

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra žurnalistiky

Bakalářská práce

2024

Markéta Prauzková

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra žurnalistiky

Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem (televizní dokument)

Bakalářská práce

Autorka práce: Markéta Prauzková

Studijní program: Komunikační studia

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Macková, Ph.D.

Rok obhajoby: 2024

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 31. 7. 2024

Markéta Prauzková

Bibliografický záznam

PRAUZKOVÁ, Markéta. *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem (televizní dokument)*. Praha, 2024. 76 s. Bakalářská práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra žurnalistiky. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Veronika Macková, Ph.D.

Rozsah práce: 63 062 znaků s mezerami

Abstrakt

Tato praktická bakalářská práce se věnuje sportu a lidem s tělesným handicapem. Konkrétně zkoumá, jaký vliv má pohyb na kvalitu života takových osob. Skládá se z teoretické, metodologické a praktické části. V té teoretické předkládá poznatky o tom, že fyzická aktivita pozitivně ovlivňuje kvalitu života lidí. Podrobněji pak rozebírá i její kladný vliv na duševní zdraví jedince. Dále vytyčuje pojem parasport a zabývá se jeho historií. Samostatnou podkapitolu věnuje českému Rehabilitačnímu ústavu Kladruby. V metodologické části pak rozebírá, co je to dokument. Tomuto pojmu se věnuje i z řemeslného hlediska – zvláště se zabývá tvorbou audiovizuálního obsahu i následnou postprodukcí. Jedna z podkapitol se věnuje i konkrétně střihu takového materiálu. Cílem praktické části pak bylo díky příběhům dvou lidí ukázat, jak sport lidem s tělesným postižením pomáhá. Vědeckou oporu k nim poskytl odborník z už zmiňovaného Rehabilitačního ústavu Kladruby. Praktická část bakalářské práce je natočená ve formě televizního dokumentu. Ten ukázal, že sport pomáhá lidem s tělesným handicapem jak psychicky, tak i fyzicky. Respondenti uvedli, že zapojení do fyzické aktivity udělalo v jejich životě po úrazu/nemoci velkou změnu. Jako pozitivní zmiňují zapojení se do kolektivu, odreagování se, „vybití se“ nebo pomoc s negativními myšlenkami.

Abstract

This bachelor's thesis concentrates on sport and people with physical disabilities, examining how exercise affects their quality of life. The thesis consists of three parts, namely theoretical, methodological, and practical. The theoretical part presents the existing research on the positive impact of physical activity on people's quality of life and discusses in more detail its benefits to their mental health. It further defines the concept of parasport and introduces its history. A separate subchapter of the theoretical part is devoted to the Czech Kladruby Rehabilitation Center. The methodological part discusses the concept of the documentary, which is also considered from a pragmatic angle. This part is particularly concerned with the creation of audiovisual content and the subsequent post-production. One of the subchapters also considers the editing process of such material. The aim of the practical part is to show, through the stories of two disabled people, how sport benefits individuals with disabilities. Scientific support for this thesis was provided by an expert from the aforementioned Kladruby Rehabilitation Center. The practical part of the thesis takes the

form of a TV documentary and demonstrates that sport benefits people with physical disabilities both psychologically and physically. The respondents stated that engaging in physical activity had a major impact on their lives after an injury or a disease. In particular, they mentioned being part of a community, being able to relax or unwind, and battling negative thoughts as positive aspects of physical activity.

Klíčová slova

praktická bakalářská práce, filmový dokument, sport, parasport, kvalita života, duševní zdraví, handicap

Keywords

analytical bachelor's thesis, documentary, sport, parasport, quality of life, mental health, handicap

Title/název práce

Conditioned to overcome (television documentary)

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla v první řadě poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Veronice Mackové, Ph.D. Děkuji za všechny rady, slova podpory a trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat Rehabilitačnímu ústavu Kladruby za ochotu a možnost v jejich zařízení natáčet. Děkuji zejména náměstkovi Zdeňkovi Váňovi, který se mnou vše domlouval a do dokumentu i promluvil. Za vstřícnou komunikaci děkuji i magistře Markétě Šimčákové. Velké poděkování patří také respondentům Janě Pítelkové a Petru Svatošovi. Děkuji, že jste si na dokument našli čas a vyprávěli jste pro něj své příběhy. Na závěr bych chtěla poděkovat své kamarádce Veronice Valkové, svému příteli Janu Vidlákovi a své nejbližší rodině. Děkuji za všechnu vaši pomoc a podporu.

Obsah

Úvod	8
1 Propojení kvality života a fyzické aktivity	10
1.1 Sport a duševní zdraví	12
2 Parasport	14
2.1 Parasport a jeho vliv na zdraví	15
2.2 Parasport v Rehabilitačním ústavu Kladruby	17
3 Dokumentární film	19
3.1 Jak dokumentární film promlouvá k divákovi.....	20
3.1.1 „Mluvící hlavy“ v dokumentárním filmu	21
4 Biografický rozhovor.....	23
5 Tvorba audiovizuálního obsahu.....	25
5.1 Typy záběrů	25
5.2 Pravidlo osy	26
5.3 Mojo.....	26
6 Postprodukce	28
6.1 Střih	28
7 Televizní dokument <i>Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem</i>	30
7.1 Použitá technika.....	30
7.2 Scénář	30
7.3 Reflexe tvorby dokumentu <i>Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem</i>	33
Závěr	35
Summary.....	37
Seznam použité literatury	39
Další použité prameny	41

Seznam příloh.....	43
Příloha č. 1: Přepis praktické části bakalářské práce.....	43
Příloha č. 2.: Přepis rozhovoru s Janou Pitelkovou.....	49
Příloha č. 3.: Přepis rozhovoru s Petrem Svatošem.....	57
Příloha č. 4.: Přepis rozhovoru se Zdeňkem Váňou.....	65
Teze bakalářské práce.....	74

Úvod

Televize a žurnalistika mě přitahovaly už nějakou dobu, když mi moje kamarádka ještě na gymnáziu ukázala pozvánku od Univerzity Karlovy na Zimní školu žurnalistiky. Byl to asi měsíc před prvními lockdowny kvůli pandemií covidu-19, takže se většina programu odehrávala v RTL studiu Institutu komunikačních studií a žurnalistiky na fakultě sociálních věd. Pro mě bylo těchto pár dní strávených v Praze utvrzení v tom, že novinářina bude opravdu něco pro mě.

Po maturitě bylo studium žurnalistiky na Karlově univerzitě jistou volbou. A během prvních měsíců na tomto oboru mi bylo jasné, že z jednotlivých žánrů mě nejvíce baví reportáže a z možných zaměření televize. Postupně jsem taky začala přicházet na to, že nejbližší mi jsou sociální témata – tedy příběhy, jak by se dalo říct, obyčejných lidí a objevování možností, jak by těm, kteří jsou v nesnadné životní situaci, mohlo žít lépe.

Už v prvním ročníku jsem se přihlásila na post redaktorky v České televizi. Teď už je to třetí rok, co tam pracuji. Za tu dobu jsem si prošla Redakcí plánování a analýz, kde jsem se naučila vymýšlet vlastní témata, psát články, a hlavně se nebát komukoliv kvůli čemukoliv zavolat nebo napsat. Této zkušenosti si cením, protože mi později dost pomohla i ve škole, kdy jsme během praktických předmětů dostávali za úkol točit vlastní reportáže. Ze začátečnické redakce jsem se přesunula do zpravodajsko-publicistického pořadu Newsroom ČT24 – tam jsem dostala v rámci televize první příležitost zkusit si natáčení, střih, mluvení do kamery a taky práci s redakčním programem a dozvědět se základy o tom, jak vysílání funguje. V době, kdy tato bakalářská práce vzniká, pracuji v Redakci denního zpravodajství, kde všechno, co jsem se zatím v televizi naučila, rozvíjím dál.

Když jsem se dozvěděla, že je možné v rámci bakalářské práce točit dokument, byla moje volba mezi praktickou a teoretickou prací jasná. Kvůli prostředí, v jakém jsem vyrůstala, mi byl vždycky blízký sport. Jako malá jsem závodně tančila a hrála házenou a volejbal. U volejbalu jsem nakonec zůstala a v šestnácti letech začala trénovat děti v přípravce. Díky tomu, že jsem i díky své rodině sportem opravdu obklopená a že jsem se několik let tréninku dětí intenzivně věnovala, nedokázala jsem si nevšimnout, jak velký rozdíl dokáže sport v životech lidí udělat. Můžeme mluvit o zapojení do kolektivu, získávání přátel, lepší fyzické kondici, pozitivnějšímu nastavení hlavy, získávání nových zkušeností, vyzkoušení si proher, vítězství, tlaku... Původní záměr mé bakalářské práce bylo tohle všechno ukázat – konkrétně ale mělo jít o to, jak sport pomáhá dětem. Každý víkend během

turnajů jsem totiž viděla, jakou mají děti ze sportu radost, jaký mají skvělý kolektiv, že jim kamarádství drží i mimo hřiště a nejvíce mě vždycky dobýjelo, když za mnou někdo nadšeně přiběhl, ať se rychle podívám, že se jim něco povedlo. A tohle všechno bylo přece tolikrát lepší, než pro tolik dětí lákavější možnost internetu a počítačových her.

Plán natáčet děti měl ale jednu vadu, a to že jsem si nebyla jistá, jak náročné, nebo vůbec možné bude získat někde povolení, aby se mohly stát součástí mého dokumentu. S tímto problémem jsem se svěřila své vedoucí bakalářské práce doktorce Veronice Mackové. Ta mi řekla, že právě četla studii, která se tématu, které jsem jí navrhla, věnovala, akorát v ní šlo o lidi s tělesným handicapem. V té chvíli bylo rozhodnuto. Možnost věnovat svůj dokument tomu, jak sport pomáhá lidem s tělesným postižením, se mi opravdu líbila.

Cílem mého televizního dokumentu je tedy ukázat, v čem všem může sport lidem s tělesným postižením pomoci. Jestli se jedná o rychlejší zotavení po náročném úrazu nebo nemoci, jestli pomáhá s vyrovnáním se se změnami, jestli k něčemu přispívá už několikrát zmíněný faktor kolektivu a jestli ve výsledku dokáže pomoci s návratem do běžného života. Všechno toto budou ilustrovat životy dvou respondentů – profesionálního para stolního tenisty Petra Svatoše, který se díky svým úspěchům dostal dvakrát na paralympiádu, a Jany Pitelkové, kterou po úraze v dětství začal naplňovat paraflorbal. Aby bylo jejich vyprávění podpořeno i vědeckými fakty, promluví v dokumentu také odborník z Rehabilitačního ústavu Kladruba.

1 Propojení kvality života a fyzické aktivity

O propojení kvality života a fyzické aktivity píše už v roce 1977 polský sociolog Andrzej Wohl. Není podle něj pochyb o tom, že pocit plné fyzické a pohybové výkonnosti je jednou ze základních podmínek životní spokojenosti. Tyto schopnosti označuje za nepopiratelnou, vysoce hodnotnou vlastnost pro všechny lidi bez ohledu na pohlaví, věk, sociální postavení nebo vlastní hodnotový systém. Mimo motorické benefity mluví také o přínosech, co se týče zábavy, poznávání a socializace. Wohl sport spojuje zejména se hrou. Protože se jedná o hru spojenou s náročnou fyzickou aktivitou, při které se zapojuje celý organismus, jde také o hluboký prožitek. Sport je pro Wohla hra s velmi humanistickými hodnotami – spojuje kooperaci a soutěž, a je proto plná hlubokých emocí. Sport tak umožňuje lidem zažít neomezenou radost z úspěchu a uspokojení. Jedincům téměř všech věkových skupin dává možnost seberealizace. Andrzej Wohl dokonce mluví o tom, že díky sportu lidé objevili plnou hodnotu aspektu hravosti v životě – tento druh života podle něj není prázdný, ale naopak kreativní, obohacující a přináší relaxaci a obnovení duševní rovnováhy v epoše poznamenané silicím stresem. Wohl píše, že sport zároveň může znamenat někdy až obrovské úsilí a výzvu k tomu, aby se člověk překonal. Výsledky, kterých pak lidé dosáhnou, je dělají šťastné a hrdé, protože zvítězili sami nad sebou díky vlastnímu úsilí. Za možná nejvyšší příspěvek sportu k vytvoření větší kvality života považuje Wohl to, že sport lidi přiměl učit se poznávat vlastní motorické schopnosti, a po cestě dál rozšiřoval limity těchto možností.¹ *“Sport je univerzálním prostředkem pro fyzické zlepšování člověka. Pomáhá mu přizpůsobovat organismus podmínkám současného světa – jeho technologiím, kultuře. Ale zároveň jde o hledání cest, jak dále využít skryté možnosti lidského těla.”*²

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje dospělému člověku od 18 do 64 let alespoň 150-300 minut aerobní pohybové aktivity střední intenzity týdně. Pro dosažení více zdravotních výhod navíc vybízí toto číslo ještě zvýšit. Pravidelný pohyb totiž

¹ WOHL, Andrzej. Sport and the Quality of Life. Online. *International Review of Sport Sociology*. 1977, roč. 12, č. 2, s. 35-38. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/101269027701200202>. [cit. 2024-06-26].

² WOHL, Andrzej. Sport and the Quality of Life. Online. *International Review of Sport Sociology*. 1977, roč. 12, č. 2, s. 35-38. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/101269027701200202>. [cit. 2024-06-26].

podle WHO pomáhá předcházet například srdečním onemocněním, cukrovce, nadváze ale také podporuje duševní zdraví a pohodu.³

Sport podporuje kvalitu života. Tu u lidí ovlivňuje zejména těchto pět faktorů: somatický stav a pohybové funkce, normalita psychiky, vývojová péče a zakotvenost ve vztazích, přiměřené materiální podmínky, a nakonec životodárné životní prostředí.⁴

Sport chrání lidské zdraví a zvyšuje jeho kapacitu, a to skrz údržbu svalů, kostí, srdečně-cévního a dýchacího systému. Navíc sport člověku nahrazuje pohybovou aktivitu, o kterou přišel kvůli technosféře a způsobu života moderní společnosti.⁵ Aby byla pravidelná tělesná aktivita ale prospěšná, nesmí se jednat o extrémní zatěžování organismu. Problémem je ale i opačný extrém, a to pohybová inaktivita – ta je uvedena mezi hlavními rizikovými faktory, které se podílejí na nejčastějších onemocněních a příčinách úmrtí.⁶

Co se týče oblasti psychiky, sport lidem pomáhá díky svým antidepresivním, antistresovým a trankvilizačním vlivům. Pozitivní dopad má ale také na sebeúctu. Díky všem pozitivním vlivům je sport také součástí léčení psychiatrických pacientů.⁷ Co se týče psychické pohody, je důležité, o jaký druh sportu se jedná. Aktivity aerobního a posilovacího charakteru jako je například tanec nebo běh vedou k celkové pohodě a přináší lepší náladu. Naopak snižují úzkost, hněv, depresi nebo psychickou únavu. Méně vhodné pro zlepšení nálady jsou pak sportovní hry, jako je například volejbal, fotbal nebo tenis. Během těchto sportů totiž musí hráči dávat neustálý pozor na měnící se situaci ve hře, emoce se v závislosti na průběžných úspěších a neúspěších rychle mění, a navíc se na konci hry objeví faktor výhra x prohra.⁸

Sociální funkce sportu může také přispívat ke kvalitě života. Je to totiž příležitost k sociální komunikaci a nabízí také možnost bohaté skupinové dynamiky. Dobrý vliv má navíc na pozitivní vztah k ostatním lidem a sebekontrolu. Sporná je socializace sportem, během které lidé získávají různé schopnosti, a to například utváření hodnotového systému,

³ WHO – Physical Activity [online]. [cit. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁴ SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

⁵ SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

⁶ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

⁷ SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

⁸ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

akceptace sociálních norem a zvyšování sociální kompetence. Diskutuje se o tom, jestli je sport z hlediska osobnostního vývoje dobrý, nebo špatný.⁹

Kvalitu života může zvýšit také to, pokud člověk sportuje v přírodě. Pro moderního člověka je totiž kontakt s přírodou stále cennější, a to z pohledu estetického, psychologického i fyziatrického.¹⁰

1.1 Sport a duševní zdraví

Duševní zdraví je podle Světové zdravotnické organizace „stav blahobytu, který umožňuje lidem vypořádávat se s napětím v životě, uvědomovat si své schopnosti, dobře se učit a dobře pracovat a přispívat své komunitě. Jde o nedílnou součást zdraví a blahobytu, která tvoří základy našich individuálních a kolektivních schopností rozhodovat se, vytvářet vztahy a formovat svět, ve kterém žijeme“.¹¹ WHO bere duševní zdraví jako základní lidské právo. Jedná se podle ní o komplexnější pojem, než je pouze nepřítomnost duševních onemocnění.¹²

Cvičení mimo to, že zlepšuje náladu a zvyšuje sebevědomí, také omezuje stres – to je důležité, protože stres zhoršuje psychické nemoci. Fyzická aktivita například pomáhá s depresemi lidem, kteří mají tuto nemoc diagnostikovanou, ale také zdravým lidem, pacientům s cukrovkou nebo lidem, kteří přežili rakovinu. Pravidelný pohyb může lidi také chránit před úzkostnými poruchami.¹³ Pozitivní efekt má fyzická aktivita na blahobyt jak klinických, tak i neklinických pacientů.¹⁴ Aby lidé dosáhli pozitivních dopadů na mentální zdraví, potřebují týdně dvě a půl až sedm a půl hodin fyzické aktivity. Konkrétní čísla se liší

⁹ SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. Psychologie sportu. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

¹⁰ SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. Psychologie sportu. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

¹¹ *Mental health*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [cit. 2024-06-26].

¹² *Mental health*. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [cit. 2024-06-26].

¹³ SOO KIM, Yeon; SOO PARK, Yoon; ALLEGRANTE, John P.; MARKS, Ray; OK, Haeon et al. Relationship between physical activity and general mental health. Online. *Preventive Medicine*. 2012, roč. 55, č. 5, s. 458-463. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003945>. [cit. 2024-07-03].

¹⁴ REBAR, Amanda L. a TAYLOR, Adrian. Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. Online. *Mental Health and Physical Activity*. Roč. 13. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296617301539>. [cit. 2024-07-03].

v závislosti na věku, pohlaví a fyzickém stavu jedince. Fyzická aktivita, která je nižší, nebo naopak vyšší, než toto číslo je potom spojená s horším duševním zdravím.¹⁵

¹⁵ SOO KIM, Yeon; SOO PARK, Yoon; ALLEGRANTE, John P.; MARKS, Ray; OK, Haeon et al. Relationship between physical activity and general mental health. Online. *Preventive Medicine*. 2012, roč. 55, č. 5, s. 458-463. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003945>. [cit. 2024-07-03].

2 Parasport

Výraz „para“, který se používá v souvislosti se sportem pro lidi s postižením, vznikl díky slovu paralympijský. „Para“ je totiž v řečtině předložka, která znamená „vedle“ nebo „po boku“. Ve spojení se slovem olympijský, tak vzniká slovo paralympijský, což má znamenat, že paralympijské hry jsou paralelou těch olympijských, a symbolizovat, že obě hnutí existují bok po boku.¹⁶

Historie parasportovců, tedy sportovců s postižením, odstartovala v Berlíně v roce 1888 založením sportovního klubu pro neslyšící. Právě lidé se sluchovým postižením také o více než třicet let později založili první mezinárodní organizaci pro sportovce s handicapem. České území se k těmto snahám přidává v roce 1922, kdy v Praze a Brně začaly vznikat sportovní kroužky neslyšících. První zmínka o jejich aktivitě je ale už z roku 1910, tedy zhruba o dvacet let později než v Německu.¹⁷

Parasport začínal jako léčebná metoda v rehabilitačních ústavech. V tom ve Velké Británii, konkrétně ve Stoke Mandeville, který se specializoval na poranění míchy, se zrodila událost, ze které se v budoucnu staly paralympijské hry. V červenci 1948 tehdejší ředitel pracoviště uspořádal pro sportovce na vozíčku Stokemandevilleské hry.¹⁸ Zapojilo se do nich šestnáct sportovců (čtrnáct mužů a dvě ženy), kteří soupeřili v lukostřelbě – účast měli povinnou. Rozvoji parasportu pomohlo množství veteránů a zraněných civilistů po dvou světových válkách. Z rehabilitace se tehdy stával rekreační sport a ten se nakonec přeměnil i na závodní disciplíny. První mezinárodní hry v parasportu se uskutečnily v roce 1952, a to díky účasti nizozemského týmu v Anglii. O paralympijských hrách pak poprvé mluvíme v roce 1960, kdy se do Říma sjelo 400 sportovců z 23 zemí. V roce 1976 byly poprvé uspořádány zimní paralympijské hry, hostilo je Švédsko. Po dohodě mezi Mezinárodním olympijským výborem a Mezinárodním paralympijským výborem se od roku 1988 paralympijské hry konají na stejných místech jako olympijské hry.¹⁹ Ovšem název

¹⁶ *Paralympics History*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/ipc/history>. [cit. 2024-06-14].

¹⁷ MACKOVÁ, Veronika. *Parasportovci očima televizních diváků*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5329-7.

¹⁸ MACKOVÁ, Veronika. *Parasportovci očima televizních diváků*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5329-7.

¹⁹ *Paralympics History*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/ipc/history>. [cit. 2024-06-13].

„paralympijské hry” nebo „paralympiáda” se oficiálně začal používat až od roku 1988, do té doby se používaly výrazy jako „pro tělesně handicapované” nebo „pro tělesně postižené”.²⁰

Při vzniku této bakalářské práce začínají nejbližší paralympijské hry 28. srpna 2024 v Paříži – půjde o třicátý ročník.²¹ Mezinárodním paralympijským výborem je aktuálně uznáno 28 sportů – z toho je 22 letních, například volejbal sedících, boccia nebo fotbal pro nevidomé, a šest zimních, třeba parabiathlon nebo parahokej.²² Aby bylo soupeření co možná nejférovější, každý parasportovec má udělenou klasifikaci. Ta rozhoduje o tom, v jakém sportu může jedinec soutěžit a případně i v jaké skupině v rámci tohoto sportu bude závodit. Klasifikaci ovlivňuje to, jestli má sportovec tělesné, zrakové nebo mentální postižení, popřípadě o jaký typ tělesného postižení se jedná. U jednotlivých druhů sportu taky záleží, jestli je postižení daného člověka dostatečně závažné.²³ Zázemí pro české parasportovce poskytuje Český paralympijský výbor, který pod sebou sdružuje 29 organizací, které zastupují jednotlivé sporty.²⁴

2.1 Parasport a jeho vliv na zdraví

Pokud se vrátíme k doporučení WHO, dospělí lidé s tělesným postižením by se měli držet stejných rad jako jedinci bez handicapu. Světová zdravotnická organizace k nim ale dodává ještě dva body, které se nad rámec těchto doporučení věnují vysoké intenzitě sedavého chování a prevenci jeho následků.²⁵

Právě kvůli sedavému životnímu stylu hrozí lidem s tělesným postižením větší riziko nemocí, jako je infarkt, mrtvice, cukrovka nebo zhoršení psychického zdraví. Přesto je u lidí s handicapem o 16 až 62 procent větší šance, že doporučení ohledně fyzické aktivity nedodrží. To je ale také způsobeno některými bariérami, které se s parasportem pojí, jako je například nízká povědomost o jeho možnostech, nedostatek sportovního náčiní nebo malá

²⁰ *Adapted Physical Activity through the Lifespan: 22nd September 2017 : kniha abstraktů = book of abstracts*. Prague: Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2017. ISBN 978-80-87647-39-4.

²¹ *Paris 2024 Paralympic Games*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/paris-2024>. [cit. 2024-06-13].

²² *Paris 2024 Paralympic Games*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/sports>. [cit. 2024-06-13].

²³ *IPC Classification*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/classification>. [cit. 2024-06-14].

²⁴ *Členové ČPV*. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/>. [cit. 2024-06-13].

²⁵ WHO – Physical Activity [online]. [cit. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

sociální a finanční podpora.²⁶ Díky paralympijskému hnutí, které zajišťuje více sportovních příležitostí, inkluzi lidí s handicapem a zviditelnění parasportu, se fyzická aktivita lidí s postižením zvyšuje. Stejně tak se zvedá i povědomí o jejich zapojení do sportovního života.²⁷ Kromě už zmíněných obecných benefitů, může sport lidem s tělesným postižením pomáhat i s konkrétními problémy. Například silový trénink snižuje bolesti, u lidí s poruchou zraku nebo s chybějícím končetinami sport může pomoci s rovnováhou a koordinací. Zapojení do sportovních aktivit ale u lidí s postižením pomáhá i s duševním zdravím – má pozitivní vliv sebedůvěru, přijetí, začlenění do společnosti a také může pomoci s přizpůsobením se handicapu.²⁸

Studie z roku 2021 ukazuje, že napříč věkovými kategoriemi lidé s postižením hodnotí své zkušenosti se sportem pozitivně. Pro děti a dospívající sport znamenal možnost se socializovat a pocit, že někam patří. Zároveň se jim na sportu líbilo, že díky němu mohou předvést, co umí, a dokázat tak ostatním, že se pletli. Velmi viditelná byla ve výsledcích radost. Pro dospělé s handicapem znamenal sport komunitní zážitek, díky kterému cítili rovnost a sounáležitost. Sport pro ně byl taky prostředek, jak porušit stereotyp a společností vytvořená omezení. Navíc v nich sport vyvolal například pocity svobody a nezávislosti. Častým výsledkem sportu bylo také přijetí a přizpůsobení se svému handicapu. V některých případech pak také šlo o sebe přijetí a přijetí ostatními sportovci. Samostatnou skupinou pak byli vrcholoví sportovci, pro které byla nejvíce typická vášeň a oddanost a zároveň touha po uznání jejich úspěchů.²⁹

²⁶ FAGHER, Kristina; DELUCA, Stephanie; DERMAN, Wayne a BLAUWET, Cheri. Optimising health equity through para sport. Online. *British Journal of Sports Medicine*. 2023, roč. 57, č. 3, s. 131-132. Dostupné z: <https://bjsm.bmj.com/content/57/3/131>. [cit. 2024-06-13].

²⁷ AITCHISON, Beth; RUSHTON, Alison; MARTIN, Paul; SOUNDY, Andrew a HENEGHAN, Nicola R. Experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review protocol. Online. *BMJ Open*. 2020, roč. 10, č. 11. Dostupné z: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/11/e038214#ref-11>. [cit. 2024-06-13].

²⁸ FAGHER, Kristina; DELUCA, Stephanie; DERMAN, Wayne a BLAUWET, Cheri. Optimising health equity through para sport. Online. *British Journal of Sports Medicine*. 2023, roč. 57, č. 3, s. 131-132. Dostupné z: <https://bjsm.bmj.com/content/57/3/131>. [cit. 2024-06-13].

²⁹ AITCHISON, Beth; RUSHTON, Alison B.; MARTIN, Paul; BARR, Marc; SOUNDY, Andrew et al. The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis. Online. *Disability and Health Journal*. 2022, roč. 15, č. 1. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936657421001308#bib7>. [cit. 2024-06-13].

2.2 Parasport v Rehabilitačním ústavu Kladruby

„*Naším cílem je pomáhat, Vaším bojovat.*“³⁰ Tak zní motto Rehabilitačního ústavu Kladruby, který si klade za cíl poskytovat ústavní celodenní komplexní rehabilitační péči pacientům po úrazech a operacích pohybového a nervového systému, tak aby dosáhli co největší nezávislosti a soběstačnosti. Vizí je, aby se pacienti mohli vrátit do svého domácího prostředí a ke svému běžnému způsobu života.³¹

V roce 1924 doktor Viktora Schiller požádal o povolení ke stavbě sanatoria ve Vlašimi. Jmenovalo se Lidové sanatorium a vzniklo za účelem léčit tuberkulózu kostí. Původně se jednalo o pouze jednu budovu ale i tak to bylo jedno z pouhých tří zařízení v Evropě, která se na tuto nemoc specializovala. Léčba se dařila, ale i přes zřízení druhé budovy, kapacita nestačila. Padlo proto rozhodnutí, že původního pracoviště bude sloužit pouze pro rekonvalescenci a že u obce Kladruby vznikne nové pracoviště – dělníci hrubou stavbu dokončili v roce 1938. Doktor Schiller byl původem Žid, což pro znamenalo významné změny pro jeho život za doby Protektorátu Čechy a Morava. V roce 1942 byl zastřelen za schvalování atentátu na zastupujícího říšského protektora. Sanatorium se už v roce 1940 dostává pod správu nacistů, kteří novou budovu dokončili a začali pracoviště využívat jako vojenský lazaret a vědecký ústav pro raněné německé vojáky. Areál se postupně rozrůstal a začala také stavba tělocvičny a bazénů. Po konci války v roce 1946 připadlo sanatorium pod ministerstvo zdravotnictví. Od roku 1947 pak začalo oficiálně fungovat pod názvem *Státní ústav doléčovací* a otevřel se pro širokou veřejnost. Program pacientů v 60. letech zahrnoval mimo jiné individuální cvičení a skupinová cvičení v bazénu, tělocvičně nebo posilování na kladkách. V roce 1975 vznikl v ústavu nový sportovní areál a na blízkém svahu byla upraven lyžařský svah s vlekem. V roce 1977 získalo pracoviště svůj nynější název Rehabilitační ústav Kladruby.³²

Zajímavou událostí, která se udržela až do současnosti, jsou Kladrubské hry. Jedná se o sportovní klání pro lidi s postižením, podobné tomu stokemandevillskému. Kladrubské hry se ale uskutečnily už o tři měsíce dříve než ty v Anglii, a to v dubnu 1948. Hry poprvé zorganizoval zaměstnanec RÚ Kladruby Vojmír Srdečný a výrazně se také zasadil

³⁰ *Naše motto, vize, poslání a hodnoty.* Online. Rehabilitační ústav Kladruby. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.cz/o-nas/nase-motto-vize-poslani-a-hodnoty/>. [cit. 2024-06-14].

³¹ *Naše motto, vize, poslání a hodnoty.* Online. Rehabilitační ústav Kladruby. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.cz/o-nas/nase-motto-vize-poslani-a-hodnoty/>. [cit. 2024-06-14].

³² MIKOLÁŠKOVÁ, Soňa. *Vznik a historický vývoj Rehabilitačního ústavu Kladruby.* Online, Diplomová práce, vedoucí PhDr. Jiří Stočes, Ph.D. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/5691/1/Diplomova%20-%20prace%20-%20Mikolaskova%20Sona.pdf>. [cit. 2024-06-14].

o zapojení sportu do léčby, i když to ze začátku nebylo mezi pacienty příliš populární.³³ Prvních Kladrubských her se zúčastnilo 82 sportovců, kteří byli rozděleni do čtyř kategorií podle typu a úrovně svého handicapu. Kromě sportovních činností (třeba střelba na koš, šípky, skok do dálky nebo výdrž pod vodou) se soutěžilo také v oblasti kulturní (šachy, hudba, umění, ...) a institucionální (například slušnost a pořádek na odděleních). Po druhém ročníku ale ministerstvo zdravotnictví Kladrubské hry zakázalo a stejně tak nesouhlasilo s jakýmkoliv sportovními aktivitami pro lidi s postižením. Hry byly obnoveny o deset let později v roce 1959.³⁴ V době vzniku této bakalářské práce se poslední Kladrubské hry konaly od 14. do 17. května 2024 a jednalo se o 105. ročník.³⁵

V roce 1960 v tehdejším Státním doléčovacím ústavu vznikl sportovní oddíl zdravotně postižených sportovců s názvem *Tělovýchovná jednota Slovan Kladruby*. Ten pořádal činnosti i pro zaměstnance pracoviště, a to například pravidelné hodiny plavání nebo sportovní hry jako byla odbíjená, košíková nebo tenis.³⁶

³³ MARTÍNKOVÁ, Irena; PARRY, Jim a FILHO, Alberto R. R. *Research in Physical Education and Sport in Czech Republic and Brazil*. Online. Porto Alegre, Brazil: UFRGS Press, 2020. ISBN 978-65-89263-05-0. [cit. 2024-06-14].

³⁴ *Adapted Physical Activity through the Lifespan: 22nd September 2017 : kniha abstraktů = book of abstracts*. Prague: Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2017. ISBN 978-80-87647-39-4.

³⁵ *105. Kladrubské hry zahájeny*. Online. Rehabilitační ústav Kladruby. 2024. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.cz/pro-pacienty/akce/aktuality/105-kladrubske-hry-zahajeny-656cs.html?ftresult=kladrubsk%C3%A9+hry>. [cit. 2024-06-14].

³⁶ MIKOLÁŠKOVÁ, Soňa. *Vznik a historický vývoj Rehabilitačního ústavu Kladruby*. Online, Diplomová práce, vedoucí PhDr. Jiří Stočes, Ph.D. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/5691/1/Diplomova%20-%20prace%20-%20Mikolaskova%20Sona.pdf>. [cit. 2024-06-14].

3 Dokumentární film

Výraz „dokument“ pochází z latinského slova „documentum“. To má několik významů, můžeme ho ale přeložit jako důkaz nebo třeba svědectví. Pokud se budeme bavit konkrétně o audiovizuální tvorbě, dokument je *označení pro všechny druhy a žánry založené na principu dokumentárního zobrazování skutečnosti metodou přímé a konkrétní svědecké výpovědi v podobě autentického, průkazného a faktograficky co nejplnohodnotnějšího obrazu a zvuku*.³⁷

Slovo „dokument“ se poprvé v oblasti filmu objevilo v roce 1926. V recenzi pro *The New York Sun* na v té době nový film *Moana* (Robert J. a Frances Hubbard Flaherty) ho použil John Grieson. Konkrétně napsal, že snímek má „dokumentární hodnotu“, neoznačil ho ale přímo za dokument. O sedm let později, v roce 1933, Grieson v časopise *Cinema Quarterly* sepsal definici tohoto pojmu. Dokument tehdy popsal jako „kreativní zpracování skutečnosti“.³⁸

Podle *Slovníku žurnalistiky* se dá dokument vytvořit díky třem základním realizačním postupům. První typ se nazývá *bezprostřední* a jedná se o natáčení neopakovatelných událostí, do kterých autor nezasahuje. Druhá možnost se jmenuje *upravená* – jde o promyšlené zobrazení jevu, kterému předchází rešerše, tak aby ale nebyla poničena autenticita a pravdivost. Co se týče poslední možnosti, jedná se o nový pohled na historii a jejich událostí, kterého dosáhneme díky využití archivních zvukových a obrazových materiálů.³⁹

Bill Nichols ve své knize *Úvod do dokumentárního filmu* vyzdvihuje myšlenku, že *každý film, jenž je považován za dokument, přispívá k neustálému dialogu, který je založen na společných vlastnostech a současně přejímá nové a specifické formy jako stále se měnící chameleon*.⁴⁰ Úpravou tří laických definic se dostává k tomu, že dokumentární film je forma, která vypráví o událostech, které se týkají skutečných lidí. Ti ve vyprávěních, která divákům nabízí pohled nebo věrohodnou představu o zobrazených událostech, „hrají“ sami sebe. Filmař se namísto fikce drží známých faktů, jeho pohled na svět a názory ale vytváří jasné

³⁷ HALADA, Jan a OSVALDOVÁ, Barbora (ed.). *Slovník žurnalistiky: výklad pojmů a teorie oboru*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3752-5.

³⁸ BERNARD, Sheila Curran. *Documentary storytelling: creative nonfiction on screen*. Online. 5. vyd. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-003-28967-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003289678>. [cit. 2024-07-11].

³⁹ HALADA, Jan a OSVALDOVÁ, Barbora (ed.). *Slovník žurnalistiky: výklad pojmů a teorie oboru*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3752-5.

⁴⁰ NICHOLS, Bill. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010. ISBN 978-80-7331-181-0.

stanovisko, které vzniklý snímek formuje. Dokumentární film není kopií reality, ale reprezentací světa – na něj se dívá konkrétním pohledem, který může být pro diváka nový.⁴¹

Nichols rozděluje dokumentární filmy pomocí dvou schémat: modelů a modů. Modely přebírají snímky z jiných médií (deník, esej, cestopis, ...), mody se týkají pouze kinematografie a nabízejí filmařovi šest volných sdružujících rámců, ve kterých můžou pracovat. Definujeme tyto mody (seřazeno podle počátku jejich uplatnění): poetický, výkladový, observační, participační, reflexivní a performativní.⁴²

3.1 Jak dokumentární film promlouvá k divákovi

Dokumentární film předkládá náhled na určené téma prostřednictvím obrazu a zvuku. Kromě užívání mluvené slova si pomáhá mimo jiné také skladbou záběrů, spojením obrazů nebo prostřednictvím hudby. Díky tomu všemu může dokument šířit tvrzení, nabízet perspektivy nebo vyvolávat pocity. Zásadní rozhodnutí pro filmaře je například to, jaká bude kompozice záběrů, jestli se držet časové posloupnosti, zda používat pouze své materiály nebo například i ty archivní či z jakého dokumentárního modu vycházet. Tyto formy hlasu dokumentu nazývá Nichols *nepřímým oslovením* a rozděluje je na *ukotvené* a *neukotvené*. *Ukotvené* jsou zprostředkované sociálními herci, konkrétně se jedná o jejich pozorování. *Neukotvené* vidíme díky filmovým postupům jako je kompozice, hudba nebo třeba úhel kamery a je na divákovi, aby si sám rozhodl, jak na ně tyto postupy působí. Zásadní roli ve většině snímcích hraje mluvené slovo. Tomu říká Nichols *přímé oslovení*. Opět ho rozděluje na *ukotvené* a *neukotvené*. Při *ukotveném* osobu, která mluví, vidíme. Může se jednat buďto o nějakou autoritu jako je například hlasatel zpráv nebo o se také nabízí možnost rozhovoru, kdy vidíme dotazovaného a popřípadě je možné vidět nebo zaslechnout i tazatele. Při *neukotveném přímém oslovení* mluvčího nevidíme. Jedná se buďto o takzvaný hlas shůry, tedy komentář mimo obraz, nebo může filmař využít také písemný materiál jako jsou titulky.⁴³

⁴¹ NICHOLS, Bill. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010. ISBN 978-80-7331-181-0.

⁴² NICHOLS, Bill. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010. ISBN 978-80-7331-181-0.

⁴³ NICHOLS, Bill. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010. ISBN 978-80-7331-181-0.

3.1.1 „Mluvicí hlavy“ v dokumentárním filmu

„Mluvicí hlava“ je filmaři používaný neformální termín pro „*inscenovaný záběr hovořící lidské tváře, vzniklý ze situace rozhovoru*“.⁴⁴ Když se vrátíme k modům dokumentárního filmu podle Billa Nicholse, „mluvící hlava“ je typická pro participační modus. Podstatné je, aby byly vidět tvář, ústa a oči respondenta. Nejčastěji se při natáčení takového rozhovoru používá polodetail, možný je ale i bližší záběr na detail. Filmař se pak může rozhodnout, jestli se respondent bude dívat do kamery, nebo stranou.⁴⁵ Častěji se ale dotazovaný dívá mimo kameru, protože málokomu je příjemné dívat se přímo do ní. Většina filmařů sedí při interview naproti respondentovi – těsně vedle kamery. Jestli divák uvidí levou, nebo pravou část obličeje zpovídaného, by měl mít filmař dopředu rozmyšlené – pokud je totiž v dokumentu více mluvících hlav hned za sebou, měl by se směr jejich pohledu střídat.⁴⁶ Pokud natáčíme dialog, je potřeba myslet na to, aby všechny kamery zůstaly na stejné straně osy. Osu si můžeme představit jako čáru mezi čely dvou osob. Zepředu osy máme například dvě kamery, kdy každá snímá jednu tvář. Ve výsledném materiálu je tak jeden člověk zachycen lehce zleva a druhý lehce zprava. Kdybychom ale umístili za osu další kameru, v sestříhaném materiálu už by kvůli odlišnému směru pohledu nemuselo být divákovi jasné, že si postavy povídají spolu.⁴⁷ Pozadí a vše, co je součástí záběru, by se mělo vztahovat k tématu a člověku, který o něm na kameru mluví. Tvůrce může k snímání použít jednu, nebo více kamer. Když jich má více, může pořízené záběry při stříhání kombinovat, pokud se ale jedná pouze o jeden záběr, je nutné v postprodukcii použít i další materiál, aby bylo možné zakrýt střih ve výpovědi. Podle Tomáše Polenského je forma „mluvící hlavy“ nevyhnutelná v případě, kdy filmař natáčí dokument o minulých událostech a spoléhají se na výpovědi pamětníků a historiků.⁴⁸

Vít Janeček rozděluje ve svém článku *Dramatika mluvicí hlavy* tyto výpovědi na tři až čtyři druhy. Jako první mluví o *popisné* nebo také *racionální hlavě*. Ta se podle něj vyskytuje v audiovizuálním světě nejčastěji a jedná se typicky o zpravodajského

⁴⁴ HOFFMANN POLENSKÝ, Tomáš. *Mluvicí hlavy v dokumentárním filmu*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2022. ISBN 978-80-7510-522-6.

⁴⁵ HOFFMANN POLENSKÝ, Tomáš. *Mluvicí hlavy v dokumentárním filmu*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2022. ISBN 978-80-7510-522-6.

⁴⁶ BERNARD, Sheila Curran. *Documentary storytelling: creative nonfiction on screen*. Online. 5. vyd. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-003-28967-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003289678>. [cit. 2024-07-11].

⁴⁷ BURUM, Ivo. *The MOJO handbook: theory to praxis*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-367-33262-4.

⁴⁸ HOFFMANN POLENSKÝ, Tomáš. *Mluvicí hlavy v dokumentárním filmu*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2022. ISBN 978-80-7510-522-6.

hlasatele/reportéra. Vyjadřuje stav objektivitu. Jakékoliv osobní nonverbální projevy, prožitky a emoce jsou tady omezeny a řeč je neosobní a co nejvíce srozumitelná. Možná odnož tohoto druhu je ještě *rétorická hlava* – ta se vyznačuje tím, že i čistě racionální řeč je v jejím provedení pozoruhodnou a přitažlivou podívanou. Druhým typem je *svědčící hlava*. Jedná se o vyprávění, které tvoří osobní prožitky a svědectví. Třetím a posledním druhem je *zpovídající se hlava*. Jedná se o monolog – při výpovědi o zkušenostech, které už není možné sdílet, zpovídáný nemluví k filmaři ani divákům, ale kamsi hluboko do nitra, k Bohu.⁴⁹

⁴⁹ JANEČEK, Vít. Dramatika mluvící hlavy. Online. *Dok.revue*. 2014. Dostupné z: <https://www.dokrevue.cz/aktualne/dramatika-mluvici-hlavy>. [cit. 2024-07-10].

4 Biografický rozhovor

V biografickém výzkumu je osobní rozhovor nejčastější možností sběru dat. Výzkumník při něm vyzve určitou osobu, aby vyprávěla příběhy o svém životě. Může se jednat o ojedinělou událost, nebo je také možné vytvořit z vícera rozhovorů longitudinální studii. Jako zdroj můžou být použity i osobní deníky, dopisy nebo také blogy a tweety. Při provádění biografického výzkumu je potřeba si dát pozor, aby byla data shromážděna citlivě a eticky. A je taky důležité pečlivě se věnovat archivaci pořízených nahrávek a prepisů. Co se týče samotného rozhovoru, jedná se o technickou záležitost, při které je třeba zajistit jistý druh mluveného dotazníku – ten vyžaduje dvě dovednosti: strukturování otázek a vytváření kódů.⁵⁰

„*Biografický rozhovor je tematizované interview zaměřené na životní zkušenosti jednotlivce.*“⁵¹ Jeho cílem je dostat se k životním příběhům. Formou se podle Martina Fuchse může jednat o polostrukturované nebo narativní rozhovory. Sám pak doporučuje tyto druhy kombinovat.⁵² Tuto radu jsem využila při natáčení televizního dokumentu *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem*, který tvoří praktickou část této bakalářce práce, a oba typy otázek kombinovala podle toho, jakou formu odpovědi jsem od respondenta pokračovala.

V orální historii rozšiřuje rozhovor poznání o konkrétním historickém období, o aktivitě a postojích dotazovaného k těmto událostem, nebo představuje obraz života dotazovaného. Jako synonymum ke slovu „rozhovor“ je často používán je anglický termín „interview“. Pokud je cílem rozhovoru zachytit celoživotní vývoj určitého člověka, nejčastěji na pozadí konkrétní historické události, nebo historický vývoj popsat skrz životní osud, mluvíme o životopisném vyprávění. To je možné rozdělit na narativní dotazování a biografický výzkum. Biografický výzkum lze dále rozlišit, a to na pravé dotazování a životopisný rozhovor. Pravé dotazování se soustředí na odhalení podrobností jednotlivých

⁵⁰ TEDDER, Michael. Biographical research methods. Online. In: *Research Methods and Methodologies in Education*. SAGE Publications, 2012, s. 322-329. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=oaFE0nBzR_sC&oi=fnd&pg=PA322&dq=biographical+interview&ots=4_x2BAtwZX&sig=GcxSTeQs16umZQ_Kxl0cudNQSA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. [cit. 2024-07-10].

⁵¹ BROŽOVIČOVÁ, Klára. *Žena v tradiční kultuře : učební materiály*. Online. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6585-7. Dostupné z: <https://digilib2.phil.muni.cz/sites/default/files/pdf/128894-monography.pdf>. [cit. 2024-07-10].

⁵² HOPF, Christel. Qualitative Interviews: An Overview. Online. In: *A Companion to Qualitative Research*. SAGE Publications, 2004, s. 203-208. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=F6O-Ru4AgIIC&oi=fnd&pg=PA203&dq=biographical+interview&ots=mnFS1jv5Qn&sig=nE4q0TNO_AUF01SYtVnkKPWUMjk&redir_esc=y#v=snippet&q=fuchs&f=false. [cit. 2024-07-10].

událostí díky pokládání co nejpodrobnějších otázek. Životopisný rozhovor se zaměřuje hlavně na paměť dotazovaného.⁵³

⁵³ VANĚK, Miroslav. *Orální historie ve výzkumu soudobých dějin*. Online. Praha: Ústav pro soudobé dějiny AV ČR, 2004. ISBN 80-7285-045-8. Dostupné z: https://www.fa.cvut.cz/studium/predmety/dejiny-architektury-ii/vanek_m_oralni-historie-metodicke-a-technicke-postupy-1-.pdf. [cit. 2024-07-10].

5 Tvorba audiovizuálního obsahu

Filmové dokumenty vznikají kombinací různých prvků, a to jak *obrazových*, tak *zvukových*. Mezi ty *obrazové* řadíme akci (lidi, prostředí, ...), grafiky (fotografie, titulky, ...), archivní materiály, mluvící lidi (můžou si být vědomi kamery a nemusí), rozhovory (s tazatelem v obraze, s tazatelem ale mimo obraz, samotné odpovědi bez tazatele), reakce (na situace, které kamera nenatočila, nebo nemohla natočit, nebo na domnělé situace) a prázdnou obrazovku – ta má diváky přimět přemýšlet o věcech, které zrovna viděli, nebo věnovat zvýšenou pozornost zvuku. Ve *zvukových prvcích* najdeme diegetický zvuk (synchronní zvuk nahraný během natáčení, je součástí dění, jako například dialog), vyprávění (jeho původce není vidět, například hlas autora), voice-over (rozhovor bez obrazu, nebo rozhovor zbaven obrazu), hudba, zvukové efekty, nediegetický zvuk (lidi ve filmu ho neslyší, přidán v postprodukci) a ticho – mění náladu, nebo nutí sledujícího dívat se na obraz kriticky.⁵⁴

Důležité je dát si pozor na to, aby byl natočený materiál použitelný a aby ho bylo dost. Ke každé scéně je dobré pořídit celky, polocelky i detaily. Zároveň musí filmař pořídit i záběry, které uvedou situaci do kontextu nebo ukážou, na jakém konkrétním místě je určitá část natočená – vždy by měla být jasná odpověď na otázky co, kde a jak. Příhodné je taky, pokud tvůrce najde detaily, které obohatí obrázek konkrétní osoby. I když existují témata, u kterých pořízení dostatečného množství vhodných záběrů nebude jednoduché, obraz je základ. Proto je možné použít takzvané „tapetování“, kdy natočíme obecné vizuály, které přímo s příběhem nesouvisí.⁵⁵

5.1 Typy záběrů

Jak už bylo naznačeno, záběry rozlišujeme podle jejich velikosti. Každý z nich má potom jiný účel. *Velký celek* slouží ke zorientování se v prostředí, snímaná osoba je daleko od kamery, málo zaznamatelná. Tento typ záběru se používá například v masových scénách. O něco blíže je potom *celek* – ten už prostředí akce, která je zde důležitá, zachycuje přehledně, postava je situována ke vztahu k prostředí. V *polocelku* je osoba stále ukázaná

⁵⁴ RABIGER, Michael. *Directing the documentary*. Online. 6. vyd. Focal Press, 2015. ISBN 978-1-315-86750-2. Dostupné z: https://ia904607.us.archive.org/8/items/dogar-general-knowledge-objective-mcq-s-urdukutabkhanapk.blogspot/Directing%20the%20documentary%20by%20Michael%20Rabiger_%28urdukutabkhanapk.blogspot%29.pdf. [cit. 2024-07-11].

⁵⁵ BERNARD, Sheila Curran. *Documentary storytelling: creative nonfiction on screen*. Online. 5. vyd. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-003-28967-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003289678>. [cit. 2024-07-11].

celá, ale prostředí už zde není to hlavní. Záběr je už dost blízko na to, aby bylo možné plně využít gestikulaci. Při dialogu několika osob je pak běžný *americký záběr*, ve kterém jsou postavy vidět zhruba po kolena. V *polodetailu* vidíme postavu až od hrudi nahoru – využití gestikulace už tady proto není tak jednoduché, zato je ale velmi zřetelná mimika. Když většinu obrazu zabírá obličej, jedná se o *detail*. Ten se nejčastěji používá, když chce filmař dát divákovi šanci proniknout do nitra postavy. Úplně nejbližší záběr se potom nazývá *velký detail*. Ukazuje podstatnou část osoby, jako jsou oči nebo ruka.⁵⁶

5.2 Pravidlo osy

Pravidlo osy už bylo zmíněno v kapitole 3.1.1 „Mluvicí hlavy“ v dokumentárním filmu. Přijde mi ale důležité ho zmínit i tady, protože se nevztahuje pouze na rozhovory. Je nutné ho dodržovat například i v případech, že kamera sleduje jednoduchý jednosměrný pohyb, třeba závody. Pokud bychom v takové situaci přidali kameru i na druhou stranu osy, hýbající se objekt by se v takových záběrech vracel. Jako další příklad uvádí Josef Valušiak ve svém textu situaci, kdy sledovaná osoba odchází ze záběru. Když odejde vpravo, do následujícího záběru musí přijít vlevo. A naopak. Valušiak ale uvádí, že takhle přísně řečené pravidlo by hodně omezovalo možnosti režiséra – existují tak i varianty, které překročení osy nebo pohyb kamery na druhé straně umožňují. Například když jeden z účastníků dialogu změní svoje místo a tím pádem i posune osu, nebo když přijde další člověk a vytvoří tak novou. Kvůli orientaci diváka je ale podstatné, aby byly všechny přesuny ve snímku zachyceny nebo aspoň naznačeny.⁵⁷

5.3 Mojo

Pojem *mojo* vznikl zkratkou anglického termínu *mobile journalism*, v překladu mobilní žurnalismus. Jedná se o formu digitálního vyprávění, která k vytvoření a editaci videa se zvukem, ze kterých se ve výsledku stanou příspěvky pro rádio, televizi nebo další platformy, používá chytrý telefon.⁵⁸

Rozvoj mobilní žurnalistiky je spojený s dostupností chytrých telefonů, které zvládnou natočit kvalitní video a je možné v nich používat aplikace na úpravu videa nebo

⁵⁶ VALUŠIAK, Josef. *Základy střihové skladby*. Online. Krajské kulturní středisko Ostrava 1980. Dostupné z: https://www.famu.cz/media/Texty_k_úvodům_do_oboru_střihová_skladba.pdf. [cit. 2024-07-11].

⁵⁷ VALUŠIAK, Josef. *Základy střihové skladby*. Online. Krajské kulturní středisko Ostrava 1980. Dostupné z: https://www.famu.cz/media/Texty_k_úvodům_do_oboru_střihová_skladba.pdf. [cit. 2024-07-11].

⁵⁸ BURUM, Ivo. *The MOJO handbook: theory to praxis*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-367-33262-4.

výsledný materiál nahrát na internet – důležitý je také fakt, že lidé nosí tyto přístroje stále u sebe. Zásadní je v tomto rok 2007, kdy byl představen iPhone. Díky konvergenci médií a šíření mobilních technologií se navíc objevila bezprecedentní možnost natáčet a šířit vlastní příběhy i pro marginalizované skupiny lidí a chudší sociální skupiny. Do redakcí se mojo dostávalo postupně, a to hlavně díky tomu, že novináři už byli zvyklí používat mobily běžně k volání, posílání e-mailů a zpráv.⁵⁹

Mojo sada může obsahovat různé druhy vybavení. Základem je chytrý telefon. K němu se doporučuje přidat zvlášť pořízený mikrofon – lidé jsou totiž ochotní dívat se na nekvalitní video, ale špatný zvuk poslouchat nebudou. Pokud se ale tvůrce nachází dost blízko subjektu a v pozadí není žádný nebo je jen lehký hluk, stačí použít mikrofon mobilu. Mikrofony, které se dají pořídit, jsou například směrové – ty nahrávají zvuk před sebou a používají se při natáčení na blízko, když kameru držíme v ruce, potom klopové, které se připínají na klopu respondenta a používají se zejména při rozhovorech, u kterých lidé sedí. Další možností jsou bezdrátové mikrofony, které je dobré použít, když je zdroj zvuku dále od kamery, nebo například u interview, když zpovídaný chodí a třeba něco ukazuje. Další výhody při natáčení pak můžou poskytnout nejrůznější stativy, držáky nebo dodatečná světla.⁶⁰

⁵⁹ BURUM, Ivo. *The MOJO handbook: theory to praxis*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-367-33262-4.

⁶⁰ BURUM, Ivo. *The MOJO handbook: theory to praxis*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-367-33262-4.

6 Postprodukce

Postprodukce je poslední částí tvorby, která stojí na veškeré práci, kterou do té chvíle filmař udělal. Sekvence, které natočil, jsou v postprodukcí rozstříhány a následně spojeny do nové kinematografické reality. Je na tvůrci, jestli natočený materiál poskládá chronologicky, nebo ho přeskládá tak, aby byl výsledek dramatičtější. Většina ale využívá možnost vybudovat napětí, a to postupným dostáváním se k vrcholu příběhu. Mezi často používané typy začátku dokumentu patří například nastolení scény a kontextu pomocí úvodních informací, nejčastěji skrz voice-over. Oblíbené jsou také začátky, kdy někdo někam přijede. Co se týče konců, mezi filmaři a diváky je oblíbené, aby přinesly pocit rozuzlení. Závět příběhu může být ale taky otevřený.⁶¹

6.1 Střih

Záběry, které použijeme, vybíráme podle jejich obsahu. Konkrétní informaci nebo akci musí přinést ve správný čas. Střídání různých velikostí záběrů pak pomáhá divákovi se zorientovat, jak místo, kde se scéna odehrává, vypadá.⁶²

Záběr by měl být tak dlouhý, aby divákovi nic z jeho podstaty neuniklo, protože to ho pak zneklidní a jeho soustředění se naruší. Naopak když je záběr moc dlouhý, začíná si divák všimnout i nedůležitých věcí, popřípadě může objevit i nějaké chyby. Pozornost je tak zase narušena a sledující se může začít i nudit.⁶³

Při střihání musíme myslet na to, aby na sebe jednotlivé záběry navazovaly. Není například dobré, když se těsně před koncem záběru změní ustálená situace, třeba když do záběru vejde nová osoba. Naopak když pohyb pokračuje v následujícím záběru, je dobré, aby první záběr končil náznakem pohybu a druhý (pohled jiné kamery) pokračuje tímto pohybem. Pokud se takové navázání povede správně, sekvence se zdynamizuje a akce bude

⁶¹ BARBASH, Ilisa a TAYLOR, Lucien. *Cross-Cultural Filmmaking: A Handbook for Making Documentary and Ethnographic Films and Videos*. Online. University of California Press, 1997. Dostupné z: <https://www.masmenos.es/wp-content/uploads/2013/08/Barbash-I.-1997-Cross-cultural-filmmaking.-A-handbook-for-making-documentary-and-ethnographic-films-and-videos.pdf>. [cit. 2024-07-12].

⁶² BARBASH, Ilisa a TAYLOR, Lucien. *Cross-Cultural Filmmaking: A Handbook for Making Documentary and Ethnographic Films and Videos*. Online. University of California Press, 1997. Dostupné z: <https://www.masmenos.es/wp-content/uploads/2013/08/Barbash-I.-1997-Cross-cultural-filmmaking.-A-handbook-for-making-documentary-and-ethnographic-films-and-videos.pdf>. [cit. 2024-07-12].

⁶³ VALUŠIAK, Josef. *Základy střihové skladby*. Online. Krajské kulturní středisko Ostrava 1980. Dostupné z: https://www.famu.cz/media/Texty_k_úvodům_do_oboru_střihová_skladba.pdf. [cit. 2024-07-11].

působit plynuleji. Není pak dobré ani když na sebe střihneme dva kompozičně podobné záběry, a tím pádem zabíraná postava mírně cukne.⁶⁴

Jednotlivé sekvence pak můžeme sestříhat několika způsoby. *Paralelní montáž* si můžeme představit jako spojení dvou nesouvisejících příběhů se společnou ideovou kontinuitou – oba příběhy mohou odehrávat na stejném místě, nebo častěji se dějí v jiném prostoru ale za to v přibližně stejném čase. Paralelní děje můžeme ale spojit i *křížovým střihem*. Ten se používá převážně u akčních sekvencí, kdy záleží na tempu a rychlosti postav. Dalším střihovým postupem je *rapidmontáž* – jedná se spíše o kratší sekvenci, která je poskládaná z krátkých záběrů. Ty se na sebe nemusí navazovat ani obsahově, ani pohybově.

⁶⁴ VALUŠIAK, Josef. *Základy střihové skladby*. Online. Krajské kulturní středisko Ostrava 1980. Dostupné z: https://www.famu.cz/media/Texty_k_úvodům_do_oboru_střihová_skladba.pdf. [cit. 2024-07-11].

7 Televizní dokument *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem*

Praktická část mé bakalářské práce, tedy televizní dokument, vznikl během dvou natáčecích dnů. Nejprve jsem se vydala do Rehabilitačního ústavu Kladruby, kde jsem pořídila kromě záběrů na pokrytí dva rozhovory – jeden s pacientkou Janou Pitelkovou, druhý pak s náměstkem pro rehabilitaci, vědu a výzkum Zdeňkem Váňou. Právě s panem Váňou jsem celé natáčení domlouvala – schválit ho ale nejdříve musela etická komise RÚ Kladruby. To se po vyplnění žádosti a informovaného souhlasu pro pacientku podařilo. Podmínkou ale bylo, aby se na pořízených záběrech neobjevili i jiní zaměstnanci a pacienti ústavu (nebo by neměli být rozpoznatelní). V prostorech jsem mohla natáčet, jak jsem potřebovala. S Janou Pitelkovou jsem proto kromě klasického rozhovoru pořídila taky pár synchronů i z jiného prostředí, například v tělocvičně, kde mi na kameru vysvětluje, v čem se liší vozík na běžné používání a vozík na sport. Druhé natáčení se už pak odehrálo v Praze, konkrétně na tréninku Petra Svatoše. Nejprve jsem natáčela záběry na pokrytí a gerojše, poté jsem vedla rozhovor. Na natočeném materiálu se objevuje i jeho trenér.

7.1 Použitá technika

K natáčení jsem místo klasické kamery používala chytrý mobilní telefon, konkrétně iPhone 6s Plus od společnosti Apple. Pro mobil jsem se rozhodla kvůli jeho kompaktnosti, předchozím pozitivním zkušenostem a taky protože respondenti jsou z mobilu obvykle méně nervózní než z kamery. Jedinou nevýhodou bylo náročnější pořizování detailů, jelikož zoom nebyl moc kvalitní. K pořízení zvukového záznamu jsem si vybrala bezdrátový set mikrofonů Rode Wireless Go II. Klopový mikrofon jsem měla kromě respondentů vždy připnutý i já, aby bylo možné použít ve finálním střihu i mou otázku, kdyby to bylo potřeba. Veškerou techniku včetně stativu jsem si vypůjčila v RTL studiu Institutu komunikačních studií a žurnalistiky na FSV UK.

Natočený materiál jsem z mobilu do svého počítače přesunula díky internetové bezplatné službě Úschovna. Dokument jsem pak sestříhala v programu DaVinci Resolve.

7.2 Scénář

Prvním krokem pro poskládání dokumentu byl prepis všech tří pořízených rozhovorů, abych si mohla lépe ujasnit, které pasáže chci použít, a snadněji se v hromadě materiálu orientovat. Poté jsem začala jednotlivé výpovědi skládat podle toho, jak se mi za sebe nejlépe hodily.

STOPÁŽ	POPIS	OSOBA+MÍSTO
00:00-00:10	synchron – úvodní slovo 1	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby
00:10-00:14	úvodní titulky 1	–
00:14-00:27	synchron – úvodní slovo 2	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby
00:27-00:32	úvodní titulky 2	–
00:27-00:56	asynchron – statistiky o počtu lidí s paraplegií a kvadruplegií v Česku, krátké vysvětlení	autorka
00:56-01:23	synchron – co Petru Svatošovi sport dal a vzal	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
01:23-01:43	asynchron – jak se lidé s míšním poraněním dostanou do rehabilitačního ústavu, co tam dělají	autorka
01:43-02:31	synchron – k čemu, jak a proč se v RÚ Kladruby využívá sport	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
02:31-03:04	synchron – Petr Svatoš a sport, proč ping-pong	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
03:04-03:32	synchron – sport může lidem na vozíku život zkvalitnit	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
03:32-03:45	gerojš – Petr Svatoš s trenérem	Petr Svatoš na tréninku v Praze
03:45-05:06	synchron – proč je sport pro lidi s handicapem dobrý, vzory Petra Svatoše	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
05:06-05:25	asynchron – statistiky lidé s poraněním míchy	autorka
05:25-05:37	synchron – jak se Jana Pitelková dostala na vozík	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby

05:37-06:07	synchron – jak se Petr Svatoš dostal na vozík, co mu pomohlo	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
06:07-06:39	synchron – jak sport podporuje dobrý zdravotní stav	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
06:40-07:21	synchron – jak se Jana Pitelková dostala ke sportu, Jana Pitelková a florbal	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby
07:21-07:43	synchron – sport a sociální život	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
07:43-08:10	synchron – nejlíp se s tím vyrovnáš sportem	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby
08:10-08:35	synchron – možnost dostat se díky sportu do světa	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
08:35-09:45	synchron – sportovní úspěchy Petra Svatoše, cesta na paralympiádu	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
09:45-10:52	synchron – k čemu je jaký typ sportu dobrý	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
10:52-11:36	synchron – v čem jsou jiné sportovní vozíky	Jana Pitelková v tělocvičně RÚ Kladruby
11:36-12:24	synchron – sport v RÚ Kladruby	Zdeněk Váňa při rozhovoru v RÚ Kladruby
12:24-12:48	synchron – sport je zábava i doma	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby
12:48-13:37	synchron – sport handicapovaných je stále dostupnější	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
13:37-14:00	synchron – rozšířenost sportovních klubů pro lidi s handicapem	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruby

14:00-14:15	synchron – co pro Petra Svatoše znamená sport	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
14:15-14:21	gerojš – ping-pongové míčky	tělocvična v Praze
14:21-14:53	synchron – vozík Petra Svatoše téměř v ničem neomezuje	Petr Svatoš při rozhovoru v Praze
14:53-15:08	synchron – Jana Pitelková by ještě chtěla rodinu	Jana Pitelková při rozhovoru v RÚ Kladruba
15:08-15:38	závěrečné titulky	–

7.3 Reflexe tvorby dokumentu *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem*

Během natáčení dokumentu jsem se bohužel nevyhnula několika chybám. Myslím si, že některé z nich jsem udělala už během realizace prvního rozhovoru, což byl ten s pacientkou RÚ Kladruba Janou Pitelkovou. Zaprvé jsem měla vybrat pro interview jiné prostředí – nelíbí se mi světlo v nahrávce, prostředí se k tématu nehodí, a navíc si myslím, že jsem mohla najít místo, kde by se respondentka cítila lépe. Už od seznámení mi totiž bylo jasné, že je paní Pitelková z natáčení nervózní. Tím se dostáváme – podle mě – k další chybě. S paní Pitelkovou jsem se měla nejdříve důkladněji seznámit, více si s ní popovídat, díky čemu by se třeba před kamerou cítila lépe. I přes to, že jsem se totiž o toto snažila, neměla jsem z prvních odpovědí pocit, že to stačilo. Navíc jsem pak respondentku nechtěla ještě více znervóznit, proto jsem ji párkrát neopravila, když neodpověděla celou větou, což je pro finální střih zásadní. Naopak při pozdějším natáčení, například v tělocvičně, už jsem viděla, že je paní Pitelková uvolněná. Tuto část jsem původně v plánu neměla, ve výsledku si ale myslím, že dokument hezky oživila.

Jak v tělocvičně v Kladrubech, tak na tréninku Petra Svatoše v Praze, jsem měla kvůli bílé barvě míčků a umělému osvětlení často problém s barvami v obraze – míčky byly často přesvětlené, nebo žluté. Do finálního dokumentu jsem se tak snažila vybrat zejména záběry, kde jsou barvy nejvěrnější.

Mrzí mě, že jsem nepořídila i záběry, kde by respondenti více sportovali – líbily by se mi například materiály přímo z jejich utkání. Ty jsem bohužel musela doplnit veřejně dostupnými videi z internetu.

Ještě z jedné chyby se poučím do příště, a to že jsem při rozhovoru se Zdeňkem Vánou odmítla židli. Myslela jsem si, že vydržím být během celého záběru v dřepu

(tak abychom měli s panem Váňou hlavy zhruba ve stejné výšce). Nohy mě ale začaly bolet ani ne po deseti minutách. Ve zbytku odpovědí se tak pan Váňa dívá mírně nahoru, v té části rozhovoru jsem totiž už stála.

Ve výsledku jsem ale s televizním dokumentem *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem* spokojená, jelikož si myslím, že dostatečně reflektuje to, jak sport lidem s tělesným handicapem pomáhá, a navíc přidává několik dalších zajímavých témat. Navíc doufám, že jsem technické nedostatky dokázala alespoň částečně vykompenzovat stříhem.

Závěr

Cílem této praktické bakalářské práce bylo ukázat, jak může sport pomoci lidem s tělesným handicapem – konkrétně pomáhá například se zapojením se zpátky do běžného života po úrazu, nebo nemoci, se zlepšením kondičky, posílením duševního zdraví, zvýšením odolnosti a podobně. Jako metodu k vyobrazení těchto jevů jsem si vybrala televizní dokument. Aby byl výsledek co možná nejautentičtější, rozhodla jsem se vést rozhovory s dvěma lidmi s tělesným postižením, kteří se sportu věnují a kterým sport podle jejich slov pomohl. Aby se nejednalo pouze o osobní zkušenosti jednotlivců, hovořila jsem také s odborníkem z Rehabilitačního ústavu Kladruby.

Jana Pitelková, která v dokumentu vystupuje z pozice pacientky Rehabilitačního ústavu Kladruby, reprezentuje lidi, pro které je sport zejména odreagování. V rozhovoru mluví o tom, že sport pro ni znamená vybití a způsob, jak přestat myslet na starosti. Zároveň zmiňuje i to, jak velká změna pro ni bylo to, když se po úrazu v dětství, ke sportu dostala. Konkrétně vzpomíná na to, že díky němu už nebyla jenom doma, ale dostala se i ven mezi lidi. Jana Pitelková se závodně věnuje florbalu. Podle svých slov jí sport pomáhá „udržet se v kondici“. I přes to, že si to přála, nedostala se do reprezentace. Baví ji ale i házená nebo třeba badminton, kterému by v budoucnu chtěla věnovat více času. V dokumentu mluví ale i o už ne tolik pozitivní stránce parasportu, konkrétně o tom, že jelikož bydlí v menším městě, musí dojíždět do nedaleké Prahy, aby se mu mohla věnovat. Sportovní kluby pro lidi s tělesným handicapem totiž nejsou tolik rozšířené.

Druhým respondentem byl Petr Svatoš – ten se letos zúčastní už druhé paralympiády ve své kariéře. Věnuje se stolnímu tenisu a z Tokia si v roce 2021 přivezl bronzovou medaili. Ten parasport popsal z profesionálnější hlediska. Mluvil například i tom, jak je parasport stále viditelnější a rozšířenější, a to jak mezi lidmi, tak i v médiích. Popsal také to, proč hraje zrovna ping-pong. Vzpomíná i na to, jak důležité pro něj bylo při začátcích na vozíku mít kolem sebe lidi, kteří už s handicapem žijí déle. I pro něj je sport zejména odreagování. Zmínil ale i to, že si díky sportu plní cíle, které si vytyčil už jako malý.

Náměstek pro rehabilitaci, vědu a výzkum z Rehabilitačního ústavu Kladruby Zdeněk Váňa pak pro televizní dokument *Nejlíp se z toho dostaneš sportem* detailně popsal, jak konkrétně parasport pomáhá tělu, psychice a nabízí lidem s postižením podívat se do světa, pokud budou ve své disciplíně úspěšní. Upozornil ale také na fakt, že sport RÚ Kladruby nevnímá jako léčbu, nýbrž jde spíše o možnost lidem s handicapem otevřít nové obzory a ukázat co všechno mohou dělat.

Dokument *Nejlíp se z toho dostaneš sportem* ve výsledku opravdu ukazuje, že sport má pozitivní vliv na kvalitu života lidí s tělesným postižením. Mimo to ale nastiňuje i s parasportem spojená témata – jako například dostupnost pohybových aktivit pro handicapované nebo možnou cestu do vrcholového sportu. Dokument ukazuje, jaké pohybové možnosti lidé s postižením mají – zmiňuje mimo stolního tenisu a florbalu například i házenou, lukostřelbu, handbike, badminton nebo třeba basketbal.

Summary

The aim of this practical bachelor's thesis was to demonstrate how sport can benefit individuals with physical disabilities. More specifically, the thesis argues that sport helps with integration back into normal life after an injury or illness, improving fitness, strengthening mental health, increasing resilience, etc. I have opted for a TV documentary as a method to portray these phenomena. In order to make the result as authentic as possible, I have decided to interview two individuals with physical disabilities who are involved in sport and who, in their own words, have benefitted from it. I have further consulted a specialist from the Kladruby Rehabilitation Center to extend the work with an expert's opinion.

Jana Pitelková, who appears in the documentary as a patient of the rehabilitation center, represents individuals with disabilities for whom sport mainly serves as a means of relaxation. In the interview, she talks about how sport helps her release pent-up energy and declutter her mind. She also mentions how life-changing it was for her to take up sport after a childhood injury. She specifically recalls that it made her leave her house and socialise. Jana Pitelková plays floorball competitively. As she claims, sport helps her to „keep fit“. Even though she wanted to, she did not make the national team. However, in addition to floorball, she also enjoys handball and badminton, to which she would like to devote more time in the future. In the documentary, Jana also talks about some drawbacks of parasport. As she lives in a small city, she needs to commute to Prague in order to do sports. Sports clubs for individuals with physical disabilities are not so widespread yet.

The second respondent is Petr Svatoš, who is going to take part in the Paralympics for the second time in his career. He is a table tennis player and won a bronze medal in Tokyo in 2021. He describes parasport from a more professional point of view, discussing that parasport is becoming more visible and widespread, both among people and in the media. Petr further explains why he decided to play table tennis in particular, and he recalls how important it was for him—when he first ended on a wheelchair—to have people around him who have been living with a disability for some time already. Similarly to Jana, Petr says that sport helps him relax, but he also adds that it is a way for him to fulfil the goals he set for himself when he was young.

Zdeněk Váňa, deputy for rehabilitation, science, and research at the Kladruby Rehabilitation Center, describes in detail for the TV documentary „Conditioned to Overcome“ how exactly parasport benefits the body and psyche and how it presents

individuals with disabilities with opportunities to travel the world if they are successful in their discipline. However, he also emphasises that the Kladruby Rehabilitation Center does not view sport as a cure, but rather as a way to open up new horizons for disabled individuals and show them what they are capable of.

The TV documentary „Conditioned to Overcome“ shows that sport has a positive impact on the quality of life of disabled individuals. In addition, it also outlines other parasport-related topics such as the accessibility of physical activities for handicapped people or a possible pathway to elite sport. The documentary further illustrates the various sports opportunities disabled individuals have, mentioning not only table tennis and football, but also handball, archery, handbike, badminton, and basketball.

Seznam použité literatury

- BARBASH, Ilisa a TAYLOR, Lucien. *Cross-Cultural Filmmaking: A Handbook for Making Documentary and Ethnographic Films and Videos*. Online. University of California Press, 1997. Dostupné z: <https://www.masmenos.es/wp-content/uploads/2013/08/Barbash-I.-1997-Cross-cultural-filmmaking.-A-handbook-for-making-documentary-and-ethnographic-films-and-videos.pdf>. [cit. 2024-07-12].
- BERNARD, Sheila Curran. *Documentary storytelling: creative nonfiction on screen*. Online. 5. vyd. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-003-28967-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003289678>. [cit. 2024-07-11].
- BERNARD, Sheila Curran. *Documentary storytelling: creative nonfiction on screen*. Online. 5. vyd. New York: Routledge, 2022. ISBN 978-1-003-28967-8. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9781003289678>. [cit. 2024-07-11].
- BROŽOVIČOVÁ, Klára. *Žena v tradiční kultuře: učební materiály*. Online. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6585-7. Dostupné z: <https://digilib2.phil.muni.cz/sites/default/files/pdf/128894-monography.pdf>. [cit. 2024-07-10].
- BURUM, Ivo. *The MOJO handbook: theory to praxis*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group, 2021. ISBN 978-0-367-33262-4.
- HALADA, Jan a OSVALDOVÁ, Barbora (ed.). *Slovník žurnalistiky: výklad pojmů a teorie oboru*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3752-5.
- HOFFMANN POLENSKÝ, Tomáš. *Mluvící hlavy v dokumentárním filmu*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2022. ISBN 978-80-7510-522-6.
- HOPF, Christel. Qualitative Interviews: An Overview. Online. In: *A Companion to Qualitative Research*. SAGE Publications, 2004, s. 203-208. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=F6O-Ru4Ag1IC&oi=fnd&pg=PA203&dq=biographical+interview&ots=mnFS1jv5Qn&sig=nE4q0TNO_AUF01SYtVnkKPWUMjk&redir_esc=y#v=snippet&q=fuchs&f=false. [cit. 2024-07-10].
- MACKOVÁ, Veronika. *Parasportovci očima televizních diváků*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023. ISBN 978-80-246-5329-7.
- NICHOLS, Bill. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2010. ISBN 978-80-7331-181-0.
- RABIGER, Michael. *Directing the documentary*. Online. 6. vyd. Focal Press, 2015. ISBN 978-1-315-86750-2. Dostupné z: https://ia904607.us.archive.org/8/items/dogar-general-knowledge-objective-mcq-s-urdukutabkhanapk.blogspot/Directing%20the%20documentary%20by%20Michael%20Rabiger_%28urdukutabkhanapk.blogspot%29.pdf. [cit. 2024-07-11].

SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.

TEDDER, Michael. Biographical research methods. Online. In: *Research Methods and Methodologies in Education*. SAGE Publications, 2012, s. 322-329. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=oaFE0nBzR_sC&oi=fnd&pg=PA322&dq=biographical+interview&ots=4_x2BAtwZX&sig=GcxSTeQs16umZQ_Kxlg0cudNQSA&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false. [cit. 2024-07-10].

Další použité prameny

Adapted Physical Activity through the Lifespan: 22nd September 2017 : kniha abstraktů = book of abstracts. Prague: Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, 2017. ISBN 978-80-87647-39-4.

AITCHISON, Beth; RUSHTON, Alison; MARTIN, Paul; SOUNDY, Andrew a HENEGHAN, Nicola R. Experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review protocol. Online. *BMJ Open*. 2020, roč. 10, č. 11. Dostupné z: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/11/e038214#ref-11>. [cit. 2024-06-13].

Členové ČPV. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://paralympic.cz/cpv/>. [cit. 2024-06-13].

FAGHER, Kristina; DELUCA, Stephanie; DERMAN, Wayne a BLAUWET, Cheri. Optimising health equity through para sport. Online. *British Journal of Sports Medicine*. 2023, roč. 57, č. 3, s. 131-132. Dostupné z: <https://bjsm.bmj.com/content/57/3/131>. [cit. 2024-06-13].

IPC Classification. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/classification>. [cit. 2024-06-14].

JANEČEK, Vít. Dramatika mluvící hlavy. Online. *Dok.revue*. 2014. Dostupné z: <https://www.dokrevue.cz/aktualne/dramatika-mluvici-hlavy>. [cit. 2024-07-10].

Mental health. Online. World Health Organization. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [cit. 2024-06-26].

MIKOLÁŠKOVÁ, Soňa. *Vznik a historický vývoj Rehabilitačního ústavu Kladrubby*. Online, Diplomová práce, vedoucí PhDr. Jiří Stočes, Ph.D. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. Dostupné z: <https://otik.uk.zcu.cz/bitstream/11025/5691/1/Diplomova%20%20prace%20-%20Mikolaskova%20Sona.pdf>. [cit. 2024-06-14].

Naše motto, vize, poslání a hodnoty. Online. Rehabilitační ústav Kladrubby. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.cz/o-nas/nase-motto-vize-poslani-a-hodnoty/>. [cit. 2024-06-14].

Paralympics History. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/ipc/history>. [cit. 2024-06-14].

Paris 2024 Paralympic Games. Online. International Paralympic Committee. Dostupné z: <https://www.paralympic.org/paris-2024>. [cit. 2024-06-13].

REBAR, Amanda L. a TAYLOR, Adrian. Physical activity and mental health; it is more than just a prescription. Online. *Mental Health and Physical Activity*. Roč. 13. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296617301539>. [cit. 2024-07-03].

SOO KIM, Yeon; SOO PARK, Yoon; ALLEGRANTE, John P.; MARKS, Ray; OK, Haeon et al. Relationship between physical activity and general mental health. Online. *Preventive Medicine*. 2012, roč. 55, č. 5, s. 458-463. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743512003945>. [cit. 2024-07-03].

VALUŠIAK, Josef. *Základy střihové skladby*. Online. Krajské kulturní středisko Ostrava 1980. Dostupné z: https://www.famu.cz/media/Texty_k_úvodům_do_oboru_střihová_skladba.pdf. [cit. 2024-07-11].

VANĚK, Miroslav. *Orální historie ve výzkumu soudobých dějin*. Online. Praha: Ústav pro soudobé dějiny AV ČR, 2004. ISBN 80-7285-045-8. Dostupné z: https://www.fa.cvut.cz/studium/predmety/dejiny-architektury-ii/vanek_-m.---oralni-historie---metodicke-a-technicke-postupy-1-.pdf. [cit. 2024-07-10].

WHO – Physical Activity [online]. [cit. 2024-03-29]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WOHL, Andrzej. Sport and the Quality of Life. Online. *International Review of Sport Sociology*. 1977, roč. 12, č. 2, s. 35-38. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/101269027701200202>. [cit. 2024-06-26].

Seznam příloh

Příloha č. 1: Přepis praktické části bakalářské práce

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Pro mě sport znamená prostě vybití, jo... Abych prostě nemyslela na blbosti, jo... Aby v té hlavě, co za celý den mám, abych to vypla. Prostě aby se člověk vybil.

ÚVODNÍ TITULKY 1: IKSŽ FSV UK uvádí

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Prostě když má někdo trápení, tak jde boxovat do toho pytle prostě a vybijte to tam, jo... Tak já mám prostě to, že to vybiju prostě s tím florbalem nebo tady tou házenou, jo... Že se člověk prostě uvolní a zapomene na ty starosti.

ÚVODNÍ TITULKY 2: televizní dokument *Nejlíp se s tím vyrovnáš sportem*

ASYNCHRON: Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky žilo v Česku v roce 2018 více než 14 tisíc lidí s diagnózou paraplegie a kvadruplegie. Jde o lidi s míšním poraněním, které může provázet úplná, nebo částečná ztráta hybnosti, porucha senzoriky či také narušení vegetativních funkcí, jako je například dýchání nebo termoregulace. S návratem do běžného života může lidem s handicapem pomoci sport.

SYNCHRON PETR: Sport mi otevřel dveře a zjistil jsem, že nemusím vlastně jenom sedět doma u počítače, ale můžu cestovat, nejdřív po republice, po různých koutech republiky, a teď vlastně už i po celém světě díky reprezentaci. Takže určitě mi to hodně dalo. Něco mi to vzalo, ale to tak je vždycky. Ale myslím si, že mnohem víc mi to dalo.

OTÁZKA: Co vám sport vzal?

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Volný čas.

ASYNCHRON: Lidé s poškozenou míchou prvotní rehabilitaci absolvují ještě v nemocnici. Poté, co se dostanou do stabilizovaného stavu, se obvykle přesouvají do rehabilitačních

ústavů. Konkrétně v tom kladrubském zůstávají takoví pacienti až pět měsíců. Během nich se učí zvládat běžné činnosti. Součástí programu je i pohybová aktivita.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: My sport... sport je zásadní spíš potom pro ten následný život. Vlastně ten člověk, který prochází celou řadou terapií, ať přes různou fyzioterapii, ergoterapii, přes nácvik různých aktivit, denních činností a tak dále. Ten sport my zařazujeme pro ty lidi, co už nemají žádné komplikace a už jsou poměrně stabilizovaní jakoby takové rozšíření těch v těch aktivních pohybových aktivit. Jim to vlastně otevře obzor v tom smyslu, že i s tím handicapem můžou se něčemu aktivnějšímu věnovat. Dokonce někdy můžou dělat i ten sport, který dělali předtím. Pokud někdo třeba hrál hokej, tak i vozíčkář může hrát hokej v podobě sledge hokeje například.

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Sportoval jsem i před úrazem, nebo jak tomu říct, hrál jsem fotbal a vlastně i ping-pong jsem hrál, dejme tomu, třeba sedm let. Ping-pong jsem si vybral, nebo jsem se k němu vrátil vlastně kvůli tomu, že bylo možné hrát s hráči, se kterými jsem začínal jako malý, kteří mě vzali zpátky do klubu, kde jsem začínal. A hráli jsme pak vlastně spolu i soutěže, takže tam nebyl žádný rozdíl, jako kdybych stál, nebo seděl, tak ta soutěž byla vždycky stejná.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: On potom pokud to trochu přijme a tady se ještě má možnost setkat s lidmi, kteří už jsou na tom vozíku hodně dlouho, tak mu řeknou: hele, támhleto zkus dělat, tam je dobrý tým a pomůže ti to v tom a v tom. Oni jsou takoví aktivnější ti lidé, co sportují. Tak mu to může nasměrovat úplně na jinou kolej toho života a v podstatě mu to i s tím handicapem ten život zkvalitnit.

GEROJŠ TRÉNINK PETRA SVATOŠE: Jenom pinkni, druhý půjdeš do toho, rozehra kříž, držím tě tam, jedeš, kdykoliv do forehandu....

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Celkově si myslím, že sport je prospěšný jak zdravotně, tak mentálně. A hlavně pro lidi s handicapem, kteří se dostanou na vozík a nevědí, co s životem, do toho stavu se dostane hodně lidí, tak ten sport je určitě nějaká vstupenka do nového života, do nové životní situace. Navíc tam potkáte lidi, kteří nějaký ten handicap mají a už jsou s tím srovnání, takže je to pro ně takové jednodušší, že ti zaběhlí sportovci, co jsou na vozíku,

nebo mají jakýkoliv jiný handicap, tak pomůžou tomu nováčkovi a on se pak cítí líp. Mám několik osobností, kteří mi pomohli, kteří mě dostali zpátky do toho života, a pak to byly i vzory, když jsem začínal stolní tenis, že to byli kluci třeba, kteří už byli na paralympiádě, měli nějakou medaili, tak jsem se jim chtěl vyrovnat. Bylo dobré, že mě hned brali na soustředění, protože viděli, že už jsem to hrál, něco umím, takže ti mi dali hodně. Když to řeknu špatně, nebo špatně, stará garda, co hrála před námi, tak ta mi dala opravdu hodně.

ASYNCHRON: V České republice přibývá kolem 250 až 300 nových případů míšních poranění za rok. Můžou být způsobeny úrazem, nebo onemocněním míchy. Z téměř tři čtvrtin případů se jedná o muže. V průměru ročně v tuzemsku přibude 170 lidí, kteří kvůli takovému poškození začnou používat invalidní vozík.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Já jsem se dostala na vozíček, když mi bylo čtrnáct let, byly nějak prázdniny a šly jsme s kamarádkou na třešně a pode mnou se prostě zlomila větev a spadla jsem prostě dolů... tak nešikovně, no...

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Na vozík jsem se dostal, myslím, v sedmnácti letech, už si to přesně nepamatuju, a bylo to kvůli vedlejším následkům při léčbě nádorového onemocnění. Díky okolí, kamarádům, rodině to nebyl až takový šok. Plus, když jsem se vlastně dostal ke sportu, ten mi hodně pomohl, otevřel mi hodně dveře, a i oči v podstatě, tak to bylo takové snazší se dostat na ten vozík a adaptovat se na tu novou životní situaci.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: Má to samozřejmě pozitivní vliv, pakliže se tomu věnuje systematicky. To znamená tomu sportu se třeba věnuje třikrát týdně, jo. Tak to samozřejmě podporuje jeho fyzickou aktivitu, jeho kondici, jeho vlastně celkový zdravotní stav, protože zkrátka ten sport zatěžuje organismus, zatěžuje kardiovaskulární systém, a tomu člověku se e zvyšuje kondice, má větší sílu, má lepší stabilitu, líp zvládá takové ty běžné činnosti, líp se přesouvá z vozíku a tak dále. To znamená, takové ty dovednosti ten sport výrazně povzbuzuje.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Já jsem se dostala do Centra Paraple na sportovní kurz, a tam se zabývají vozíčkářema a umožňují vozíčkářům sportovat. Tam měli třeba florbal na vozíku, tak jsme vyzkoušeli a mě to docela chytlo ten florbal na vozíku, tak dělám florbal

na vozíku. Hraju za tým SKV ComAp Team. Měla jsem ambice, že bych se dostala do repre, máme repre, ale jako, říkám, na to já nemám už prostě. Že jsou lepší na to než já. Já to hraju prostě pro zábavu, že mě to baví, a když třeba vyhráváme, když se umístíme na nějaké tabulce třetí v play-off, tak to člověka potěší.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: Pak je tam ta další věc, že to toho člověka vytáhne z domů, vytáhne z baráku, kde se potom neutápí v myšlenkách, že něco nemůže a tak dále. Dostane se mezi kamarády, dostane se ven. A prostě je začleněný sociálně v nějaké té svojí komunitě, což člověk obecně potřebuje.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Já, když to tady třeba vidím, když se někoho tady zeptám, pojď hrát florbal. Ne, nebudu hrát florbal, nebo basket. Já říkám, pojď na něco. Nebudeš zavřený doma. Nebudeš zavřená doma. Ne, já chci být teďka o samotě. A já říká, to se jako budeš flákat? Nebo budeš lenivět? Potřebuješ mít nějaký pohyb. No, já se s tím potřebuju vyrovnat. Ale já říkám, nejlíp se s tím vyrovnáš sportem anebo prostě přijdeš mezi lidi jiné.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: Když se tomu někdo věnuje opravdu hodně, hodně plně, a dostane se až třeba do nějakého klubu, který je součástí třeba paralympijského výboru, dostane se třeba i na takovou tu vrcholovější úroveň, tak se i podívá do světa. Může jet potom na paralympijské hry. Může jet na různé akce, mistrovství a tak dále. A vlastně se dostane i mnohem, mnohem, mnohem dál, než by se třeba i dostal jako zdravý třeba kolikrát.

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Můj největší úspěch je bezpochyby třetí místo v družstvech na Paralympijských hrách v Tokiu a potom jsou to různé medaile z mezinárodních turnajů, jak ze singlu, tak i z družstev nebo teď nově i z deblu. Na paralympiádu mi to trvalo, řekl bych, osm let, protože do Londýna jsem ještě ambice neměl, to jsem začínal teprve se stolním tenisem, jsem se seznamoval. Myslím si, že 2013 byl můj první mezinárodní turnaj v zahraničí, takže to pro mě ještě nebyl cíl. Až pak Rio de Janeiro začalo být pro mě motivací, proč trénovat víc, proč makat, proč vlastně na ty tréninky chodit, a tam se to nepovedlo, tam ještě bylo očividné, že ta výkonnost není. Ale teďka už v Tokiu už to našťestí klaplo. A tu výkonnost, řekl bych, že stále zvedám. Takže teďka Paříž už byla jasný cíl, že se tam chci dostat, a nedostat se by byl neúspěch.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: Takové ty vytrvalostní sporty typu například jízda handbiku nebo cyklistika, tak mají velmi pozitivní vliv na tu výdrž, na tu celkovou kondici, na tu vytrvalost člověka, na zvýšení dechové kapacity, kapacity kardiovaskulárního systému. Ty kolektivní hry vlastně taky, protože to jsou dynamické záležitosti. Musí se rychle rozjet, rychle zabrzdit, to je opravdu výborné na koordinaci toho člověka. On musí dobře ovládat – když se teda bavíme o vozíčkářích – tak musí dobře zvládat, ovládat ten vozík a zároveň třeba přihrávat míč a tak dále, je to takové poměrně náročné na postřeh, na tu dynamiku, na tu koordinaci, na stabilitu toho sedu a tak dále. Čili tady ty sporty zase výrazně třeba podporují třeba tu stabilitu sedu, respektive zvládání těch různých reakcí, zvládání těch různých situací, kdy ten člověk je vyhozen z té stability, a on musí nějak zareagovat, opřít se, zabrat tím tělem tak, aby vlastně nespádl. Čili ty reakce to určitě výrazně podporuje.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Tohle jsou sportovní vozíky. Na tom se hraje basket, házená, florbal nebo vlastně i badminton. Ty vlastně mají šest kol a udrží to i stabilitu ten vozíček, že se nepřevrátí. Bohužel basket je takový tvrdší sport, takže se dá převrátit i na tom vozíku. Tady vlastně taková radlice. Máme chráněné nohy, aby nám neublížili ti ostatní hráči, aby nám nezlomili nožičky. Ten vozík je vlastně jenom na sport.

SYNCHRON ZDENĚK VÁŇA: Kolegyně, která má ty sporty na starosti, tak i podle toho, jaká je zrovna sestava pacientů, jak se jí třeba podaří sestavit tým, aby si zahráli basket a tak dále, tak zkouší různé typy sportu. Přes ty individuální, což jsou například lukostřelba, boccia, stolní tenis – to je soutěžní záležitost, ale vlastně individuální – střelba ze vzduchové pistole a tak dále, to většinou ty lidi baví, protože to jsou dovednostní věci, tolik to nezatěžuje ty lidi z hlediska toho výkonu. A pak jsou takové ty náročnější věci jak na tu koordinaci, tak na tu výdrž, a to jsou třeba basket, házená, florbal na vozíku, jízda na handbiku a tak dále.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Když třeba netrénujeme, tak florbalku si vozím domů, míček si vozím domu, a tak jako míčkem v obýváku tam střílím si....

OTÁZKA: Z čeho máte branku?

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Z čeho mám branku? Dám si tam dva vozíky, a mám branku. Nebo se synovcem si dáme třeba badminton venku.

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Sport handicapovaných se stává mnohem více dostupnější právě díky tomu, že do něj teďka proudí finance. Lépe fungují svazy. Teďka nastal obrovský posun v tom, že nejsou svazy handicapovaných a nehandicapovaných souběžně, ale už se to snaží všichni integrovat. My už jsme součástí České asociace stolního tenisu, už nemáme žádného prostředníka, takto to má více sportů. A hlavně to mediální pokrytí a vlastně ta osvěta o tom sportu handicapovaných se v mnohém zlepšuje, takže si myslím, že tohle hodně přispívá k tomu, aby třeba člověk, který je na vozíku, ale trochu se třeba stydí nebo neví, kde začít, tak těch informací je najednou mnohem víc.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Já bydlím tady v Benešově u Prahy, ale bohužel tady nějaké zázemí, nic není. Já, když chci hrát nějaký sport, tak se musím spojit se Sportovním klubem vozíčkářů, co se zabývá sportovními věcmi. V té Praze je více možností, tam je více vozíčkářů a více klubů. Sport mi pomáhá dostat se mezi lidi a udržovat se v kondici.

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Je to určitě odreagování, čas strávený s přáteli i trochu moje zaměstnání, a hlavně prostředek k dosahování cílů, které jsem si vytyčil jako malý.

SYNCHRON PETR SVATOŠ: Kvůli vozíku asi... nenapadá mě moc věcí, které bych si nesplnil. Už nemůžu hrát fotbal a nevyběhnu schody, ale to je asi takový hlavní rozdíl. Jinak můžu v podstatě cokoliv a kolikrát říkám, že díky tomu vozíku mám plnější život, nebo lepší život než nějaký zdravý člověk, který neví, co s vlastním životem. Takže je to o tom, jak si to člověk nastaví. Co pro to chce udělat. A jak moc si za tím jde. Ale myslím si, že teď mě vozík neomezuje téměř v ničem.

SYNCHRON JANA PITELKOVÁ: Možná jako, co bych chtěla... chtěla bych rodinu. Ale nevím, jestli to půjde. Už mám nějaký věk. Tak nevím, jestli se to ještě podaří nebo ne.

ZÁVĚREČNÉ TITULKY: Poděkování patří Rehabilitačnímu ústavu Kladruby, Janě Pitelkové, Petru Svatošovi a Zdeňkovi Váňovi. Vedoucí bakalářské práce – Mgr. Veronika Macková, Ph.D. Scénář, kamera, střih, zvuk, režie – Markéta Prauzková. © 2024 IKSŽ FSV UK

Příloha č. 2.: Přepis rozhovoru s Janou Pitelkovou

Kdy po tom, co jste se dostala na vozíček, jste začala zase sportovat?

Jo... to začalo strašně jako hodně dávno. A trvalo mi to, než jsem se k tomu sportu dostala.

Jak dlouho to trvalo, než se zpátky dostala k tomu sportu?

Trvalo to asi možná tři čtyři roky.

A jakou to pak udělalo změnu v tom životě, když se k tomu sportu dostala?

Udělalo to prostě velkou změnu. Že vlastně že jsem nebyla zavřená třeba doma. Že existují nějaké sporty prostě pro vozíčkáře. A že člověk se prostě dostane ven mezi lidi.

Jak jste se vůbec k tomu pak dostala po těch třech čtyřech letech?

No... možná i déle, možná i po 10 letech nebo něco takového. Prostě nevím, to si moc nevybavuji. Byla jsem mladá, když se mi to stalo. Tak jsem se raději srovnávala sama se sebou a s tím životem co přijde, co nepříjde. A tak já jsem se dostala do Centra Paraple na sportovní kurz. A tam se zabývají vozíčkářema a umožňují vozíčkářům sportovat. Tam měli florbal třeba na vozíku, tak jsme to vyzkoušeli. A mě docela chytnul ten florbal na vozíku, tak dělám florbal na vozíku.

Jak jste se do toho Centra dostala? To vám dali nabídku, nebo jste se sama zajímala o to, jak se tam dostat?

Já jsem dostala nabídku, jestli nechci třeba na cvičení do Centra Paraple. A potom oni tam dělali i dvakrát do roka kurzy sportovní, že si tam můžeš vyzkoušet jako florbal, basket, házenou, lukostřelbu, jízdu na handbiku, tyto sporty, na lyžích a tohle to.

Ta nabídka přišla z nemocnice, nebo...? Jak se k tomu člověk může vůbec dostat?

Přes Rehabilitační ústav Kladruby, oni to nabízejí.

V čem vám pomáhá sport?

Sport mi pomáhá dostat se mezi lidi a udržovat se v kondici.

Sportovala jste i předtím, než jste se dostala na vozíček?

Moc jsem nesportovala. Třeba jenom když jsem byla dítě, tak jako běhání okolo baráku nebo na hřišti, hrát fotbal... moc jsem nesportovala.

V čem je ten parasport jiný?

Parasport je prostě takový hodně náročný pro nás, pro ty zdravotně postižené. A je to hodně o psychice. Je to náročné hodně.

Popíšete mi třeba, co konkrétně v té psychice tam je takové náročné?

Když děláme s kolegyní sporty, tak se musíme nějak dohodnout prostě mezi sebou. Nevím... prostě hraju mezi klukama a ti chlapi... já mám pocit prostě jako... teď to řeknu jako špatně nebo já nevím, to vyzní jako to... že ti chlapi těm ženským moc nevěří... Jo, já jí přihraju a ona to špatně zpracuje a proč já jí vůbec přihrávám, ona to nezpracuje a ona nedá ten gól. Tak jako prostě si to v té hlavě musí člověk srovnat. Musí mezi ty chlapy trochu zapadnout.

A v parasportu nejsou rozdělené ženské a chlapi?

V tom florbalu, který hraju já, je to smíšené družstvo.

Proč zrovna ten florbal?

Proč zrovna florbal? Nějak mě zaujal prostě, jo. Ale asi protože to je takový bojovný, bezkontaktní sport, a tak jako zaujal mě.

A máte v něm nějaké ambice?

Měla jsem ambice, že bych se dostala do repre. Máme repre. Ale říkám... na to já nemám už prostě, jsou lepší na tom ještě. Já to hraju prostě jako pro zábavu, že mě to baví. Když třeba vyhráváme, když se umístíme v nějaké tabulce jako třetí v play-off, tak to člověka potěší.

Za jaký klub hrajete?

Já hraju za tým SKV Praha ComAp

A to je na celostátní úrovni, nebo krajské? Jak je ta soutěž rozdělená?

Je to prostě, že máme takovou ligu, že hrajeme. Je nás sedm týmů. Hrajeme českou ligu. Je nás šest týmů a plus jeden polský tým s námi hraje.

Jak se běžně umísťujete?

Vždycky jsme se umísťovali třetí, anebo druzí, ale teď bohužel se nám play-off nevydařilo. Čtvrtfinále jsme trošku pokazili. Bylo tam hodně chybiček našich, ale jako snad jsme skončili nějací sedmí. No bohužel to nevyšlo.

Jak často se florbalu věnujete?

Florbalu se věnujeme jednou týdně, máme tréninky v Praze.

Jinak kromě florbalu děláte ještě nějaký jiný sport?

Zkoušela jsem hrát basket a tenis na vozíčku. A teď uvažuji, že bych zkoušela i badminton na vozíku.

Kde máte možnost si to takhle zkusit?

Když jsem tady v Kladrubech na rehabilitaci, tak tady mám dvakrát týdně sporty, a tam zkusíme basket anebo házenou. No a v Praze vlastně SKVěčko – Sportovní klub vozíčkářů – tam mají různé sporty – lyžování, handbike, jakože jezdí na kolách. No, a právě tam dělají i badminton v Praze.

Když zrovna nejste v tom rehabilitačním ústavu, nebo právě v tom Parapleti, tak jaké jsou možnosti pro člověka na vozíčku sportovat? Můžete si jen tak říct, tak já si zajdu tady na halu zahrát badminton. Anebo to vždycky musí být pod záštitou a musí to někdo organizovat?

Já právě nevím... Když si chci zahrát nějaký ten badminton, tak se spojím se Sportovním klubem vozíčkářů, a tam se domluvím, jestli můžu třeba přijet k nim na trénink, nebo na ten basket, protože ony existují ty organizace.

Když chcete hrát právě ten badminton nebo si zasportovat, jsou tam nějaké investice navíc? Třeba speciální vozíček? Nebo jsou tam nějaké další zábrany?

Když chci třeba hrát ten florbal na vozíku, tak máme speciální vozíky. Musíme sehnat nějakého sponzora a klub třeba něco doplatí. Ty vozíky nejsou jako levné, jsou drahé.

Máte svůj vozík, nebo se půjčují?

Půjčujeme si vozíky. A když to hrajeme dlouho a chceme se tomu věnovat, tak třeba vedoucí, nebo trenér usoudí jo, Janča, nebo tady Pepa si to zaslouží, tak si řeknou koupíme jim vozík na míru, a bude vozík náš.

Vy už máte vozík na míru?

Já už vozík na míru mám, no.

Jaký je v tom rozdíl, když máte na míru a půjčený?

Je upravený na mě ten vozíček. Když mám půjčený, tak je buď veliký, zádová opěrka je veliká, nízké stupátko na nohy... je to velký rozdíl, no

Kde ten vozíček zůstává, když nehrajete?

Vozíček nám zůstává, když nehraju zrovna, tak na hale. Trénujeme v Praze na Ruzyni a máme zázemí, tak nám majitel dovolil, že tam můžeme mít kumbál a máme tam uschované vozíky.

Kromě těch vozíků jsou tam potřeba ještě nějaké věci navíc?

Jo. Máme tam i florbalky a míčky. A máme tam brankáře... takové ty krycí plachty na to. Věci, co potřebujeme na florbal, tak to tam máme umístěné všechno, abychom to nemuseli všechno vozit auty.

A ty florbalky a míčky jsou taky nějak uzpůsobené?

Ne, to jsou klasické... jako florbal zdravých, tak my máme taky klasické florbalky a míček.

Jsou podle vás nějaké zábrany, které nedovolují lidem na vozíčku sportovat, tak moc jak by třeba chtěli?

Podle postižení... paraplegik, kvadruplegik, spastik je taky... to záleží podle postižení. Já jsem vlastně paraplegik, že mám vlastně od prsou dolů, jsem ochrnutá. Že mi fungují dobře ruce.

Takže můžete hrát jenom nějaké sporty?

Já se svým postižením můžu hrát všechny, co jsou dostupné pro vozíčkáře, co se dá, co bych zvládla.

Pak teda když je to postižení větší, tak už ty sporty nejsou tak dostupné?

Když je ten kvadruplegik, tak třeba jako rugby, lukostřelba je vlastně, stolní tenis, a i ten tenis se dá hrát.

Může pro vás být parasport něčím třeba – nechci říct nebezpečný – ale nevhodný? Že je něco, co byste dělat neměla, protože byste si mohla ublížit?

Když jsem tady třeba na rehabilitaci, tak to moje fyzioložka to nerada vidí, že to dává dohromady a mezi to dávám ještě sport. Prostě že mám jedno zdraví a ta záda potřebuji napravit a že jí to prostě tu práci i rozbíjí. Že ona se snaží se mnou něco od vytvářet a dávám je třeba, abych si měsíc nebo dva měsíce odpočinout o sportu.

Takže fyzioložka a sport... občas se to trošku bije?

Ano, přesně tak. Na sport fyzioložka je důležitá... i přitom, když začínáme hrát, tak se musíme protáhnout nebo když skončíme, tak se zase protáhnu, aby nás nebolely ty svaly.

Myslíte si, že se o parasportu mezi lidmi nebo i v médiích mluví dostatečně?

Já si myslím, že teďka jo, že se ten parasport hodně rozjel a že se mluví i v televizi o něm hodně. Hlavně jak teď byl i parahokej, tak se o tom mluví.

Pomáhá to něčemu, když se o tom mluví víc?

Já si myslím, že jo, že lidi vědí, že ti handicapovaní lidi, že nesedí doma nebo někde se neflákají, že prostě něco dělají pro sebe.

Setkáváte se s tím nějak často, že si lidí myslí, že jak říkáte, se jenom flákáte?

Jako pro mě, když to tady třeba vidím... když se někoho tady zeptám, pojď hrát florbal. Ne, nebudu hrát florbal nebo basket. Já říkám pojď na něco jako. Nebudeš zavřený doma, nebudeš zavřená doma. Ne, já chci být teď o samotě. A já říkám, to se jako budeš flákat, nebo budeš lenivět, potřebuješ mít nějaký pohyb. No, já se s tím ale potřebuji vyrovnat. A já říkám, ale nejlíp se s tím vyrovnáš sportem, anebo prostě přijdeš mezi lidi jiné. Setkám se prostě s těmi postiženými lidmi, že jak jsou po úraze, tak se chvilku straní, ale potom se mi nebo někomu jinému ozvou, já bych to chtěl zkusit.

Vám sport pomohl?

Mně sport pomohl... vyrovnat se s tou životní situací, co se mi stalo.

A pomáhá jenom hlavě, se s tím právě vyrovnat, nebo i tělu nějak?

No, jako celkově mi pomáhá. Že se dostanu do kondice, že mám kondičku. A i trochu v té hlavě, že si to člověk srovná, že nemyslí nějaké blbosti a tohle...

Mohla byste mi teď prosím povyprávět, jak jste se dostala na vozíček?

Já jsem se dostala na vozíček, když mi bylo 14 let. Byly nějak prázdniny a šly jsme s kamarádkou na třešně... a pode mnou se prostě zlomila větev a spadla jsem dolů, tak nešikovně, no.

Co jste měla v hlavě hned potom?

Co jsem měla v hlavě? Už na místě jsem si říkala: tady je něco zle a už to bude konečná.

Jak se s tím člověk vyrovnává?

Hodně špatně. Hodně špatně a mně to trvalo docela dlouho. Já jsem půl roku ležela v Motole a potom vlastně hned potom, jak mě pustili domů, tak jsem šla do Kladrub, do rehabilitačního ústavu. Tady jsem byla zase půl roku. No a furt dokola samé rehabilitace. A myslím, že mi Kladruby hodně pomohly se s tím trošku vyrovnat. Ráda se sem vracím a je to takový můj druhý domov tady.

Vy jste byla tím pádem v pubertě v té době...

Ano. Je to strašně těžký. Jako nikomu bych to nepřála, ale je to strašně těžké se s tím vyrovnat. Občas má člověk myšlenky – i dneska prostě: proč zrovna já a proč se to nemůže stát někomu jinému? Prostě jsou takové myšlenky i po třiceti letech.

Jak moc to změnilo ten život?

Můj život to změnilo docela hodně. Jak jsem byla mladá, naši to špatně nesli. Taky mám ještě dva sourozence, bráchy. Ale to jsou kluci. Ti mě brali jako rozmazlená holčička a tohle to. Změnil se život prostě hodně, obrátil se.

**Jak moc je možné přiblížit k tomu životu, co byste chtěla, kdybyste nebyla na vozíčku?
Je něco, co byste ještě chtěla, a už to nejde?**

Možná co bych chtěla... Nevím, jestli to teďka... Ale jako chtěla bych rodinu, ale nevím, jestli to půjde. Už mám nějaký věk. Tak nevím, jestli se to ještě podaří, nebo ne.

V čem pomáhá ten rehabilitační pobyt tady?

Můj rehabilitační pobyt na těch pět týdnů mě dostane zpátky do kondice. Hlavně člověk vypne. Zapomene na nějaké starosti, co má okolo doma nebo ze sportu. Prostě hlavně člověk vypne. A myslí na něco jiného.

Co všechno takový pobyt obsahuje? Jaký tady máte program?

Tady pobyt obsahuje: ráno nějakou snídani a potom nějaký program třeba od osmi hodin, nějaké cvičení, plavání, nějakou zábavu.

Takže většinu času je to tady o cvičení a pohybu?

O cvičení a pohybu, no.

A mimo ten sport to jsou nějaké fyzioterapie?

Úterý a čtvrtek tady máme parasporty Že ti lidi noví se můžou přijít podívat do tělocvičny, že tam mají sportovní vozíky a že si můžou zahrát.

Ten sport tady v Kladrubech... je to jenom v rámci toho programu, co máte vlastně jako nalajnovaný, nebo si můžete jen tak zajít ven zasportovat?

Ne, ne, ne. Co máme napsané v kartě, že máme parasporty. Ona tam s námi chodí jedna fyziolo, a tak na nás dohlíží, kdyby náhodou se něco stalo.

Takže vy si tady nemůžete vybrat, co budete hrát za sport? To je v té kartě napsané?

Jo, můžeme si vybrat. My máme v kartě napsané, že máme parasport v úterý a čtvrtek, a tam se třeba řekneme, když nás přijde hodně, co si zahrajeme. Buď házenou, basket, anebo jen tak. Tam mají i florbal, ale to tam nezkoušíme, protože nás je málo. Ti kluci by se tady asi umlátili s těma florbalistama...

Bazén tady máte taky?

Bazén je tady taky, no.

Takže i plavat se dá.

I plavat se dá. Od pondělí do čtvrtka je i paraplavání, že tam chodí i fyzió s námi. Nás tam protáhnou. Jsou tam různé dva malé bazénky, teplá voda, tak cvičení v bazéně tam je.

Co pro vás sport znamená?

Pro mě sport znamená prostě vybití, abych nemyslela na blbosti, aby v té hlavě, co za celý den mám, abych to vypla. Aby se člověk vybil. Když má někdo trápení, tak jde boxovat do toho pytle prostě a vybijte to tam. Tak já mám prostě to, že to vypiju prostě s tím florbalem nebo tady tou házenou. Že si člověk prostě uvolní a zapomene na ty starosti.

Je nějaký sport, který jste ještě nezkoušel, ale chtěla byste?

Badminton bych chtěla vyzkoušet.

Nejradši máte florbal určitě...

Florbal, no. Baví mě házená, ale to je jenom tady v Kladrubech. To ještě prostě nedošlo nějak ven. To spíše ten basket.

Když jste... pardon, nevím, jestli bydlíte v Praze?

Ne, tady bydlím v Benešově.

Takže když jste doma... ty sporty se teda nedají hrát úplně všude...

Ne, prostě já bydlím tady v Benešově u Prahy, ale bohužel tady nějaké zázemí nic není. Když já chci hrát nějaký sport, tak se musím spojit třeba se Sportovním klubem vozíčkářů, co se zabývá sportovními věcmi, tak musím dojíždět právě do Prahy.

V tom Benešově teda nemáte žádnou možnost sportovat?

Jako... tam nic není. V té Praze je víc možností. Tam je víc vozíčkářů a víc klubů, že se tam zabývají tím sportem.

Takže vždycky do Prahy?

Buď do Prahy anebo se domluvit tady s Pětou Skopcovou, jestli bych mohla třeba přijet v úterý a čtvrtek občas nějaký ten sport.

A je nějaký sport, který můžete dělat doma? Třeba když já si doma roztáhnu podložku a zaposiluju si?

Když třeba netrénujeme, tak florbalku si vozím domů, míček si vozím domů. Tak si míčkem v obýváku střílím.

Z čeho máte branku?

Z čeho mám branku? Dám si tam dva vozíky a mám branku. Anebo se synovcem si dáme třeba venku badminton.

Takže se dá i rodina zapojit?

I rodina se dá zapojit.

Postavíte se naproti sobě a můžete hrát spolu?

Vždycky na dvorku. Já řeknu synovcovi pojď si se mnou zahrát nebo zapinkat, abys neseděl k toho počítače nebo u toho telefonu.

Příloha č. 3.: Přepis rozhovoru s Petrem Svatošem

Představíte si mi prosím nejdříve? Jméno, věk a čím se živíte?

No, to bude těžké. Jsem Petr Svatoš. Je mi 33 let a žívím se stolním tenisem a částečně i marketingem, který jsem vystudoval

Co pro vás sport znamená?

Je to určitě odreagování, čas strávený s přátel, i trochu moje zaměstnání a hlavně prostředek, k prosazování nějakých cílů, nebo dosahování těch cílů, které jsem si vytyčil jako mladý... malý.

Popíšete mi prosím, jak jste se dostal na vozíček?

Na vozík jsem se dostal, myslím v 17 letech, přesně si nepamatuju, a bylo to kvůli vedlejším následkům při léčbě nádorového onemocnění.

Jak moc to je změna pro sedmnáctiletého kluka?

Je to obrovská změna. Celý život se převrátí naruby. Ale díky okolí, kamarádům, rodině to nebyl až takový šok. Plus, když jsem se dostal ke sportu, což ten mi hodně pomohl, otevřel mi hodně dveře a oči v podstatě, tak to bylo takové jako snaží se dostat na ten vozík a adaptovat se tu novou životní situaci.

Sportoval jste i předtím?

Sportoval jsem i před úrazem, nebo jak tomu říct. Tak... hrál jsem fotbal a vlastně i ping-pong jsem hrál – dejme tomu třeba sedm let.

Jaký je rozdíl v tom hrát ten ping pong? Vlastně předtím před tím onemocněním a teď?

Není to až takový rozdíl, vlastně ping pong je furt jeden. Normálně hrají se zdravými hráči. Je tam akorát... jsou nějaká specifika... ale když člověk si na to zvykne a umí to, tak ten rozdíl není až takový. Takže ten ping pong je vlastně super v tom, že ho můžu hrát jak postižený, tak i nehandicapovaní lidi na dejme tomu podobné úrovni. Ne na té úplně top úrovni, tam už to nejde, ale do nějaké té výkonnostní kategorie to určitě jde.

Proč zrovna ping-pong po té nemoci?

Ping-pong jsem si vybral... nebo jsem se k němu vrátil kvůli tomu, že bylo možné hrát s hráči, se kterými jsem začínal jako malý, kteří mě vzali zpátky do klubu, kde jsem začínal a hráli jsme pak vlastně spolu soutěže, takže tam nebyl žádný rozdíl, jako kdybych stál nebo když sedím, tak vlastně ta soutěž byla vždycky stejná.

V čem všem je ten sport dobrý pro lidi s handicapem?

Celkově si myslím, že sport je prospěšný, jak zdravotně, tak mentálně. A hlavně pro lidi s handicapem třeba, kteří se dostanu na vozík a nevědí co se životem, že do toho stavu se dostane hodně lidí, tak ten sport je určitě jako nějaká vstupenka do toho nového života do té nové životní situace. Navíc tam potkáte už jakoby lidi, kteří nějaký ten handicap mají a už

jsou s tím srovnání. Takže je to takové jednodušší, že vlastně ti už zaběhlí sportovci nebo lidi, co jsou na vozíku nebo mají jakýkoliv jiný handicap, tak pomůžou tomu nováčkovi a on se pak vlastně cítí... cítí se mnohem líp.

Vy máte někoho takového? Konkrétní osobnost, co vám pomohla?

Mám několik osobností, které mi pomohly, které mě dostaly zpátky do toho života. Vlastně to byly i vzory, když jsem začínal stolní tenis, že to byli kluci třeba, kteří už byli na paralympiádě, měli nějakou medaili, tak jsem se jim chtěl vyrovnat. Bylo dobré, že mě hnedka brali na soustředění, protože viděli, že už jako jsem to hrál, něco umím, takže ti mi dali hodně. Vlastně když to řeknu špatně... tak stará garda vlastně, co hrála před námi, tak ta generace mi dala opravdu hodně.

Vy jste říkal, že to pomáhá lidem se srovnat s tím zdravotním stavem, tak vám to taky takhle pomohlo?

Pomohlo mi to moc. Sport mi otevřel dveře a zjistil jsem, že nemusím vlastně jenom sedět doma u počítače, ale můžu cestovat... nejdřív po republice, po různých koutech republiky a teď vlastně už i po celém světě díky do prezentaci... takže určitě mi to hodně dalo. Něco mi to vzalo. Ale to tak je vždycky, ale myslím si, že mnohem víc mi to dalo.

Co vám sport vzal?

Volný čas.

Vy jste mluvil o tom, v čem všem je teda ten sport dobrý, ale je naopak i něco, co už je nebezpečné? Že to už nemůžete?

Zatím jsem se s takovými omezeními nesetkal. Myslím si, že když člověk spadne z vozíku, jelikož jsme k tomu tak nějak přivázání, tak tam by mohl být třeba problém, ale to se moc nestává, nebo když už se to stane, tak vlastně padat umíme, ale třeba jako myslím si, že největší nebezpečí je ten pád... plus samozřejmě, když zatěžujeme vrchní část těla, při poloprofesionální a profesionální úrovni už celkem víc, tak tam ty klouby můžou trošku odcházet a může nastat nějaký problém.

Vám zatím klouby drží?

Zatím drží. Zatím jsem rád, že se mi všechny zdravotní problémy vyhýbají.

Takže vlastně pro vás jsou pravidla úplně stejná jako pro lidi bez handicapu?

Ve stolním tenisu jsou pravidla naprosto totožná, je tam jenom jeden rozdíl, že servis musí vždycky přejít zadní lajnu. Ale to je jediné pravidlo, které je vozíčkářů, u handicapovaných stojících tam vůbec žádný rozdíl není. U nás je jenom tenhle ten rozdíl, který je vlastně minimální a jinak ty pravidla, vybavení, stoly, všechno je stejné.

Lákal by vás ještě nějaký jiný sport, než je ten stolní tenis?

Z jiných sportů jsem zkoušel jak lukostřelbou, tak florbal, oboje jsem dělal nějaký čas, ale vždycky jsem se vrátil zpátky k ping-pongu, protože je to sport, se kterým jsem vyrůstal a je tak... asi mi je nejbliž, plus tam mám víc kamarádů, kteří hrají, a celkově mě baví nejvíc.

Už jste trochu mluvil o tom, že jste se díky ping pongu se dostal po republice a tak... ale jestli mi to můžete nějak shrnout, co všechno jste díky ping-pongu zažil navíc.

Díky ping-pongu jsem potkal moc toho nových kamarádů, poznal jsem nová místa a vlastně dostal jsem – teď, když už jsem v reprezentaci – tak jsem se dostal i do povědomí jako širší veřejnosti, ne jenom čistě té úzké skupiny, co se zajímají o para ping-pong, nebo vlastně ten ping-pong vozíčkářů, tak teď už mě poznává v podstatě skoro každý stolní tenista v Čechách, který se tomu trošku věnuje, a bylo i fajn přičichnout trošku k managementu toho sportu, že jsem byl schopen potkat předsedu nebo všechny lidi z vedení svazu, kteří si nás taky váží, protože vozíme medaile, takže jsme už teď součástí celého Českého svazu stolního tenisu, kde máme podobná práva a povinnosti jako zdraví reprezentanti.

Jaké máte zatím v ping-pongu úspěchy?

Můj největší úspěch je bezpochyby třetí místo v družstvech na paralympijských hrách v Tokiu a potom to jsou různé medaile z mezinárodních turnajů, jak ze singelu, tak i vlastně družstev nebo teď už je nově i z deblu. Takže těch medailí je celkem dost, ale určitě jako největší úspěch je ta bronzová medaile z Tokia.

Jak dlouho to trvá dostat se takhle vysoko?

Celý život. Opravdu jako ping-pong není sport, který se naučí člověk za rok za dva. Chce to velkou dřinu. Je to hodně komplexní sport. Takže pro ty nováčky, je to velmi těžké a trvá to opravdu jako značné množství času, když se člověk jako dostane na úroveň třeba na vozíku, kdy může hrát vyrovnaně se zdravými, a na té mezinárodní úrovni to je ještě asi markantnější.

Jak velké je konkurence?

Poslední roky se ta konkurence zvedá. V Čechách si tu konkurenci tak zhruba udržujeme. Je tady zhruba je 50 hráčů, kteří aktivně hrají, aktivně trénují. Máme tři výkonnostní kategorie. V té nejvyšší je 20 hráčů, takže dejme tomu 20 velmi dobrých hráčů, kteří jsou schopni hrát, řekněme na velmi vysoké úrovni. Navíc ti hráči, kteří už nereprezentují, nehrají, prostě ta stará garda, jak jsem zmínil, tak těch je třeba šest sedm hráčů, kteří furt si drží nějakou úroveň. A ve světě tam se to zvedlo úplně neskutečně. Díky tomu, že do sportu handicapovaných najednou proudí velké množství peněz, tak ta konkurence i díky tomu vzrůstá.

Jak dlouho konkrétně vám to trvalo dostat se na paralympiádu?

Na paralympiádu mi to trvalo, řekl bych osm let, protože do Londýna jsem ještě ambice neměl. To jsem začínal teprve se stolním tenisem, nějak jsem se seznamoval. Myslím si, že 2013 byl můj první mezinárodní turnaj v zahraničí, takže to pro mě ještě nebyl cíl, až pak Rio de Janeiro začalo pro mě být a motivací, proč trénovat víc, proč makat, proč vlastně na ty tréninky chodit, a tam se to nepovedlo, tam ještě bylo očividné, že ta výkonnost není, ale teďka už v Tokiu, už to naštěstí klaplo. A tu výkonnost řekl bych, že stále zvedám, takže teď Paříž už byl takový jasný cíl, že se tam chci dostat a nedostat se by byl neúspěch.

Popíšete mi prosím, jak jsi se dostal na tu první paralympiádu?

Na první paralympiádu jsem se dostal díky divoké kartě do týmu s Jiřím Suchánkem. Žebříčkově mi to nevyšlo, tam mi chybělo několik míst. Ale díky tomu, že jsme byli sehraná dvojice, která hrála na mezinárodních turnajích a měli jsme to vlastně takto postavené, tak jsme se tam dostali, díky divoké kartě, kterou jsem dostal, a díky které jsem mohl startovat, jak v jednotlivcích, tak i v družstvech.

A co to je ta divoká karta?

Divoká karta se vlastně dává nějaký mladým nadějím nebo jinak... vybírá to komise. Tam je několik kritérií, já je neznám úplně přesně. Ona je divoká karta vlastně taková vstupenka pro hráče, kteří se nekvalifikovali, ale mají nějaký za sebou, dejme tomu životní příběh, nebo jsou z krajiny, která asociace chce, aby se to rozvíjelo nebo... těch kritérií tam je více, ale je to prostě taková volná vstupenka.

V čem byla ta kvalifikace do Paříže teď jiná?

Kvalifikace do Paříže byla jiná v tom, že jsme měli větší finanční prostředky. Měli jsme možnost lépe trénovat a jezdit na víc mezinárodní turnajů, takže teď už to bylo více profi... nebo už jsme se hodně přiblížili těm státům, které jsou v tom dobré... a bylo to určitě jako jiné, než když jsme jezdili bez realizačního týmu vlastně, neměli jsme žádné zázemí, nebo minimální zázemí, a teďka už se to opravdu přibližuje tomu standartu, který ve světovém para stolním tenise je.

Jak je náročná ta příprava teď měsíc před paralympiádou?

Příprava na Paříž už je teďka vlastně v té nejvyšší nebo v té nejaktivnější fázi, takže jezdíme po soustředěních, po různých tréninkových kempch nebo trénujeme tady doma v Praze, ale vlastně za stolem jsme každý den několik hodin denně. Takže ta příprava je opravdu intenzivní a budeme se snažit to nasměřovat k Paříži.

Vy jste říkal, že tahle kvalifikace je jiná v tom, že – jestli to pochopila správně – je více peněz na to. Odkud ty peníze jdou? Nebo díky čemu už teď ty peníze na to jsou?

Více peněz je díky tomu, že NSA vypsalo programy pro para sportovce. Navíc český paralympijský výbor začal fungovat mnohem lépe, než fungoval minulosti. Přišlo tam nové vedení, takže celkově se to všechno zprofesionalizovalo. Ten tlak je na to, aby to bylo víc profesionální, protože ten vlak nám začal ujíždět, takže tady tohle bylo takové dobré vyústění toho tlaku na... asi i na vládu nebo na všechny, kteří v tom mají co říct, abychom vlastně měli srovnatelnější podmínky, než když jsme měli v minulosti.

Ta pařížská paralympiáda... v čem vy konkrétně budete soutěžit?

V Paříži budu soutěžit jak v jednotlivcích, tak ve čtyřhrách. Jednotlivci jsou vlastně rozdělení do pěti kategorií vozíčkáři a do pěti kategorií stojící, takže muži mají 10 kategorií, ženy mají tuším devět, protože tam jsou spojené první dvě kategorie, není tolik hraček na takové úrovni, které by se tam mohly dostat, ale jde to vlastně od nejvyššího postižení, což je kategorie jedna, do nejmenšího vozíčkářského postižení, což je kategorie pět, a to samé ve stojících, vlastně tam je kategorie šest nejvíc postižení stojíc, v kategorii deset jsou téměř nezatelně nebo minimálně handicapovaní sportovci, kteří hrají třeba extraligy ve svých zemích nebo se tím vyloženě žijí. To jsou opravdu profi sportovci. Pak je speciální kategorie 11, která je pro mentálně handicapované, a to samé je vlastně i v ženách. A potom je vlastně soutěž deblů, a tam je to rozdělené opět podle postižení, že se sčítají vlastně koeficienty těch tříd, takže dejme tomu hráči z kategorie dva bude s hráčem z kategorie dva taky, takže ta dvojice dává dohromady čtyři, což je vlastně maximální počet. Já budu hrát tu vyšší kategorii, protože já jsem kategorie tři, budu hrát s Filipem Nacházelem, který je kategorie čtyři, takže my máme koeficient sedm a maximální koeficient je osm. Takže tam může hrát člověk s kategorií pět s kategorií tři dva jedna, ale nikdy nesmí ten součet přesáhnout tu danou kategorii nebo ten maximální koeficient, a to samé ve stojících.

Jaké jsou vaše ambice na to paralympiádu?

Moje ambice jsou podat tam co nejlepší výkon. V jednotlivcích bych rád postoupil minimálně přes první kolo, protože je tam jde rovnou K.O. systém, takže nevypadnou hned v prvním kole. Pokusit se urvat co největší, co nejlepší výsledek. A s Filipem doufáme, že by to mohlo cinknout. Bude to velmi náročné, ta konkurence je tvrdá, ale trochu věříme tomu, že kdyby nám přál los, měli jsme trochu nějakého štěstí, tak ta medaile tam není nereálná. Takže určitě se poprat o nějaký ten cenný kov.

A když se bavíme obecně o sportu pro handicapované... Jak moc je podle vás dostupný?

Sport handicapovaných se stává mnohem dostupnější právě díky tomu, že do něj teď proudí finance, lépe fungují svazy. Teď nastal obrovský posun v tom, že už nejsou svazy handicapovaných a nehandicapovaných souběžně, ale už se to snaží všichni integrovat. My už jsme součástí České asociace stolního tenisu, už nemáme žádného prostředníka. Takto to má více sportů, a hlavně to mediální pokrytí a vlastně ta osvěta o tom sportu

handicapovaných se mnohem lepší. Takže si myslím, že tohle velmi přispívá k tomu, aby třeba člověk, který je na vozíku, ale trochu se třeba stydí nebo neví kde začít, tak těch informací má najednou mnohem víc. A navíc Český paralympijský výbor dělá teďka sérii kampaní... nebo sérii akcí, která určitě pomáhá k osvětě... pro děti na vozíku. Snažíme se jezdit do škol, kde představujeme parasport, takže ta osvět, je určitě důležitá, a díky ní je ten sport určitě mnohem přístupnější a mnohem známější.

Zlepšuje se to... Ale je pořád něco, co není v pohodě?

V čem zaostáváme za světem, tak si myslím, že to je furt financování těch sportovců, jako směrem k profesionalizaci. Poloprofesionálové až profesionálové, tak je tady pár sportovců na vozíku, a většinou jsou to už medailisty z paralympiád nebo opravdu velké, velké osobnosti tohoto para sportu, a dostat se do toho nejužšího výběru je velmi těžké. Takže kdyby těch financí jako bylo víc směrem k tomu, aby ty sportovci nemuseli chodit do práce, aby měli čas na ten sport, ak by to určitě bylo ku prospěchu věci. Takhle to funguje v ostatních státech a myslím si, že je tady tohle jeden z těch klíčových bodů, jak bychom se měli... jak ten náš sport posunout ještě na vyšší úroveň. A tady tohle je jeden z hlavních bodů, který Český paralympijský výbor prosazuje a je to to jeden z jejich nejvyšších cílů.

Jakože se ta situace tak zlepšuje?

Já do toho nevidím. Asi některé vlády začaly do toho trochu víc... dávat tomu větší prioritu, což je asi normální standard jakoby jiných zemích, takže asi nechtěli, abychom byli takto zaostalí, protože ten český para sport upadal, měl klesající tendenci a všechny státy nás předskakovaly, takže jsem rád, že se to teď zvedá.

Je ještě něco, v čem vám ten vozík zavází? Máte něco nesplněného?

Kvůli vozíku asi... nenapadá mě moc věcí, které bych si nesplnil. Už nemůžu hrát fotbal a nevyběhnu schody, ale to je asi takový hlavní rozdíl. Jinak můžu v podstatě cokoliv a kolikrát říkám, že díky tomu vozíku mám plnější život, nebo lepší život než nějaký zdravý člověk, který neví, co s vlastním životem. Takže je to o tom, jak si to člověk nastaví. Co pro to chce udělat. A jak moc si za tím jde. Ale myslím si, že teď mě vozík neomezuje téměř v ničem.

Jak moc časově náročný je ten vrcholový sport?

Ta časová náročnost toho stolního tenisu je téměř stejná jako v plné přípravě. Protože těch turnajů za rok je opravdu dost, takže se snažíme trénovat stále a je to v podstatě každý den každý den za stolem a když se blíží ty větší akce, tak se trénuje každý den třeba dvakrát denně, teď mimo sezónu je to taky většinou každý den, ale už to třeba není tak často dvakrát denně, ale u toho stolu trávíme obrovské množství hodin.

Příloha č. 4.: Přepis rozhovoru se Zdeňkem Váňou

Jak zásadní je tady ve vašem ústavu sport?

Pro pacienty je sport zásadní spíš potom pro ten následný život. Vlastně ten člověk, který prochází celou řadou terapií, ať přes různou fyzioterapii, ergoterapii, přes nácvik různých aktivit, denních činností a tak dále. Ten sport my zařazujeme pro ty lidi, co už nemají žádné komplikace a už jsou poměrně stabilizovaní jakoby takové rozšíření těch v těch aktivních pohybových aktivit. Takže ho využíváme jakoby jako pomocnou záležitost, nicméně pokud ten člověk není proti tomu sportu, protože dneska v současné době spousta lidí moc jakoby ke sportu nemá úplně nekladnější vztah z nějakého důvodu, asi celospolečenského, tak někdo se musí trošku nutit do toho sportu a tak dále, tak on potom vlastně pozná, pokud už nějakým způsobem trošku přijme ten problém, který má, což taky jako na to narážíme na začátku, že ty lidi ještě nemají zpracovaný jakoby ten problém, který třeba může být už potom po dobu celého života, že mají nějaký handicap, se kterým budu muset fungovat. Tak pokud už to trošku přijmou, že nějaký problém může i do budoucna být, tak jim to vlastně otevře obzor v tom smyslu, že i s tím handicapem se můžou něčemu aktivnějšímu věnovat dokonce někdy můžou udělat i ten sport, který dělali předtím, pokud někdo třeba hrál hokej, tak on i jako vozíčkář může hrát hokej v podobě sledge hokeje například. To znamená, že ani některé ty sporty, které dělal ten člověk před úrazem, pakliže se bavíme teda o problému, který toho člověka třeba upoutá na vozík a znamená to pro něj handicap po zbytek života, tak mu to vlastně otevře obzor, takovou tu možnost, že i na tom vozíku může něco dělat. On potom, pokud to trochu přijme a tady se ještě mám možnost setkat třeba s lidmi, kteří jsou na tom vozíku už hodně dlouho, tak mu řeknu: „Hele tam to zkus dělat, tam je dobrý tým a pomůže ti to v tom a tom.“ Oni jsou takoví aktivnější ti lidi, co sportují, tak ho to může jakoby nasměrovat úplně na jinou kolej toho života a v podstatě mu to s tím handicapem ten život zkvalitnit. Což třeba lidi, kteří nesportují uzavřou se do sebe, žijí v nějaké bublině v té

své rodině, pakliže ta rodina se nerozpadne a tak dále, tak ti potom jakoby takový obzor otevřený nemají. Takže ten sport je vlastně takový můstek k tomu, jednak ty lidi trochu fyzicky zaměstnat, protože je to potřeba, ale to my můžeme toho člověka nahnat do fitka a taky se tam jakoby fyzicky zaměstná, ale ten sport tam má ještě další dimenzi, že pokud je to třeba kolektivní sport, navzájem si pomáhají je to trochu i legrace, když to teda ten člověk přijme a úplně mu to otevře ty obzory. Takže i na tom vozíku může leccos dělat.

Takže sport, ne jako léčba, ale spíš až jako nějaká následná pomoc, pochopila jsem to správně?

Je pravda, že pokud se bavíme o sportovních hrách, tak to primárně jako léčbu asi úplně nevnímáme. Spíš to vnímáme jakoby takový přístup do budoucna a vlastně ukázání těm lidem, pakliže o to trošičku mají zájem, co všechno se dá dělat, protože oni mají samozřejmé možnost i tady u nás vyzkoušet si různé druhy sportu nebo různé druhy her a případně si i vybrat. Pokud by se něčemu chtěli věnovat, vyzkoušet si, co zvládnou, co nezvládnou z toho vozíku, nebo s nějakým handicapem, třeba ve smyslu ztráty stability a tak dále. Takže to vnímáme jako by spíš takovým způsobem, ale samozřejmě ten sport má pozitivní vliv jakoby jak na tu kondici, jak na to fyzično toho člověka, tak na to psychično. Člověk se tam odreaguje, zapomene trošku na to, že má nějaký problém, trochu ho to pohltí. Takže ono se to i ty terapeuticky dá třeba teoreticky i jako psychoterapeuticky brát.

Dá se říct, že by jako všem pacientům nějak dokázal pomoc stejný typ té pohybové aktivity, nebo to musí být nějak jako rozdělané, že pro každého je vhodné něco trošku jiného?

Určitě se to musí individualizovat v tom smyslu, že se musí přihlídnout, když teda opomeneme to, co toho člověka baví, nebaví, tak jenom i vůbec, co je schopný a co není schopný, vzhledem k tomu svému handicapu. Protože samozřejmě pokud ten člověk má nějaké přidružené komplikace k tomu zdravotnímu stavu, tak jsou některé záležitosti některé sporty a některé hry, které prostě nemůže dělat. Pokud je ten člověk interně špatný, tak má celkově vlastně sníženou povolenou fyzickou zátěž a nemůže se některým těm vysokovýkonným sportům věnovat, ale může třeba hrát bocciu například, což není fyzicky tolik náročný sport, čili je potřeba zvážit i tady ty věci a toho člověka trochu nasměrovat k tomu, co by pro něj bylo vhodné. Pak je otázka, jestli se to střetne s jeho zájmem nebo

nezájmem, ale určitě není možné říct: „Pojďte všichni hrát třeba basketbal, je to pro všechny vhodné.“, to určitě ne.

Konkrétně, jak tu kvalitu toho života to může teda ovlivnit?

Má to samotné pozitivní vliv, pakliže se tomu věnuje systematicky, to znamená tomu sportu se třeba věnuje třikrát týdně. Tak to samozřejmě podporuje jeho fyzickou aktivitu, jeho kondici, jeho celkově zdravotní stav, protože zkrátka ten sport zatěžuje organismus zatěžuje kardiovaskulární systém a tomu člověku se zvyšuje kondice, má větší sílu, má lepší stabilitu, líp zvládá takové ty běžné činnosti, lépe se přesouvá z vozíku a tak dále. To znamená takové ty dovednosti ten sport výrazně povzbuzuje – silové, vytrvalostní, a tak dále. Čili to fyzično a pak je tam právě ta další věc, že vlastně toho člověka vytáhne z domu, kde se potom jakoby neutápí v myšlenkách, že něco nemůže a tak dále. Dostane se mezi kamarády, dostane se ven a prostě je začleněn sociálně v nějaké té svojí komunitě, což člověk obecně potřebuje, takže to má i pozitivní vliv na takový ten sociální život, na ten na jeho psychický stav a tak dále. Ti lidi obecně, kdy se věnují aktivně něčemu, ať to je individuální sport, ať to je kolektivní sport, to je jedno, tak mnohem líp zvládají... Ten zdravotní stav přináší v tom čase celou řadu komplikací, někdy jsou větší bolesti a někdy se může udělat tomu člověku dekubit, někdy má větší křeče a tak dále. Přes tady ty epizody toho zhoršeného... To, co vyplývá z toho problému, který ten člověk má, tak se líp přes to přeneso jako tolik ho to nepohlí třeba i s tím, že se mu zhorší ten psychický stav. Takže takhle celkově ten sport má pozitivní vliv a pak samozřejmě když se tomu věnuje opravdu hodně plně a dostane se až třeba do nějakého klubu, který je součástí, třeba paralympijského výboru, dostane se třeba i na takovou tu vrcholovější úroveň, tak se i podívá do světa. Může jet potom na paralympijské hry, může jet na různé akce, mistrovství a tak dále a vlastně se dostane i mnohem dál, než by se třeba i dostal jako zdravý třeba kolikrát.

Můžete mi zkusit konkrétně říct nějaké příklady toho, co na co pomáhá? Dá se říct, že konkrétní typ sportu pomáhá s nějakým konkrétním typem problému?

Co určitě se dá říct, že takové ty vytrvalostní sporty typu například jízda na handbiku, nebo cyklistika a tak dále, tak mají velmi pozitivní vliv na tu výdrž, na tu celkovou kondici, na tu vytrvalost toho člověka, na zvýšení dechové kapacity, kapacity kardiovaskulárního systému, čili to je věc, která obecně vlastně platí, pokud ten člověk zvládne nějaký takový aerobní sport dlouhodobějšího charakteru, což je typicky cyklistika, plavání a tak dále, tak to je určitě

pozitivní na tu celkovou kondici, na podporu kardiovaskuláru. Kolektivní hry taky, protože to jsou dynamické záležitosti, musí rychle se rozjet, rychle zabrzdit, to je opravdu zase výborné na koordinaci toho člověka. On se musí dobře ovládat, když teda se bavíme o těch vozíčkářích, tak on musí dobře ovládat ten vozík a zároveň třeba přihrávat míč a tak dále, je to takové poměrně náročné na postřeh, na tu dynamiku, na tu koordinaci, na stabilitu toho sedu a tak dále. Čili tady ty sporty zase výrazně podporují, třeba tu stabilitu sedu, nebo respektive zvládnání těch různých reakcí, zvládnání těch různých situací, kdy ten člověk je jaksi vyhozený z té stability a on musí nějak zareagovat – opřít se, zabrat tím tělem tak, aby nespadnul čili ty interakce to určitě výrazně podporuje. Asi tak jako by se třeba řeklo, že já nevím člověk má bolesti zad, že bych mu doporučil nějaký konkrétní sport. Doporučují se například od bolestí zad, kdybychom brali, tak třeba plavání například je dobré správným plaveckým stylem. Spousta lidí plave nesprávně, což platí o jakékoliv aktivitě, která pokud se nedělá úplně správně kineziologicky, tak samozřejmě to toho člověka přetěžuje. Takže my fungujeme tak, že kolegyně, která má ty sporty na starosti, tak podle toho, jaká je zrovna sestava pacientů, jak se jí podaří sestavit nějaký tým, aby si třeba zahráli basket a tak dále, tak vlastně zkouší různé typy sportu přes ty individuální, co jsou například lukostřelba, boccia, stolní tenis... to je soutěžní záležitost, ale vlastně jakoby individuální... střelba ze vzduchové pistole a tak dále. To většinou tady ty lidi baví, proto jsou celkem dovednostní věci, tolik to nezatěžuje ty lidi z hlediska toho výkonu. Pak jsou ty náročnější věci, jak na to koordinaci, tak na výdrž. Tak to třeba basket, házená, florbal na vozíku, jízda na handbiku a tak dále. Čili tím vším... ideálně když ten člověk si tady to ochutná, zjistí, že tady ty možnosti jsou a on si potom má možnost vybrat, případně mu poradí, pokud by ho něco zaujalo, může samozřejmě si zkusit nějaké atletické záležitosti a tak dále, pokud by ho něco zaujalo, tak třeba Petra mu doporučí, na koho se v tom regionu obrátit pokoj, pakliže tam je nějaký klub, který se tím sportem nějak zabývá, tak i toho člověka nasměruje na někoho, aby se ho potom ujal. Některé ty organizace k nám třeba i jezdí a vlastně snaží se jakoby nějakým způsobem prezentovat ten svůj sport, protože chtějí trošku nabrat nějaké lidi, aby měli nějakou základnu sportovní.

Je v nějakých případech ten sport i nebezpečný? Jasně úrazy, to se prostě je, ale jako že nevhodný, že prostě jestli ten sport vlastně toho člověka může v něčem jako posunout zpátky?

Posunout zpátky – to by bylo v případě, že by například ten člověk ještě nebyl na tom kondičně tak, aby třeba zvládnul extrémní zátěž a on by se té zátěži vystavil. Takže tak jako obecně to jako když já půjdu si zaběhnout maraton, tak taky mě to vlastně jakoby může poškodit na chvíli nebo i na déle. Podobně to mají i ti handicapovaní. Myslím si, že urazit samozřejmě jo... Prostě když se vyklopí z vozíku, může se majznout, nebo si něco narazit, nebo teoreticky i zlomit, takže to se stane u zdravého sportovce i u handicapovaného sportovce. Souvisí to i s tím druhem toho sportu, jak moc je kontaktní, jak moc je náročný... třeba lyžování, může se taky teoreticky něco přihodit, ale myslím si, že by ho, pokud si nevybere úplně nesmyslný sport, který ten člověk fakt nedává, tak by ho měl spíš posouvat dopředu, ne dostávat dozadu, ale samozřejmě může být situace, kdy vozíčkáři se udělá dekubit v oblasti sakrální a potom samozřejmě potřebuje nějaký klidovější režim, to znamená, pokud by v tomto případě třeba pokračoval v té aktivitě tak, jak byl zvyklý, že si sedne na handbike a jede, tak to není dobře, tak samozřejmě tím se poškozuje, protože už má nějaký trochu problém počínající a pokud tomu nedá ten čas na regeneraci, tak samozřejmě ho to může poškodit. Tak asi takhle...

Není tam jako nic, co by bylo, jakože vyloženě tohle to nedělat. Tohle to je jako špatné?

Souvisí to s tou individualizací nebo s tím správným výběrem toho sportu, to znamená, že když ten člověk jakoby nechodí, tak samozřejmě mu nebudu doporučovat něco, co souvisí s chůzí, nebo jízda normálním kole, tak to ani být třeba nešlo a nebo třeba teoreticky člověk, který nemá rovnováhu sice chodí, ale má špatnou rovnováhu, tak ho nebudu posazovat na kolo, aby dělal cyklistiku, protože by se mohl někde... ale zase jsou varianty jiné, pak jsou třeba tříkolky, jiné typy kol, kde už zase je možné tu rovnováhu vykompenzovat.

A kromě tady tohoto vybírání správné disciplíny řekneme, tak je něco na co si dát pozor, když právě ten hendikepovaný se rozhodne dělat nějaký sport?

Musí, a to platí asi i pro zdravé lidi, trochu znát míru svojí hranice, ke které by se měl přibližovat a neměl by ji za každou cenu překračovat. To znamená, že dlouhodobé přetěžování jakéhokoliv charakteru prostě vede k nějakému poškození – může mít nějaké úponové bolesti v oblasti šlach, může mít nějaký zánět v oblasti kloubů, pokud dlouhodobě něco přetěžuje. To znamená, je to spíš s mírou té zátěže. Samozřejmě ona se ta míra zvyšuje postupně, jak ten člověk trénuje, tak zvládne mnohem víc a víc a víc, ale nesmí se

jednorázově... Sedne na handbike hned třeba nevím třetí týden by chtěl si odjet nějaký maraton cyklistický, tak prostě to by nebylo dobré.

Jaké sporty program tady u vás v Kladrubech zahrnuje. Co nabízíte?

Možností je spousta. My v podstatě... Ti lidi můžou, jak jsem už zmínil, takové ty individuální sporty. Můžu tady si vyzkoušet střílet z luku, střílet ze vzduchové pistole, můžou si zahrát stolní tenis, můžou plavat, tu bocciu jsem zmínil. Tak to je paralympijský sport. Jsou tady nějaké závěsné kuželky a tak dále. To je taková trochu volnočasová... minigolf tady máme taky to si taky můžou zahrát a takový z těch kolektivních, tak často se hraje třeba basketbal na vozíku a florbal na vozíku, házená, to jsou takové asi nejčastější sporty, které tady nabízíme. Potom v rámci třeba kladrubský her, když potom máme tak se tam ještě třeba dělá orientační závod, kde se venku jezdí taková trasa, dělají se tam různé úkoly a tak dále, takže to je asi takový výčet takových těch hlavních věcí, které se tady dělají.

Můžou ti pacienti sportovat i ve svém volném čase, nebo je to vždy všechno v rámci programu, který mají nastavený?

Nejčastěji je to řízené, ale pokud ten člověk... Máme tady třeba handbike, to znamená teoreticky ten člověk si může půjčit handbike a může... Tady máme cyklotrasu, může si vyjet, musí to být teda v rámci vycházky. Konzultujeme to s doktorem, jestli ten člověk nemá nějaký problém, kvůli kterému bychom mu to neměli půjčit ten handbike, aby si vyjel prostě samostatně. Musí to taky zvládnout, musí to být trochu zodpovědnost. Ten člověk se nesmí někde přizabít, hned v první zatáčce, kam vyjede, takže toho člověka musíte taky trochu znát, abyste věděl, že si můžete trochu dovolit ho pustit někam do lesa, ale pakliže nemá nějaký interní problém, nemá aktuální dekubit a tak dále nějak, nemá nějaký problém, který by ho handicapoval. Kognitivně to zvládne i trošku zodpovědný, tak kdy se jakoby zaučí, tak v rámci vycházky on si může vlastně dělat cokoli – může si půjčit kolo, může se půjčit handbike, může si odjet někam zaplavat a tak dále, v rámci vycházky má vlastně volný režim. Musí se do nějaké doby – desíti hodin do večera vrátit zase zpátky do ústavu a v rámci té doby volné po tom rehabilitačním programu si ten člověk může dělat cokoli.

Používáte slovo dekubit, co to je prosím?

Dekubit je kožní léze. Je to vlastně takové porušení kožní integrity, má různé stupně a jde o to, že když vy dlouhodobě... nejčastěji to byla právě ta sedací oblast... když dlouhodobě

zatěžujete třeba tu sedací oblast a bez nějakého pohybu, bez nějakého odlehčení, tak tím, že tam je vlastně snížený průtok krve v této oblasti, tak může dojít až k nekróze – k odumření té tkáně a může to skončit buď jenom začervenaním – to je takový ten lehký stupeň. Může to skončit i tím, že opravdu tam vznikne v podstatě vřed, kde vlastně ta část, která byla dlouhodobě odkrvená, bez té výživy krevní, tak úplně odumře. Vznikne tam opravdu (může to být větší, menší) opravdu vřed jakoby otevřená rána, která... to je velká komplikace, protože se to špatně hojí u těch lidí, dostává se tam infekce. Dokonce to může skončit i smrtí toho člověka, když se to opravdu rozjede do celkové sepse a tak dále. Je to docela odvážná komplikace.

Já se zeptám ještě zvlášť, co to jsou kladrubské hry?

Kladrubské hry, to je vlastně nejstarší sportovní akce, kterou Kladrubský ústav má. Je to opravdu tradiční záležitost. Už od roku 1948 doktor vlastně srdeční to tady založil v tom roce 48. Dokonce se říká, že ty Kladrubské hry byly vlastně ještě dřív, než byly Stoke Mandevillské hry, jako oficiálně uznávané hry pro handicapované. Bylo to právě proto, aby ty lidi sdružil, aby podpořil tu jejich fyzickou aktivitou, aby tam byl i takový ten prvek té radosti z toho pohybu a z toho kolektivního, případně hry a tak dále. Takže tady to se vlastně založilo. Když ho to asi prakticky po celou tu dobu historie ústavu, měnilo se složení, ale dokonce nějakou dobu tady probíhaly i mezinárodní soutěže atletické. Kdysi dávno v 80. letech To teď už není, ale vlastně pořád jakoby jsou... Teď jsme měli už poměrně velká čísla, tak nechci kecat asi 106. anebo 105. Kladrubské hry. Jsem možná řekl nějakou blbost, ale snad ne. Takhle nějak to číslo zhruba je. Je to několikadenní akce... asi největší si myslím sportovní akce tady teď to máme formou týmu. To znamená, že existují čtyři týmy to pacienti se rozdělí do čtyř týmů, trochu ty týmy soupeří mezi sebou navzájem. Nicméně ti lidi potom se účastní řady disciplín. Máme tam ten orientační závod. Máme tam stolní tenis. Máme tam lukostřelbu, střelbu, bocciu, plavání tam máme, nějaké vodní hry, ale přímo plavání jako takové ne, nějakou atletickou štafetu, minigolf, šipky, dokonce i počítačové hry tam máme teď zahrnuté do toho. Ten člověk, ten pacient se může přihlásit na jednu nebo na více disciplín, v tom jakoby soutěží přináší body tomu týmu. Pak se vyhlašuje, který tým byl nejúspěšnější a tak dále. Je hezká akce, taková několikadenní a opravdu každý rok se vlastně koná teď akorát byly přerušeny. Byl covid, tak jednou nebo dvakrát se to nekonalo.

Co obecně pomáhá lidem dostat se zpátky co nejbliž životu, který vedli před tím, než se dostali na vozíček?

V podstatě, my musíme z něho vykřesat maximum, co v něm zbylo z těch funkcí, které má. To znamená, pakliže je možné toho člověka postavit a chodit, poněvadž chůze je přirozená aktivita, taková ta lokomoční záležitost. Tak pokud jenom trochu jde, tak se toho člověka snažíme jakoby rozchodit, aby zvládnul třeba s pomůckami, ale aby zvládnul prostě chodit, to je pro něj nejpřirozenější způsob fungování, přesunu. Pak velkou roli hrají vlastně ergoterapeuti, protože ti s tím člověkem i v rámci toho handicapu, který mají, ho učí, jak zvládat takové ty běžné činnosti, to co třeba my ani nevnímáme – hygienu, přesun, fungování v kuchyni, starání se trošku o domácnost, pokud toho ten člověk je schopen, to znamená, jak vlastně může tady ty běžné věci, které my děláme úplně automaticky, jak je s tím handicapem nemůže zvládat, takže to je asi to hlavní, aby ten člověk potom byl schopný fungovat třeba samostatně nebo s nějakou asistencí třeba v rodině a tak dále. Tomu jakoby nabídneme z hlediska té terapie. To znamená co nejvíc ty fyzické funkce podpořit – sílu a vytrvalost, tu chůzi a tak dále. V tom smyslu na toho člověka jakoby působí fyzioterapeuti především. Ergoterapeuti ho učí, jak zvládat ty běžné aktivity nějakým způsobem s pomůckou, bez pomůcky a tak dále. To jsou ty věci, které on se tady musí naučit a jak potom on to zvládne... No, takže jak on to potom zvládne v tom vlastním životě, to už potom je trošku mimo nás, to už potom je v podstatě... Tam potom záleží na strašném množství faktorů, jestli má bezbariérovou domácnost. To znamená, že on se tady se něco naučí, ale jde o to, jestli on to doma bude schopný... s tím taky pracujeme, to znamená řeší se, jestli ten člověk má nějakou bariérovou domácnost a případně mu i ergoterapeutky případně fyzioterapeuti radí, jak by si to měl uzpůsobit, aby to bylo co nejvíce bezbariérové, aby to tam prostě zvládal sám, nebo ta rodina, aby to zvládala. Pak strašně záleží na tom zázemí, který ten člověk má, to znamená té rodině. Jestli se přes ten problém, který nastane, překlenou někteří to zvládnou, toho člověka podpoří a fungují i s tím handicapem, tak jak ten člověk má, některé rodiny to nezvládnou a třeba se prostě rozpadnou... a to všechno jsou faktory, které potom toho člověka nějakým způsobem buď vynášejí nahoru, nebo pak potápí dolů, že po té psychické stránce, kde tam potom je už celá řada věcí, které v tom jeho životě hrají roli.

Jak se k vám ti pacienti vlastně dostanou, co musí splňovat? Přihlásí se sami, nebo je nějak nasměrují už v nemocnici...?


Pokud se k nám pacient chce dostat, tak takový nejběžnější standardní způsob je, že někdo z lékařů, nejčastěji to bývá praktický lékař, napíše vlastně žádost, nebo návrh na léčbu v našem zařízení. Popíše tam zdravotní stav a nějakou větu odůvodnění, proč je potřeba tady ten typ péče, pošle to na zdravotní pojišťovnu toho pacienta, ta to schválí, nebo neschválí, většinou to schválí, a potom to pošle do toho zařízení, které je vhodné o to postarat se o toho pacienta. To je takový nejběžnější způsob. A potom – samozřejmě podle kapacity – se to zařízení, to je třeba ústav kladrubský, toho pacienta pozve na tu léčbu. To je jeden typ, jak se ten člověk sem může dostat, takový nejběžnější. Ale pak jsou ještě způsoby, kde se ten člověk sem k nám dostane přímým překladem z nemocnice jiné, to je třeba typické u spinálního programu. To jsou pacienti, kteří si poškodí míchu nějakým úrazem, nebo nějakým jiným způsobem... ten systém je nastavený tak, že když je například úraz, ten člověk si zlomí páteř, poraní si míchu, udělá se nějaká operativa na nějakých neurochirurgických akutních odděleních, toho člověk potom v podstatě přeměrují na spinální jednotky, ty jsou vlastně v republice čtyři, v několika fakultních nemocnicích po celé republice, tam ten člověk absolvuje takovou tu prvotní rehabilitaci, než se stabilizujete ten jeho stav, to znamená, než třeba všechno udýchá a tak dále, a potom když už je stabilizovaný a zvládne už nebýt v té akutnější péči v té nemocnici, tak se vlastně automaticky, to si komunikují primáři navzájem, se přesouvá k nám, nebo do jiného rehabilitačního ústavu, kde je například ta spinální rehabilitační jednotka, a ten člověk sem přijede rovnou z té spinální jednotky sem k nám.

Jak dlouho u vás lidé normálně zůstávají? Dá se to nějak zprůměrovat?

Lidé u nás zůstávají v závislosti na tom svém problému. Nejdelší doba, kterou tady u nás ti lidé stráví, je pět měsíců, a to jsou právě ti pacienti v tom spinálním programu s tou poškozenou míchou, tak ti zde můžou být až těch pět měsíců. Pacienti s jinými neurologickými postiženími, například po poškození mozku, nějakými periferními parézami a tak dále nebo po nějakých náročnějších operacích u nás můžou zůstat třeba tři měsíce. To je takový jakoby zase strop, řekněme, tady pro ty typy problémů. A pro takové ty běžnější problémy jako nějaká méně náročná operace, méně náročný úraz, který postihuje třeba jenom nějaký jeden segment, tak se ti lidé u nás pohybují od toho jednoho... nebo jsou u nás od jednoho do dvou měsíců, zhruba tady v tom rozmezí.

Teze bakalářské práce

SCHVÁLENO

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze PRAKTICKÉ BAKALÁŘSKÉ diplomové práce	
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:	
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Pražzková Markéta	Razítko podatelny: 
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2021	
Fakultní e-mail diplomantky/diplomanta: 59729833@fsv.cuni.cz	
Studijní program/speciálnízaace: Komunikační studia/žurnalistika	
Název praktické a teoretické části bakalářské práce v češtině: Sport jako pomoc při návratu do běžného života: dokument o vlivu sportu na duševní zdraví osob s tělesným handicapem	
Název praktické a teoretické části bakalářské práce v angličtině: Sport: the Way Back to Ordinary Life: A Documentary about the Effect of Sports on the Mental Health of People with Physical Disabilities	
Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZY 2023/2023): (diplomovou práci je možné obhajovat <u>nejčasněji</u> šest měsíců od schválení tezí) I.S. 2023/2024	
Základní charakteristiku tématu a předpokládaný cíl práce (max. 1000 znaků): Pohyb a sport mají pozitivní vliv na naše duševní zdraví. Podle odborníků nám náladu správi už jen třeba patnáctiminutová procházka. Navíc jsou pravidelné pohybové aktivity spojeny i se zapojením se do kolektivu a tím pádem i trávením času s přáteli. Může ale sport, který spousta lidí pokládá za samozřejmost a často ho přehlíží, zlepšit duševní zdraví i u lidí, kteří jsou po vážném úrazu nebo nemoci? Ve své praktické bakalářské práci bych ráda formou televizního dokumentu ukázala, jak sport pomáhá lidem s tělesným handicapem. Tuto domněnku chci představit na konkrétních lidech, a to skrz rozhovory s nimi.	
Předpokládaná struktura teoretické práce (rozdělení do jednotlivých kapitol a podkapitol se stručnou charakteristikou jejich obsahu): <ol style="list-style-type: none"> 1. Úvod 2. Teoretická část <ol style="list-style-type: none"> a. Televizní dokument b. Tělesné postižení c. Vliv sportu na duševní zdraví d. Parasport 3. Televizní dokument <i>Sport jako pomoc při návratu do běžného života. Dokument o vlivu sportu na duševní zdraví osob s tělesným handicapem</i> <ol style="list-style-type: none"> a. Popis zpracování b. Scénář 4. Závěr 	
Druh praktické práce/předpokládaná podoba: Televizní dokument	
Vymezení zpracovávaného materiálu: Praktická bakalářská práce	
Postup (metodologie v teoretické části a technika v praktické části práce) při zpracování materiálu: Teoretická část: rešerše, studium odborné literatury Praktická část: příprava otázek pro respondenty, kontaktování respondentů, se kterými rozhovory provedu, přizpůsobení otázek konkrétním respondentům, natožení rozhovorům zpracování natočených materiálů do konečného televizního dokumentu	

Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k **tématu a způsobu jeho zpracování**; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2–5 řádků):

OSVALDOVÁ, Barbora a Radim KOPÁČ. Rozhovory o interview. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1618-6

Titul nabízí pohled několika českých novinářů a filmařů na to, jak se podle nich správně dělají rozhovory. Díky svým zkušenostem tento pojem nejen vymezují ale také radí, jak se jako tazající na interview připravit a popřípadě jak na odpovědi reagovat.

STĚPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTL-OVÁ. Psychologie sportu. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-1744-9.

Kniha mapuje spojitost mezi sportem a lidskou psychikou. Rozehlíří historii tohoto oboru a dokládá příklady z praxe, díky kterým problematiku přibližuje a konkrétně popisuje

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

Titul obsahuje doporučení a rady, jak se co nejlépe starat o své psychické zdraví. Popisuje možné duševní obtíže a nabízí způsoby, jak například zvládat stres nebo zvýšit svou psychickou odolnost.

NOVOSAD, Libor a Marcela NOVOSADOVÁ. Účelná rehabilitace lidí se zdravotním, zejména somatickým, postižením: uvedení do problematiky. Liberec: Technická univerzita, 2000. ISBN 80-7083-383-1.

Kniha se zaměřuje na tělesná postižení a možnosti, jak lidem s hendikepem pomoci. Konkrétně se soustředí například na socializaci, léčebnou rehabilitaci a sociální péči.

ITATADA, Jan a Barbora OSVALDOVÁ, ed. Slovník žurnalistiky: výklad pojmů a teorie oboru. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3752-5.

Kniha vysvětluje a definuje nejdůležitější pojmy z oblasti žurnalistiky. Nejen vytvoření se podílelo sedm osobností české žurnalistiky. Titul se zaměřuje na novinářinu tisku, rozhlasu i televize.

Diplomové práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let):

VIGHOVÁ, Kristýna. Vliv zranění na psychické zdraví sportovců. Praha, 2023. Diplomová práce Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Dlouhý, Martin

PLOCHÁ, Jana. Vztah pohybové aktivity a kvality života u mladých dospělých. Praha, 2022. Diplomová práce Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Pedagogika, psychologie a didaktika. Vedoucí práce Mucras, Jiř.

MRAČKOVÁ, Lenka. Motivace sportujících osob s Downovým syndromem. Praha, 2023. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce Zemková, Jaroslava.

DOUFNSKÁ, Tereza. Možnosti sportovního využití osob s tělesným postižením jako prvek procesu integrace do společnosti. Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Husitská teologická fakulta, IITF - Katedra psychosociálních věd a etiky. Vedoucí práce Čedík, Miloslav.

KOROLEVA, Alena. Vztah vnímané kvality života, sportovní angažovanosti a psychické odolnosti u para plavců. Praha, 2023. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Zdravotní TV a tělovýchovné lékařství. Vedoucí práce Daňová, Klára.

MÍČKOVÁ, Dominika. Vliv pandemie Covid-19 na motivaci ke sportu u para-plavců. Praha, 2023. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Zdravotní TV a tělovýchovné lékařství. Vedoucí práce Daňová, Klára

BUMBOVÁ, Štěpánka. Kvalita života osob s míšňí lézí provozujících outdoorové sporty a pohybové aktivity. Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Zdravotní TV a tělovýchovné lékařství. Vedoucí práce Prekešová, Eva

KUČNÍPÁLOVÁ, Žaneta. Sexuální spokojenost u osob s míšňí lézí provozující pravidelnou pohybovou aktivitu. Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Zdravotní TV a tělovýchovné lékařství. Vedoucí práce Prekešová, Eva

JISKROVÁ, Markéta. Vztah kvality života a psychologické odolnosti a vytrvalosti u hráčů paralympie a vozíčkářského rugby. Praha, 2020. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Zdravotní TV a tělovýchovné lékařství. Vedoucí práce Daňová, Klára

ČECHUROVÁ, Helena. Sport jako strategie zvládnání stigmatu u jedinců s tělesným postižením. Praha, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií, Katedra studií občanské společnosti. Vedoucí práce Ščovičková Janulová, Magdaléna

SOJKOVÁ, Eliška. Pohybová aktivita a její vliv na deprese u seniorů. 2018. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Fyziologie. Vedoucí práce Štefl, Michal

Datum / Podpis studenta/ky

TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:

Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:

Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval(a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.

Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.

Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga

Datum / Podpis pedagožky/pedagoga

TEZE JE NUTNO ODRVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO VE VYHLÁŠCE ŘEDITELÉ INSTITUTU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNÝ FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZYEDNOUIT V SEKRETARIATU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO VÝTIŠKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE NA IKSŽ SCHVALUJE GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO PROGRAMU.