčastěji se dělají pobytové akce, mají veliký úspěch jak u dětí, tak i u rodičů. Dále pak závody, bowling, soustředění. Giehl a Hahn uvádějí, že plavání zkušenému plavci otevírá nové možnosti trávení volného času (Giehl, Hahn měli na mysli především jízdu na lodi, windsurfing, potápění). U dětí s disabilitou je tento význam plavání posunut ještě dál a má často podstatnější význam právě pro jedince s disabilitou.

Ideální plavání by mělo být pravidelné, dopravní dostupnost bazénu, odborný dohled, citlivý osobní přístup a optimizmus všech zúčastněných. U dětí jsou důležité dva prvky – herní aktivity a plavecké formulace (činnosti, které je aktivují). Cílem je spokojený plavec, kterému se stalo plavání celoživotní aktivitou. Trenéry i dobrovolníky podařená hodina velmi uspokojuje a nabíjí. Vědí totiž, že jejich práce měla smysl.

Nakonec uvádím výsledky z pozorování. Pozitivem v SK Vodomílek je rodinná atmosféra, která přináší pocity bezpečí a jistoty pro děti s disabilitou. Občanské sdružení je malé, proto se všichni členové znají a mají mnoho možností ke komunikaci. Jihlava je nevelké město, tak si i veřejnost zvykla na přítomnost dětí s disabilitou na bazénu. Díky této okolnosti se ani děti ani dospělí na bazénu nestydí. Dále mají členové větší příležitost ke společným aktivitám, které se odvíjejí od toho, že rodiče s dětmi bydlí kousek od sebe, mají mnoho společných přátel a chodí do stejných škol atd. Vedení Vodomílků se také snaží obohatit plavání i o jiné volnočasové aktivity a tak pořádají bowlingové turnaje, hrátky v přírodě a další. Bohužel tyto výborné skutečnosti Vodomílků kazí fakt, že organizace je velmi nejednotná. Pokud vedení není jednotné, vždy se to promítá do realizace plavání, atmosféry na bazénu a i do výkonů plavců. Sdružení vzniklo z iniciativy rodičů, ke kterým se přidali plavčíci a dobrovolníci. Žel zde není nikdo, kdo by se dal nazvat odborníkem na plavání jedinců s disabilitou. Všechny vědomosti a dovednosti jsou poslepované z různých metodických řad. Každý, kdo do sdružení přišel, si do výuky plavání přidal svoji zkušenost s plaváním a tím vzniká jakási nejednotnost a někdy až neobornost. Dalším negativem je, že během roku nejsou dobrovolníci proškolení. Také je zřejmé, že děti, rodiče ani dobrovolníci nejsou dostatečně informováni. Ve vedení jsou znatelné konflikty kvůli financím. Pozitivní je, že si to řeší vedení jen mezi sebou, takže většina dětí ani rodičů o problémovém fungování nemá tušení. Je také pravdou, že členové Vodomílků jsou na plné úvazky zaměstnaní jinde a tento koníček dělají jen z dobré vůle a ve volném čase. Pokud vezmu toto v úvahu, dělají vše nejlépe, jak mohou a já jim za to mnohokrát za sebe i za děti děkuji.

KONTAKT bB je občanské sdružení, které poskytuje svoje služby více než dvanáct let. Za tu dobu prošlo sdružení fází rozmachu a velkého úspěchu. Poté ale nastaly těžkosti. Mnoho plavců (pokud chtěli mezinárodně závodit) muselo odejít z KONTAKTU bB. V dnešní době je jeho pozice na trhu ustálená a jistá. Poskytují velmi kvalitní péči nejen v oblasti plavání. Sdružení je založené na metodice plavání, kterou vytvořili jeho zakladatelé. Metodika se snaží o ucelenou rehabilitaci.

V plavání i v dalších aktivitách je dán přesný řád a systém, který je ale přesto velmi prostupný a individuální. Ve čtyřech střediscích fungují čtyři odborníci na plavání jedinců s disabilitou na plný úvazek, díky tomu je zde dobrá organizace a realizace plavání. Výborně zde funguje informování rodičů i dětí s disabilitou. Průběžně jsou dobrovolníci proškolení. Metodika je dobrovolníkům známá a jasně daná. Před plaváním se cviky zopakují a vysvětlí se princip těchto cviků – proč se dělají. Myslím si, že tuto oblast mají výborně zpracovanou. Excelentně mají také vypracován vstup a výstup jedinců s disabilitou z vody. Plavcům jsou nabízeny pobytové akce, při kterých mají možnost poznat více sami sebe, dobrovolníky a ostatní plavce.

Horší je to již v oblasti vztahů. Metodika je sice postavena na komunikaci, ale často se toto v praxi neděje. Je zde požadován výkon, jde se za stanoveným cílem, a často se opomíjí hlubší souvislosti. V KONTAKTU bB ČB není prostor pro podporování vztahů a kamarádství. Také zde nejsou vytvářeny jiné volnočasové aktivity, proto se lidé nemůžou poznat v jiných situacích než na plavání. Také řazení plaveckých lekcí za sebou neumožňuje setkávání dětí, natož společné hry v bazénu, či povídání v šatně.

Tento systém plavání funguje v Českých Budějovicích teprve přes rok. Proto zde nejsou vytvořeny např. jiné volnočasové aktivity. Myslím si ale, že tato situace se bude časem zlepšovat.

KONTAKT bB i SK Vodomílek realizují plavání také díky dobrovolníkům.

V odborné literatuře jsem nenašla dostatek informací týkající se této problematiky, proto čerpám nejčastěji od Taťány Bělkové. Tato literatura je jedna z nejrozsáhlejších a nejdostupnějších monografií v Čechách. Plaváním zdravých jedinců se sice zabývá mnoho autorů, ale knih o plavání jedinců s disabilitou je nedostatek, anebo jsou velmi specifikované a nejdou tedy použít na celou skupinu jedinců s disabilitou, např. plavání pro děti s mentálním postižením.

Při stanovování techniky metodu sběru dat jsem si vytýčila cíl, udělat skupinovou diskuzi s odborníky. Velmi mě zajímaly názory jednotlivců v konfrontaci s dalšími odborníky. Oslovila jsem je tedy. Bohužel z časových důvodů odborníků nebylo možno

zrealizovat skupinovou diskuzi, a proto jsem zvolila formu polořízeného rozhovoru individuálně s každým odborníkem.

V příloze číslo tři jsem sestavila propagační materiál – leták nabízející plavání dětem s disabilitou. Tento podklad může využít např. Sk Vodomílek, který však v současné době z kapacitních důvodů neuvažuje o rozšiřování nabídky plavání osob s disabilitou pro další děti. KONTAKT bB nemá zájem o tento druh nabídky volnočasové aktivity.

I přes to, že jsem oslovila jen dvě organizace, které se zabývají plavání osob s disabilitou, domnívám se, že výzkum přinesl řadu zajímavých a užitečných informací.

6 ZÁVĚR

Pohybová aktivita je velice důležitá pro každého lidského jedince a nezáleží na věku, pohlaví, trénovanosti či handicapu. Nejvhodnější aktivitou je podle mého názoru plavání. Stimuluje člověka fyzicky, psychicky, sociálně i spirituálně a mohou ho vykonávat i jedinci s těžkým postižením. Většina postižených osob je schopna se naučit plavat, a proto by se plavání mělo stát součástí nejen jejich léčebného procesu, ale i volnočasovou aktivitou.

Tématem mé práce je plavání pro děti s disabilitou v Českých Budějovicích a v Jihlavě. Bakalářská práce měla za cíl zjistit realizaci plavání u dětí s disabilitou v zmíněných dvou sdruženích. Cíl se mi podařilo naplnit díky strukturovaným rozhovorům s dětmi s disabilitou a jejich rodiči (z KONTAKTU bB ČB a SK Vodomílek). Dále jsem se dotazovala polostrukturovaným rozhovorem odborníků v této oblasti na jejich názory. Pro ujasnění a utřídění informací jsem provedla ještě pozorování dětí s disabilitou při plavecké hodině.

V KONTAKTU bB v Českých Budějovicích se realizuje plavání pro děti i dospělé s disabilitou. Plave se dle jejich metodické řady, která je založena na komunikaci, uvolňování a technických cvičeních. Přidružené volnočasové aktivity zde nejsou zavedeny, ale jedinci mají možnost účastnit se závodů a pobytových akcí pořádaných sdružením. KONTAKT bB velmi pečlivě realizuje plavání pro děti s disabilitou.

SK Vodomílek nabízí plavání pouze dětem s disabilitou. Kombinuje metodickou řadu KONTAKTU bB a metodické řady pro zdravé děti. Nabízí mnoho dalších volnočasových aktivit, závodů a pobytových akcí.

Před počátkem výzkumu jsem stanovila výzkumné otázky, na které jsem v diskuzi s pomocí výsledků výzkumu a teorie odpovídala. První výzkumná otázka zní zda je realizace plaveckých lekcí v souladu s představami rodičů dětí s disabilitou? Odpověď na první otázku zní ano, tzn., že realizace plaveckých lekcí je v souladu s představami rodičů dětí s disabilitou. Odpovědí na druhou výzkumnou otázku jsem získala jeden z nejdůležitějších výsledků dotýkajících se této oblasti. Otázka zněla, zda přináší plavání dětem s disabilitou větší samostatnost? Po provedení sumarizace výsledků, jsem

došla k závěru, že ano. Třetí výzkumná otázka zní, zda se shoduje způsob realizace plavání v KONTAKTU bB a v SK Vodomílek? Odpověď zde zní ne, jelikož obě organizace používají rozdílné metodické řady. Poslední výzkumná otázka zní, zda dobrovolníka může dělat i rodič? Odpověď zní ano, rodič může dělat dobrovolníka a je skvělé když se chce zapojovat. Ideální je pomoc rodiče v oblasti organizace, či fundraisingu, nosná část plaveckého tréninku na nich ale neleží.

Na základě získaných zkušeností bych plavání doporučila všem dětem s disabilitou. Z důvodu, že je to velice přirozená, zábavná a hlavně bezbolestná rehabilitace, při které je možné najít nové kamarády. Sk Vodomílkou bych navrhla ujednotit metodiku, lepší informovanost dobrovolníků, plavců, rodičů a nakonec by bylo vhodné dozdělování se v tomto oboru. KONTAKT bB tyto podmínky splňuje výborně, ale chybí zde přidružené volnočasové aktivity.

Plavání, přestože vůbec není novým průkopnickým jevem, se teprve nedávno začalo dostávat do povědomí společnosti. Tato práce by měla přinést lepší pochopení smyslu plavání pro děti s disabilitou. Domnívám se, že problematika by měla být ještě dále rozpracovávána, aby se dosáhlo jejího rozšíření pro co nejširší skupinu dětí a jejich rodičů.

7 KLÍČOVÁ SLOVA

Děti s disabilitou

Hydrofyzioterapie

Hydroterapie

Neziskové organizace

Plavání

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BĚLKOVÁ, T. *Zdravotní a léčebné plavání*. Praha: Karolinum, 1994. 42 s. ISBN 80-7066-990-x.
2. BĚLKOVÁ, T. a kol. *Plavání. Zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.
3. ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada, 2002. 136 s. ISBN 80-247-0211-8.
4. DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost?*. Praha: Karolinum, 1993. 374 s. ISBN 80-7066-822-9.
5. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. 2002. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
6. FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 255 s. . ISBN 80-7178-367-6.
7. GIEHRL, J. HAHN, M. *Plavání*. České Budějovice: KOPP, 2005. 128 s. ISBN 80-7232-126-9.
8. HÁLKOVÁ, J. a kol. *Zdravotní tělesná výchova – speciální učební text*. 2. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2001. 120 s. 80-86586-15-4.
9. HELLER, J. *Fyziologie tělesné zátěže II., Speciální část-třetí díl*. Praha: Karolinum, 1996. 222 s. ISBN 80-7184-225-7.
10. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2005. 408s. ISBN 80-7367-040-2
11. HOCH, M. *Plavání – teorie a didaktika*. 2. vyd. Praha: SNP, 1987, s. 171.
12. JANKOVSKÝ, J. *Ucelená rehabilitace dětí s tělesným a kombinovaným postižením : somatopedická a psychologická hlediska*. 2. vyd. Praha : Triton, 2006. 173 s. ISBN 80-7254-730-5.
13. KÁBELE, J. *Sport vozíčkářů*. Praha: Olympia, 1992. 196 s. ISBN 80-7033-233-6.
14. KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
15. KOMAČEKOVÁ, D. a kol. *Fyzikální terapie*. 2. vyd. Martin : Osvěta, 2006. 362 s. ISBN 80-8063-230-8.

16. LEWIN, G. *Slabikář malého plavce*. Praha: Olympia, 1979.
17. MATĚJČEK, Z. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 3. vyd. Jinočany : H & H, 2001. 147 s. ISBN 80-86022-92-7.
18. MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE FUNKČNÍCH SCHOPNOSTÍ, DISABILITY A ZDRAVÍ, Praha: Grada Publishing. 2008. 280 s. ISBN 9788024715872.
19. MIKLÁNKOVÁ, L. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. 1. vyd. Olomouc: UP, 2007. 136s. ISBN 978-80-244-1674-8.
20. MOCKOVÁ, K. *Tělesná výchova a sport zdravotně postižených*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2000.(Doplním)
21. MOTYČKA, J. *Teorie a didaktika plavání*. 1. vyd. Brno: MU, 1991. 92 s. ISBN 80-210-0286-7.
22. PÉDROLETTI, M. *Od šplouchání k plavání : jak děti od malička zvykat na vodu a učit plavat*. 1 vyd. Praha : Portál, 2007. 115 s. ISBN 80-7367-205-8.
23. REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6
24. SRDEČNÝ, V. *Tělesná výchova zdravotně oslabených*. 1. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 253 s. ISBN 17437.
25. TIPPAMAN, P. *Plavání*. Praha : Olympia, 1989. 124 s.
26. VOTAVA, J. a kol. *Základy rehabilitace*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 139 s. ISBN 80-7184-385-7.

Internetové zdroje:

27. HRDLIČKOVÁ, Petra. *Komparace metodiky plavání pro handicapované*. Brno, 2009. 94 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. [online] 2009 [cit. 2010-01-04]. Dostupné z WWW: <http://is.muni.cz/th/267016/pedf_m/>.)
28. KOULENÍ ČI PLAVÁNÍ TO NÁM USMĚV ZACHRÁNÍ [online]. 2005 [cit. 2010-01-04]. Dostupný z WWW: <http://www.ics.estranky.cz/clanky/projekty/kouleni_-ci-plavani-sport-nam-usmev-zachrani>.

29. NESTÁTNÍ ZDRAVOTNICKÉ ZAŘÍZENÍ PŘI CENTRU ARPIDA [online]. 2003 [cit. 2010-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.arpida.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=36&Itemid=82>.
30. NEVIDOMÍ ŽIJÍ MEZI NÁMI [online]. 12.9.2008 [cit. 2010-03-17]. Kategorie Sport - postižení handicapovaných sportovců. Dostupné z WWW: <http://www.nevidomimezinami.cz/main/nevidomimezinami/Texty/Sport/Kategorie_postizeni.wiki>.
31. O NÁS [online]. 2008 [cit. 2010-01-07]. Dostupný z WWW: <<http://www.vodomilek.cz/o-nas.html>>.
32. THERMIA PRAHA : LÁZEŇSKÁ CESTOVNÍ AGENTURA [online]. Praha : [cit. 2010-04-07]. Léčba - Tělesná výchova. Dostupné z WWW: <http://www.thermiapraha.cz/info/d_lecba/telesna.html>.
33. TÝDENNÍ STACIONÁŘ [online]. 2008 [cit. 2010-01-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.empatie.cz/html/stacTydenni3.html>>.
34. ZÁJMOVÁ ČINNOST DĚTÍ [online]. 2004 [cit. 2010-01-08]. Dostupný z WWW: <http://www.pomskola.cz/?view=zajmova_c>.
35. KONTAKT bB : *Občanské sdružení pro studium, rehabilitaci a sport bez bariér* [online]. 2006, [cit. 2009-10-04]. Středisko České Budějovice. Dostupné z WWW: <<http://www.kontaktbb.cz/>>.)

Časopis:

36. ČAPKOVÁ, M. *Význam sportu v životě osob se zdravotním postižením*. In *Kontakt*. 2007, 1, s. 87-93. Dostupný také z WWW: <<http://www.zsf.jcu.cz/struktura/utvary/edicni-oddeleni/periodika/kontakt/jednotliva-cisla-casopisu-kontakt-podle-rocniku/kontakt07/>>. ISSN 1212-4117.

Právní předpis:

37. Úmluva o právech dítěte č. 104/1991 Sb.

Výroční zpráva:

38. NEVRKLA, J., KUČÍRKOVÁ, R., POLOKOVÁ, K. *Výroční zpráva
KONTAKTU bB 2007*

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Pozorování dětí s disabilitou při plavecké hodině v KONTAKTU bB

Příloha č. 2 – Pozorování dětí s disabilitou při plavecké hodině v SK Vodomílek

Příloha č. 3 – Leták

Příloha č. 1 – Pozorování dětí s disabilitou při plavecké hodině v KONTAKTU bB

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 1	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut - rozcvičuje se velmi lenošně
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta - povídají si o náplni dne, škole
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	5 sekund - skočí ze břehu (ze sedu)
	Adaptace na vodní prostředí	2 sekundy - aklimatizuje se tím, že se celý ponoří do vody
	Ponoření hlavy	10 sekund - třikrát ponoří hlavu do vody
	Výdechy pod vodu	5 sekund - provede tři velké výdechy do vody
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	4 minuty - uplave sám dva bazény (40 m) - znak
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta - dělají si ze sebe legraci
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	10 minut - znakové podvodní cvičení, soupaž
	Trénování plaveckého způsobu - prsa	2 minut - trénují hlavně techniku, prokládají tím TC
	Trénování plaveckého způsobu - znak	2 minut - tímto plaveckým způsobem plavání prokládají
	Trénování plaveckého způsobu - kraul	
	Trénování plaveckého způsobu - delfín	
	Obrátky, starty	3 minuty - netrénují je speciálně, ale v průběhu plavání je provádí
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta - mluví o technice prsou
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	5 minut - pomalé a klidné
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	2 minuty - závodí s dobrovolníkem
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	3 sekundy - vedoucí dítě vyndá z vody

Tabulka 1: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 2	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut - rozcvičuje se velmi poctivě s rodičem
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předvíčuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	3 sekunda - rodič dítě ponoří do vody
	Adaptace na vodní prostředí	15 sekund – celý se ponoří do vody
	Ponoření hlavy	5 sekund - ponoří hlavu do vody
	Výdechy pod vodu	
	Uvolňovací cvičení	4 minuty - začíná se klepat zimou
	Rozplavání	1 minuta - znak s dopomocí dobrovolníka
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuty - dobrov. se plavce ptá na různé věci, ale plavec odpovídá ano/ne
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	11 minut - znak podvodní cvičení soupaž, kopání na zádech i břiše
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	1 minut - trénují hlavně techniku
	Trénování plaveckého způsobů - znak	2 minut - plaváním prokládají technická cvičení
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	3 minuty - znak a kopání, rychlé - hlavně na zahřátí
	Relaxace (vřivka, proudy...)	1 minuta - uvolňovací cvičení - skrčenec
	Hraní her s dobrovolníkem	3 minuty - dobrovolník plavce vyhazuje, společně se potápějí a cákají
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	1 minuta - potápí se pro hračky
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	4 sekundy - rodič dítě vyndává z vody

Tabulka 2: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 3	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	1 minuta - cvičí s ním rodič, plavec je tak spastický, že na vozíku nemůže moc cvičit
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	2 minuty - rodič sundá plavce z vozíčku a podá ho dobrovolníkovi do vody
	Adaptace na vodní prostředí	3 minuty - klepe se a zrychleně dýchá, je velmi skrčený
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	2 minuty - nejdříve fouká jen do vody a pak až zkusí výdech
	Uvolňovací cvičení	4 minuty - plavec se pak už klepe, ale je o mnoho uvolněnější než na začátku plavání
	Rozplavání	1 minuta - podvodní znak za pomoci dobrovolníka
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	Po celou dobu na něj dobrovolník mluví
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	9 minut - znak podvodní soupaž, kopání
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	2 minuty - pouze výdechy na bříše
	Trénování plaveckého způsobů - znak	4 minuty - plave modifikovaně, velmi malý rozsah paží
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	1 minuta - skrčenec - uvolňovací cvičení
	Hraní her s dobrovolníkem	1 minuta - plavec kope, hraje si na auto - kope rychle podle zařazené rychlosti
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	1 minutu - mluví o soukromých věcech (narozeninová párty)
Vyndání, vylezení z bazénu	0,5 minuty - rodič si bere plavce do vedlejší dráhy a plave tam s ním ještě sám	

Tabulka 3: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 4	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozevička	7 minut - protahuje se velmi aktivně
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	2 sekundy - skočí do vody šipku
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund - třese se, a tak začíná rychle plavat
	Ponoření hlavy	3 sekundy - ponoří hlavu při kraulovém záběru
	Výdechy pod vodu	
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut - znak, prsa, kraul
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuta - průběžně probírají, co budou plavat
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	10 minut - znak soupaž podvodní, kopání, kotmelce
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	7 minut - plave je dobře
	Trénování plaveckého způsobů - znak	9 minut - výborný a rychlý
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	10 minut - velmi rychlý a stylově dobrý
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuta - mluví s dobrovolníkem vždy na kraji bazénu - pouze o plavání
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	5 minut - uvolnění
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	1 minuta - zkouší přeplavat celý bazén pod vodou
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	1 minuta - probírají techniku plavání
	Vyndání, vylezení z bazénu	6 sekund - vylézá po schodech

Tabulka 4: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 5	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	2 minuty - cvičí s ním rodič
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	10 sekund - nahoře pomáhá rodič, ve vodě si plavce přebírá dobrovolník
	Adaptace na vodní prostředí	15 sekund - klepe sebou a snaží se jít hned plavat, aby se zahřál
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	3 sekundy - nevydechuje správně
	Uvolňovací cvičení	4 minuta - skrčenec, kolotoč
	Rozplavání	5 minut - znak a prsa s dopomocí dobrovolníka
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	Po celou dobu na něj mluví dobrovolník
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	12 minut - znak soupaž podvodní
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	3 minut - s dopomocí do nádechu
	Trénování plaveckého způsobů - znak	2 minuty - s dopomocí dobrovolníka
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vřivka, proudy...)	1 minuta - dobrovolník plavce uvolňuje - skrčenec
	Hraní her s dobrovolníkem	2 minuty - dobrovolník si plavce vyhazuje
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	6 sekund - rodič plavce s vedoucím vyzdvihují z vody

Tabulka 5: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 6	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut - poctivě cvičí a pořád se u toho usmívá
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	3 sekundy - skočí ze sedu
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund - klepe se, proto začíná rychle plavat
	Ponožení hlavy	
	Výdechy pod vodu	5 sekund - první velký výdech při rozplavání
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	7 minut - prsa i znak, velmi rychlé
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuta - zastaví se vždy na kraji bazénu a ptá se co dál
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	14 minut - znak soupaž podvodní, kopání, osmičkování
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	6 minuty - plave rychle (až zběsile)
	Trénování plaveckého způsobů - znak	7 minut - snaží se orientovat podle stropu
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	10 minut - usmívá se
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	1 minuta - trénuje na závody
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	2 minuty - dobrovolník plavci u kraje vysvětluje techniku plavání
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	9 minut - znak, prsa i kraul
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	1 minuta - snaží se doplavat pod vodou co nejdále
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	3 sekundy - plavec se vyhoupne na břeh

Tabulka 6: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 7	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut - protahuje se pomalu, ale hodně
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje (což tomuto plavci je k ničemu)
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta - plavec se ptá dobrovolníka na to, jak se má, co ve škole atd.
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	4 sekundy - dobrovolník ho odvede na okraj bazénu, plavec pak ze sedu skočí
	Adaptace na vodní prostředí	10 sekund - klepe se a rychle ponoří i hlavu do vody
	Ponožení hlavy	
	Výdechy pod vodu	7 sekund - první velký výdech
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut - znak, prsa, kraul
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty - probírají něco osobního s dobrovolníkem
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	12 minut - podvodní znak, soupaž, kopání, osmičkování
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	10 minut - plave pomalu a soustředí se na konec bazénu
	Trénování plaveckého způsobů - znak	9 minut - orientuje se podle plavecké dráhy
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	12 minut - jde mu dobře
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	Vždy u kraje komunikuje s dobrovolníkem
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	2 minuty - prsa a kraul
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	2 minuty - komunikuje s dalším dobrovolníkem
	Vyndání, vylezení z bazénu	5 sekund - ohmatá si břeh a vyskočí nahoru

Tabulka 7: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 8 (Honza)	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozevička	3 minuty – rodič mu pomáhá
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – plavec se sám představuje dobrovolníkovi
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	14 sekund – rodič a dobrovolník dávají plavce do vody
	Adaptace na vodní prostředí	14 sekund – klepe se a je ztuhlí
	Ponoření hlavy	10 sekund – pořád povídá a má otevřenou pusou
	Výdechy pod vodu	8 sekund - udělá jeden výdech do vody
	Uvolňovací cvičení	6 minut – klepe se, ale usmívá se a pořád povídá
	Rozplavání	
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuta - povídá dobrovolníkovi o škole
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	10 minut – podvodní znak, velmi malý rozsah horních končetin
	Trénování plaveckého způsobů - prsa	
	Trénování plaveckého způsobů - znak	7 minut - s dopomocí, padají mu nohy, velmi křečovitě
	Trénování plaveckého způsobů - kraul	
	Trénování plaveckého způsobů - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	3 minuty - povídá si s dobrovolníkem a i přes značnou motivaci nezačíná plavat pořád něco povídá
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vřívka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	2 minuty – tančí s dobrovolníkem, počítání pod vodou
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	15 sekund – vyndávají ho rodič a dobrovolník

Tabulka 8: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavkyně 9	Poznámky
Datum	9.2.2010	
Místo	Bazén IGY, ČB	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	2 minuty - dobrovolník ji pomáhá
	Trénování na suchu co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta - trenér detailně informuje o náplni plavecké hodiny a zároveň cviky předcvičuje
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody - samostatně, s dopomocí	2 sekundy - skočí ze břehu do vody
	Adaptace na vodní prostředí	1 sekunda - potopí se a hned je aklimatizovaná
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	3 sekundy - udělá jeden výdech do vody
	Uvolňovací cvičení	3 minuty – pořád se u toho vrtí
	Rozplavání	1 minuta - rozplavává se rychle až zbrkle, s pomocí dobrovolníka
	Splývání, orientace ve vodě	2 minuty – výborně leží na hladině
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	5 minut – podvodní znak, soupaž
	Trénování plaveckého způsobu - prsa	
	Trénování plaveckého způsobu - znak	5 minut – podvodní znak
	Trénování plaveckého způsobu - kraul	
	Trénování plaveckého způsobu - delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem,dítětem)	1 minuta - povídají si s dobrovolníkem o kotrmelcích ve vodě
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	4 minuty – už se zklidnila, takže plave lépe
	Relaxace (vříivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	6 minut – pořád dělá kotrmelce a potápí se
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	1 minuta - podplavávání dobrovolníka
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	6 sekund - plavkyně vyleze přes hranu bazénu sama ven

Tabulka 9: Zdroj: vlastní výzkum

Příloha č. 2 – Pozorování dětí s disabilitou při plavecké hodině v SK Vodomflek

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 1	Poznámky
Datum	11. 2. 2010	
Místo	Bazén Rošického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	10 minut – velmi aktivně se rozcvičuje
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta – velmi zevrubně trenér informuje o náplni plavecké hodiny
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – domluvení se na konkrétním tréninku
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	1 sekunda – skočí šipku z bloku
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – aklimatizuje se tím, že se celý ponoří do vody
	Ponoření hlavy	10 sekund – třikrát ponoří hlavu do vody
	Výdechy pod vodu	5 sekund – provede tři velké výdechy do vody
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut - 200 m
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta, komunikují hlavě ohledně plavání
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	10 minut – trénují hlavně techniku
	Trénování plaveckého způsobu – znak	5 minut – tímto plaveckým způsobem plavání prokládají, nezaměřují se na něj
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	10 minut – na tom si dávají velmi záležet, podrobně probírají techniku
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	5 minut – plave spíše modifikaci
	Obrátky, starty	3 minuty – netrénují je speciálně, ale v průběhu plavání je provádí
	Plavání na čas, závod	5 minut – na závěr mu dobrovolník změří nějaký závod
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – probírají chyby a možné zlepšení
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	5 minut – pomalejší než trénink, ale pořád hodně rychle na vyplavání
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	2 minut -
	Vyndání, vylezení z bazénu	3 sekundy – vylézá po schůdkách

Tabulka 10: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 2	Poznámky
Datum	25. 2. 2010	
Místo	Bazén Rošického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	3 minuty – probírání s dobrovolníkem osobní záležitosti
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	2 minuty – 2 dobrovolníci plavce sundávají z vozíčku a dávají na podložku, tam si ho již přebírá další dobrovolník
	Adaptace na vodní prostředí	3 minuty – klepe se a zrychleně dýchá
	Ponoření hlavy	5 sekund – dobrovolník ho položí na vodu, ponořenou má tedy jen část hlavy
	Výdechy pod vodu	2 minuty – nejdříve fouká jen do vody a pak až zkusí výdech
	Uvolňovací cvičení	9 minut – plavec se pak už klepe, dobrovolník je silný a veliký a tak zvládne plavce uvolňovat a ještě plavat
	Rozplavání	
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – povídá si o škole s dobrovolníkem
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	4 minuty – s dopomocí do nádechu
	Trénování plaveckého způsobu – znak	14 minut – plave modifikovaně, velmi malý rozsah paží
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – po celou dobu plavání znaku komunikuje s dobrovolníkem
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	1 minutu – mluví o soukromých věcech (narozeninová párty)
	Vyndání, vylezení z bazénu	1,5 minuty – dva dobrovolníci vytahují plavce nahoru

Tabulka 11: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 3	Poznámky
Datum	18. 2. 2010	
Místo	Bazén Rošického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	10 minut – rozcvičuje se velmi laxně
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta – nedívá se na trenéra a povídá s rodičem – jsou napomenuti
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – povídá si s dobrovolníkem, ale nikoliv o plavání
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	1 sekunda – skočí placák z bloku
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – celý ponoří do vody
	Ponoření hlavy	5 sekund - ponoří hlavu do vody
	Výdechy pod vodu	
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut - 160 m
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty, komunikují ohledně školy a volného času
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	10 minut – trénují hlavně techniku
	Trénování plaveckého způsobu – znak	5 minut – plavání je prováděno ve velmi pohodovém (pomalém) tempu
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	10 minut – plave dobře, ale otáčí se po jiných a co kdo dělá
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	1 minuta – netrénují je speciálně, ale v průběhu plavání je provádí
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	7 minut – na závěr mu dobrovolník změří nějaký závod
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	5 minuta – pomalé a klidné tempo – až moc
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	1 minuta – na konc,i když už má jít z vody, začne se potápět
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	9 sekund – vylézá po schůdkách

Tabulka 12: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 4	Poznámky
Datum	4. 3. 2010	
Místo	Bazén Košického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	9 minut – odloží berle, je zapřen o dobrovolníka a cvičí aktivně
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	1 minuta – komunikuje s ostatními dobrovolníky
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	20 sekund – nastupuje po schůdkách
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – třese se a tak začíná rychle plavat
	Ponoření hlavy	3 sekundy – ponoří hlavu při prvním prsovém záběru
	Výdechy pod vodu	
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	8 minut – 150 m
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – plavec se zajímá o dobrovolníkův den
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	8 minut – plave je velmi silově
	Trénování plaveckého způsobu – znak	9 minut – ruku hází za hlavu, vědomě ji pomalu neumí vést
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	7 minut – opět velmi silově
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	2 minuty – mluví o závodech, které plavce čekají
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	5 minut – konečně začíná být uvolněný
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	5 minut – flirtuje s dobrovolníkem
	Vyndání, vylezení z bazénu	6 minut – vylézá po schodech

Tabulka 13: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 5	Poznámky
Datum	11. 3. 2010	
Místo	Bazén Rošického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozvička	5 minut – cvičí s ním rodič
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	12 sekund – nehoře pomáhá rodič, ve vodě si ho přebírá dobrovolník
	Adaptace na vodní prostředí	10 sekund - klepe sebou a snaží se jít hned plavat, aby se zahřál
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	3 sekundy – nevydechuje správně
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	5 minut – mezitím na něj ze břehu mluví vedoucí
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	2 minuty – dobrovolník mluví s plavcem o zlepšení techniky
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	8 minut – s dopomocí do nádechu
	Trénování plaveckého způsobu – znak	15 minut – plave sám, ale problém je na konci bazénu, neumí obrátky
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – mluví o zlepšení plaveckého stylu
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	4 minuty
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	14 sekund – s dopomocí vylézá po schůdkách

Tabulka 14: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavec 6	Poznámky	
Datum 11. 2. 2010		
Místo Bazén Rošického Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut – pasivní cvičení, cvičí za něj dobrovolník
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	3 sekundy – dobrovolník ho hází do vody
	Adaptace na vodní prostředí	13 sekund – klepe se i přes neopren
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	11 sekund – vydechuje pod vodu, ale s potížemi způsobenými DMO
	Uvolňovací cvičení	2 minuty – dobrovolník provádí uvolnění rychleji, z důvodu, aby to plavce bavilo
	Rozplavání	3 minuty – prsa i znak s dopomocí
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – povídají si o autech
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	4 minuty – plave s dopomocí do nádechu
	Trénování plaveckého způsobu – znak	7 minut – tento plavecký styl plave jistěji, určitou pomůckou je i neopren -nadlehčuje
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 - minutu - probírají nějakou počítačovou hru
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	6 minut – dobrovolník plavce vyhazuje do vzduchu, vozí ho na zádech
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	5 sekund – potápějí se s dobrovolníkem
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	7 sekund – dobrovolník plavce podává na břeh rodičovi

Tabulka 15: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavkyně 7	Poznámky	
Datum 11. 2. 2010		
Místo Bazén Rošického Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozevička	5 minut – pasivní cviky s ní provádí dobrovolník
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – mluví o plyšácích
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	10 sekund – rodič dá plavkyni na okraj bazénu, tam si ji bere dobrovolník
	Adaptace na vodní prostředí	2 sekundy – oproti bratrovi, který je zmrzlík, plavkyně se usmívá a rychle se adaptuje
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	15 sekund – baví ji vydechovat a dělat bubliny
	Uvolňovací cvičení	4 minuty – plavkyně se usmívá a povídá si při uvolňování s dobrovolníkem
	Rozplavání	
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – probírají něco osobního s dobrovolníkem
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	7 minut – podvodní, protipohybové cvičení, jednoruč, obouřuč, střídavé
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	
	Trénování plaveckého způsobu – znak	12 minut – rozsah je zde velký, ale bohužel velice malá síla v horních končetinách
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vřívka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	3 minuty – probírají něco osobního s dobrovolníkem
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	2 minuty – komunikuje s dalším asistentem
	Vyndání, vylezení z bazénu	9 sekund – dobrovolník vyzdvihuje plavkyni na břeh, kde si ji přebírá rodič

Tabulka 16: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavkyně 8	Poznámky	
Datum 18. 2. 2010		
Místo Bazén Rošického Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	5 minut – cvičí sama, rodič ji přidržuje
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	6 sekund – rodič podává dítě dobrovolníkovi do vody
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – oklepe se a chce začít hned plavat
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	8 sekund – udělá tři výdechy do vody
	Uvolňovací cvičení	2 minuty – uvolnění ve studené vodě není dobré, začíná se klepat
	Rozplavání	4 minuty – plave prsa s dopomocí
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – povídá dobrovolníkovi o škole
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	6 minut – problémy s těžištěm
	Trénování plaveckého způsobu – znak	7 minut – s dopomocí, padají jí nohy a opět problém s těžištěm
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – povídají si s dobrovolníkem a zatím přecházejí do malého a teplého bazénu
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	11 minut – zde hrají honičku a také na zvířátka
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	3 minuty – hraje si se sestrou a s dobrovolníkem
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	5 sekund – vyndává si ji rodič

Tabulka 17: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavkyně 9	Poznámky
Datum	25. 2. 2010	
Místo	Bazén Rošického Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	10 minut – dobrovolník ji pomáhá
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	30 sekund – pomáhá dobrovolníkovi do neoprenu
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	7 sekund – skočí z bloku placák do vody
	Adaptace na vodní prostředí	1 sekunda – potopí se a hned je aklimatizovaná
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	3 sekundy – udělá jeden výdech do vody
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut – rozplavává se pomalu, je potřeba ji ale hodně motivovat
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – dobrovolník se snaží upoutat její pozornost, něco jí vysvětluje
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	3 minuty – protipohyby na břiše i zádech
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	7 minut – plave sama, jej je občas dezorientovaná – otáčí se v dráze, plave jinam
	Trénování plaveckého způsobu – znak	10 minut – plave dobřhaný znak s pomocí ruky dobrovolníka pod hlavou
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – povídají si s dobrovolníkem a přecházejí do malého bazénku
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	4 minuty – při hře na Velkou pardubickou provedeno vyplavání
	Relaxace (vřivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	6 minut – plavec dělá máchání prádla dobrovolníkovi, pak ho mandluje, dá uschnout
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	10 minut – honička, další praní a máchání prádla na dalším plavcovi
	Potápění	1 minuta – podplavávání dobrovolníka
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	
	Vyndání, vylezení z bazénu	6 sekund – plavkyně vyleze e přes hranu bazénu sama ven

Tabulka 18: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavec 10	Poznámky	
Datum 5. 2. 2010		
Místo Bazén Březinky Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	2 minuta – povídání si s dobrovolníkem už v šatně
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	6 sekunda – rodič ho posadí na kraj bazénu a dobrovolník si ho přebírá
	Adaptace na vodní prostředí	15 sekund – klepe se a drkotá zuby, dělá mimoúčelné pohyby
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	7 sekund – provede dva výdechy do vody – krátké a mělké
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	3 minuty - plave prsa s dopomocí do nádechu, při znaku podpora hlavy a pánve
	Splyvání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	3 minuty – baví se o škole
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	4 minuty – zvládl přeplavat jeden bazén bez dopomoci, dělá tam čubičku
	Trénování plaveckého způsobu – znak	6 minut – plave dobíhaný znak a pak podvodní, velmi mu ale padají nohy, trénují kopání
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – zkouší s dobrovolníkem páku a vyhrává
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	3 minuty – rodič ho drží na proudech a povídají si
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	7 minut – hraje se chobotnice, pizza a honička
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	4 minuty – rodič ho za něco peskuje
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	2 minut – povídá si s dobrovolníkem a zkoušejí tancovat ve vodě – valčík, polku
	Vyndání, vylezení z bazénu	10 sekund – dobrovolník ho vyzdvihuje na břeh a rodič mu pomáhá ze shora

Tabulka 19: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavec 11	Poznámky	
Datum 5. 2. 2010		
Místo Bazén Březinky Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozvčička	1 minuta – rozvčičuje se pouze z donucení rodiče
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	1 sekunda – chce skočit, ale rodič mu to zakáže
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – aklimatizuje se tím, že se celý ponoří do vody
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	2 sekund – provede jeden výdech do vody
	Uvolňovací cvičení	
	Rozplavání	10 minut - 100 m
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta, poslouchá, co mu dobrovolník vysvětluje, neusmívá se na to sdělení
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	5 minut (dnes má dobrovolníka z KONTAKTU bB), podvodní cvičení
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	10 minut – nejdříve trénuje rozložená prsa, pak jeden bazén "paní Radovou"
	Trénování plaveckého způsobu – znak	5 minut – pořád mu hodně padají nohy, tak trénují správnou splývavou polohu
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	10 minut – na tom si dávají velmi záležet, podrobně probírají techniku
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	3 minuty – netrénují je speciálně, ale v průběhu plavání je provádí
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – dobrovolník mu vysvětluje určité principy, které jsou pro plavání důležité
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	8 minut – plave rychle na vyplavání
	Relaxace (vířivka, proudy...)	
	Hraní her s dobrovolníkem	7 minut – závodějí s dobrovolníkem kdo doplave dál pod vodou
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	6 minut – všichni hrají honičku a na medúzu
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	1 minuta – mluví s dalším dítětem o kartičkách hokejistů
	Vyndání, vylezení z bazénu	4 sekundy – vylézá přes hranu bazénu

Tabulka 20: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno	Plavec 12	Poznámky
Datum	12. 2. 2010	
Místo	Bazén Březinky Jihlava	
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	0,5 minuty – kouká po všech ostatních a s každým cvikem je pozadu
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – mluvení s dobrovolníkem o tom, jaký měli týden
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	2,5 minuty – sedí na okraji bazénu a pomalu spouští nohy, dobrovolník ho tahá
	Adaptace na vodní prostředí	15 sekund – dlouho trvá, než se celý ponoří
	Ponoření hlavy	10 sekund – jednou ponoří hlavu do vody
	Výdechy pod vodu	5 sekund – provede tři velké výdechy do vody
	Uvolňovací cvičení	2 minuty – dobrovolník ho uvolňuje a plavec se usmívá a povídá při tom
	Rozplavání	10 minut – první bazény jsou rychlé, pak už nemůže
	Splyvání, orientace ve vodě	1,5 minuty – díky převaze tukové hmoty leží bez námahy na hladině
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – hodně povídá o všem možném, dobrovolník to musí vždy stopnout
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	2 minuta – protipohyby obouruč
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	3 minuty – plave pomalu a nevydechuje pod vodou
	Trénování plaveckého způsobu – znak	4 minuta – plave na zádech a povídá něco instruktorovi
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	0,5 minuty – pomalu se otáčí u stěny, dobrovolník vysvětluje, že se musí odrazit
	Plavání na čas, závod	1 minuta – závodí v plavání ještě s jedním plavcem nohama napřed
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – přemlouvá asistenta, aby si už jen hráli
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	2 minut – D. dává hranice, plavec musí uplavat dva bazény, pak hra
	Relaxace (vířivka, proudy...)	1 minuta – stojí u proudů a povídá s rodiči
	Hraní her s dobrovolníkem	
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	3 minuty – hrají na chobotnici a pak na pizzu, směje se
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	17 minut – povídá si s dalšími plavci a dobrovolníky
	Vyndání, vylezení z bazénu	20 sekund – hodí nohu přes okraj bazénu, pak druhou, až potom se zvedá


Tabulka 21: Zdroj: vlastní výzkum

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO POZOROVÁNÍ PLAVECKÉ HODINY		
Jméno Plavec 13	Poznámky	
Datum 19. 2. 2010		
Místo Bazén Březinky Jihlava		
Příprava před vstupem do bazénu		
	Rozcvička	1 minuta – pořád si něco povídá
	Trénování na suchu, co se bude tuto hodinu plavat	
	Seznámení s dobrovolníkem, komunikace mezi nimi	1 minuta – komunikuje s vedoucí plavání již v šatně
Části plavecké hodiny		
1. ÚVODNÍ ČÁST	Nástup do vody – samostatně, s dopomocí	1 sekunda – do vody je hozen otcem
	Adaptace na vodní prostředí	5 sekund – pořád si něco povídá a po vynoření piští
	Ponoření hlavy	
	Výdechy pod vodu	3 sekundy – provede výdech do vody
	Uvolňovací cvičení	3 minuty – leží na zádech a místo uvolnění kope nohama
	Rozplavání	2 minut – plave znak a pořád u toho mluví
	Splývání, orientace ve vodě	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta, ptá se na nějakou pohádku vedoucí
2. HLAVNÍ ČÁST	Technická cvičení	
	Trénování plaveckého způsobu – prsa	
	Trénování plaveckého způsobu – znak	6 minut – plave s velmi zakloněnou hlavou, snaží se pořád přidržovat okraje bazénu, anebo ručkuje rukama po dráze a tak se posouvá
	Trénování plaveckého způsobu – kraul	
	Trénování plaveckého způsobu – delfín	
	Obrátky, starty	
	Plavání na čas, závod	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (rodičem, dítětem)	1 minuta – přišla dobrovolnice, se kterou komunikuje, zpívají si
3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST	Vyplavání	
	Relaxace (vířivka, proudy...)	0,5 minuty – je u proudů
	Hraní her s dobrovolníkem	1 minutu – hrají hry a zpívají s dobrovolnicí
	Hraní her s ostatními dětmi a dobrovolníky	
	Potápění	
	Komunikace s rodičem	
	Komunikace dítěte s dobrovolníkem (dalším dítětem)	2 minut – mluví s dobrovolnicí, nebo spíše ona na něj
	Vyndání, vylezení z bazénu	3 sekundy – tačka ho vyndá

Tabulka 22: Zdroj: vlastní výzkum

Hledáme kamarády

Do vody

Máte rádi  a jste ? Přidejte se k nám. Potřebujete pouze plavky, ručník a odvalu.

Jsmo občanské sdružení, které nabízí plavání dětem s disabilitou. Fungujeme již pět let a rádi bychom rozšířili naše řady. Scházíme se každý pátek na bazéně v základní škole Demlova. Po domluvě je možné přijít kdykoliv. Bližší informace naleznete na www.vodomilek.cz nebo na telefonu 777 114 653.

Proč je plavání fajn?

- Je to bezbolestná rehabilitace
- Uvolníte se a protáhnete svaly
- Zlepšíte si kondici
- Najdete nové kamarády
- Můžete se radovat z volného pohybu
- Úspěchy v závodění vás nadchnou

