



Desetibojařský OBĚŽNÍK

Zdravíme všechny krumlovské i přespolní závodníky, pořadatele, fanoušky a přátele Krumlovského desetiboje ŠNOMÍBO!

Máme velkou radost, že i letos se nám podařilo díky dobré partě lidí a podpoře našich partnerů a podporovatelů připravit již tradiční dvoudenní závod dospělých amatérských atletů a jednodenní závod dětí.

Na tom už by celkem nebylo nic zajímavého. Úkoly jsou již roky rozdělené, každý z dobrovolníků přesně ví, co má dělat, a tak se již všichni těšíme, až se zase sejdem na krumlovském tartanu a užijeme si dva dny sportu a dobré pohody. Letos již popatnácté! A právě toto jubileum opět vybízí k nějaké akci, která nás trochu vybočí z každodennosti a trochu přinutí se zamyslet.



Všichni, kdo sportují, asi mohou potvrdit, že sport je velmi důležitá součást jejich života. Může být doslova návykový. Spojuje lidi různého věku, vzdělání, víry, ale i politického přesvědčení. Sportovat můžeme v partě lidí, ale i sami, rekreačně či závodně. Asi všichni známe ten nepřekonatelný pocit, kdy si dáme „do těla“ a odměnou je nám příval endorfinů a pocit spokojenosti. Sport nám dělá život ne-li šťastnější, pak alespoň snesitelnější.

Ne všichni ale mají to štěstí, že mohou po návratu ze školy nebo z práce nazout tenisky a jít si zaběhat. Proto jsme se rozhodli, že letos právě někoho takového podpoříme.

Podpora hendikepovaných kluků

Díky sociálnímu odboru MÚ Český Krumlov a společnosti ICOS o.p.s. jsme dostali kontakt na dva mladé kluky, kteří by naši podporu přivítali. Jde o 21 letého Matěje Havla z Holubova a 17 letého Viktora Lubase z Českého Krumlova. S oběma jsme se potkali a zjistili, že toho mají dost společného. Ani jeden z nich neměl dobrý start do života – postihla je dětská mozková obrna. Oba mají zdravého brácha a obětavé rodiče. Oba jsou vysmátí optimisti a se svým hendikepem se perou, jak umí. Oba trpí nedostatkem přátel, hlavně z řad vrstevníků. Oba se rozhodli dát na sport a vybrali si k tomu 1. Centrum zdravotně postižených jižních Čech (tzv. Loděnici) v Českých Budějovicích a mají dokonce i stejného trenéra, pana Jiřího Smékala. Oba kluky by potěšila finanční podpora jejich

sportovních aktivit, zejména fitness tréninků. Věříme, že v tom jim v rámci letošního desetiboje můžeme pomoci.



Logo desetiboje pro dobrou věc

Ti z vás, kteří již aspoň jednou byli na desetiboji nebo dětském víceboji, nemohli přehlédnout logo, která nosí na trikách pořadatelé a závodníci. Originální logo, které svou pětistou růzností odkazuje k místu, kde je závod pořádán, a deseti figurami k jednotlivým disciplínám, které závodníci během dvou dní absolvují, zdobí každoročně účastnická trika, která nikde jinde než na našem závodě nepořídíte. Trika každoročně dostávali z rozpočtu závodu všichni, kteří se podíleli na jeho organizaci. Na konci závodu je oblékli na slavnostní defilé také závodníci, kteří si je odnesli každoročně v originálním provedení jako upomínku na daný ročník. Po dohodě s tradičními závodníky a pořadatelem bude letos vše jinak. Triko mohou mít nejen závodníci a pořadatelé, ale i diváci a hlavně děti.



Trika za podporu kluků

Jak to tedy letos bude? V průběhu závodu budete moci podpořit Vikyho a Matěje. Jako upomínku na letošní jubilejní ročník si pak můžete odnést některý z připravovaných výročních předmětů. Připravujeme pro vás omezené množství dospěláckých a dětských trik, tašek, dětských „jedlých“ medailí a dalších věcí s logem závodu. Pravidla a způsob podpory bude organizátory vysvětlen na závodě.

Tým organizátorů



JIŘÍ SMÉKAL:

SLOVO TRENÉRA MATĚJE HAVLA A VIKTORA LUBASE

Oba kluci jsou řádnými členy naší tělovýchovné jednoty 1. Centra zdravotně postižených jižních Čech v Českých Budějovicích na Vltavském nábřeží 1545/5a. Mezi veřejností je toto centrum známé jako Fitness Loděnice, už jen proto, že vlastníme molo, dvojskify, čtyřveslice a snažíme se provozovat paralympijský a olympijský sport veslování. Oba chlapci jsou nadšenými sportovci a mají štěstí, že mají rodinnou podporu. Když k nám přišli, viděli, že i lidé s těžším handicapem mohou sportovat a především udržovat zbytek svalové hmoty v kondici.

S Matějem jsme nejdříve začali se zdravotním a kondičním cvičením. Potom si Matěj vyzkoušel různé atletické disciplíny, především hod míčkem a hod kuželkou. Ale jeho srdcovou záležitostí se stal silový sport – tlak činky vleže na lavičce. Pro oba kluky s kvadruplegií jsem zařadil tuto disciplínu na multipressu, což jim normálně olympijská činka neumožňuje skrz balanc a je zde dodržena bezpečnost. Matěj vede v letošním roce po třetím kole Poháru ČR v benchpressu. Do dalších let Matějovi a Vikymu přejí co nejlepší sportovní úspěchy, štěstí a radost ze života. Úspěch obou chlapců je samo- zřejmě i mým úspěchem a motivací pro druhé.



Matěj Havel

Pohledem rodičů

Matěj se narodil v lednu před 21 lety trochu předčasně jako zdravé miminko v Českobudějovické nemocnici. Po pár dnech v nemocnici se nakazil infekcí, která způsobila zánět mozkových blan, a došlo k postižení mozku. Od té doby jsme s Matějem pravidelně několikrát denně cvičili Vojtovu metodu, která mu pomohla dostat se z nejhoršího. I přes naši veškerou snahu má Matěj dětskou mozkovou obrnu a částečně postiženou řeč.

Celý jeho život jsme s Matějem dělali všechno, jako by byl zdravé dítě, a díky tomu má Matěj mnoho zájmů. Matěj má rád společnost lidí a je velmi přátelský. Nejraději ze všeho sportuje. Navštěvuje posilovnu Loděnice, kde se připravuje na závody ve veslování na veslovacích trenažérech a ve vzpírání. Setkávají se tam zdraví i hendikepovaní sportovci všech věkových kategorií.



Doma má speciální tříkolku, na které jezdí téměř každý den v doprovodu tatínka po rodné vesnici a okolí. A to i přesto, že nedokáže samostatně stát ani sedět. Moc rád chodí do bazénu. Sport ho udržuje v kondici. Občas také chodí k místnímu rybníku chytat ryby. Nahodit sám nedokáže, ale hlídá záběr a je schopný prut zaseknout a rybu přitáhnout. Také chodil několik let na keramický kroužek. Nejraději dělá krásná sluníčka, mističky a hrníčky, kterými obdarovává lidi, které má rád. Rád chodí do kavárny na cappuccino a rád se hezky obléká. Matěj nejvíc trpí nedostatkem kamarádů, protože nemluví úplně srozumitelně. Proto pořád navštěvujeme logopedii a rehabilitaci a snažíme se jeho stav zlepšit. I přes takhle velký životní hendikep je Matěj neuvěřitelný životní optimista a za každou pomoc a podporu je moc rád. Matěj v loňském roce skončil praktickou školu v DC Arpida.

Za podpory projektu sociální rehabilitace v DC Arpida Matěj od září chodí na cvičné pracoviště



v samoobsluze a na obecní úřad ve Křemži. Za pomoci osobního asistenta se učí kontrolovat data spotřeby u zboží a doplňovat zboží v samoobsluze a kancelářskou práci na obecním úřadě.

Také dochází do terapeutické dílny v DC Arpida. Nejraději má práci v obchodě, protože je rád mezi lidmi a ve Křemži zná hodně lidí, kteří chodí do samoobsluhy nakupovat. Bydlíme v obci Holubov. Matějovi také pomohlo, že má mladšího bratra Jirku, kterému je 17 let. Jirka se věnuje sportovnímu společenskému tanci a v rámci tréninku chodí s Matějem do posilovny. Matěj před časem zvedl v benchpressu těžší činku než Jirka. Tím došlo k zvláštní situaci, kdy zdravý bratr vzhlížel k hendikepovanému, který ho motivoval k vytrvalosti a lepšímu výkonu. Matěj si moc váží každé pomoci a je moc vděčný, protože si plně uvědomuje, jak těžké je se o něj starat. Snažíme se ho maximálně podporovat a pomáhat mu.

Matějovy sportovní aktivity

Matěj začínal s plaváním, protože má moc rád vodu. Nejříve jsme chodili plavat do DC Arpida a později chodil několik let na hodiny rehabilitačního plavání s organizací Kontakt bb.

V té době začal jezdit na speciální tříkolce. Později začal docházet do 1. centra zdravotně postižených v Českých Budějovicích. Cvičil na posilovacích strojích a vyzkoušel si hod míčkem a kuželkou do dálky. Je to oficiální paraatletická disciplína. Matěj házel dobře a bavilo ho to. Tím se dostal k atletice. Zúčastnil se několika závodů a 9. 6. 2012 se na MČR v atletice spastiků stal mistrem ČR v hodu míčkem výkonem 7 m 32 cm. Tím se kvalifikoval na IWAS Mistrovství světa juniorů konaném 18. - 21. 7. 2012 v Olomouci, kde soutěžil v hodu kuželkou a diskem. Byl nejmladším účastníkem. V hodu kuželkou získal 3. místo. Atmosféra byla skvělá. Matěj celý rok trénoval a o rok

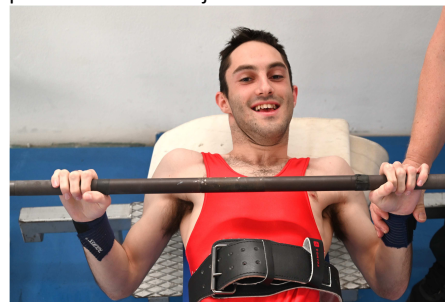
později se do Olomouce vrátil na soutěž Czech open 2013, kde získal 3. místo v hodu kuželkou.

Ve roce 2012 vyzkoušel při tréninku jízdu na veslařském trenažeru a hned se zúčastnil závodů. 26. 1. 2013 obsadil 2. místo ve IV. kole Poháru ČR v jízdě na veslařském trenažeru 2012 - 2013 v Děčíně výkonem 8:07,9 min v jízdě na 1 km. 17. 2. 2013 obsadil 2. místo na XX. MČR 2013 v Olomouci časem 7:42,8 v jízdě na 1 km. V následujícím roce 2014 vybojoval 2. místo na XXI. MČR časem 6:20,5 min v jízdě na 1 km.

Následovala sportovní pauza, protože už jsme nedokázali zvládnout Matějův náročný program.

V té době Matěj jezdil na speciální tříkolce, takže úplně sportovat nepřestal. Pořád toužil znovu chodit do centra a trávit čas s kamarády a s trenérem. V roce 2016 začal znovu trénovat v centru. Natrénoval a 15. 10. 2017 si vyzkoušel soutěžit v benchpressu v kategorii kvadruplegiků, kde v kategorii do 49 kg obsadil 2. místo výkonem 49 kg. V květnu 2018 už v této kategorii zvítězil výkonem 55 kg. V říjnu 2018 získal ve stejné kategorii 1. místo výkonem 65 kg.

10. 3. 2019 znovu zabodoval v pohárové soutěži, jejíž výsledky se budou vyhlášovat na poslední soutěži v říjnu 2019.



Zároveň se vzpíráním Matěj vesluje na veslařském trenažeru. Podle nových pravidel hendikepovaní sportovci musí jezdit 2 km, a to je pro Matěje dost dlouhá trasa, kterou jezdí v průměru v čase 14:40. Svoji houževnatostí, vytrvalostí a účastí na všech pohárových soutěžích nasbíral body a získal celkově 2. místo v Poháru ČR v jízdě na veslařském trenažeru.



Viktor Lubas

Pohledem rodičů

Viktor se narodil ve 30. týdnu a neměl tolik štěstí jako jeho o 5 minut mladší bratr. Dle lékařských zpráv porodníků byli kluci v pořádku, sami dýkali a dobře se vyvíjeli. Po měsíci a převozu do spádové nemocnice proběhl kontrolní ultrazvuk mozku, kde byla patrná atrofie, odumření mozkových buněk z nedostatku kyslíku. Od té doby žije Viky s diagnózou dětská mozková obrna, spastická kvadruparéza a celé naší rodině se svět otočil vzhůru nohama.

Po létech dřiny na cvičebním stole, nespočetných návštěv lékařů a rehabilitačních pobytů je realita následující: Viky je mentálně zdravý, chytrý a společenský kluk uvězněný ve vlastním těle. Pohybově je na úrovni zhruba 3 měsíčního dítěte a bez kompenzačních pomůcek a 24 hodinové asistence není schopen téměř žádné samostatné činnosti. Viky se dokáže kutálet, s dopomocí se nají lžící, díky speciálním pomůckám ovládá počítač.



Od 3. třídy byl integrován na Základní škole Plešivec v Českém Krumlově, nyní je studentem 2. ročníku střední školy při Jedličkově ústavu v Praze, kde je nesmírně spokojený, protože je konečně rovnocennou součástí třídního kolektivu. Přes týden je na internátu TAP s vychovateli s velkým srdcem, kteří studenty učí překračovat svoje limity

v sebeobsluze, v organizování svých povinností i volného času, v rozhodování a přijetí zodpovědnosti. Společně navštěvují výstavy, kulturní akce, jezdí na výlety a dokonce i na hory na monoski. Viky je tam opravdu šťastný.

Horší je to strávením volného času o víkendech doma. Ačkoliv společně podnikáme spousty sportovních i kulturních aktivit, přesto rodiče nikdy nemohou zaláhat tu osamělost a nahradit kamarády vrstevníky, kteří Viktorovi moc chybí. Jeho touha po kamarádovi, se kterým by mohl vyrazit ven, třeba jen tak bez cíle, je tak velká, že dokonce zveřejnil inzerát. Bohužel bez odezvy. Asi jsme moc malé město, uspěchaná doba, nikdo nemá čas...



Viktor používá elektrický vozík, ale s jeho handicapem si netroufá ani on, ani my, aby si vyjel někam sám bez doprovodu. Přesto je pro něj „električák“ požehnáním. Dovoluje mu pohybovat se v rámci možností sám a dle své vůle. Už od školních let miluje angličtinu, plavání a sladkosti. Na základce strávil dlouhá léta v keramickém kroužku se svojí asistentkou. V posledních letech se věnuje editaci videí. Vytváří zatím krátké videofilmy ze školních nebo rodinných akcí a samozřejmě by se rád v budoucnu na internetu zviditelnil. Smutné je, že spastická ruka ho poslouchá čím dál méně. Řešíme to tak, že když je nejhůř, používá svoji hlavu a naše ruce 😊.



Bohužel spasticita (zvýšené a téměř neustálé svalové napětí) je pro Vikyho největší nepří-

tel. Všechny pokroky ve fyzickém vývoji se postupně vytrácejí a plíživě dochází ke zhoršování, svalovým i kloubním kontrakturám, skolióze... Hodiny a léta strávená sezením na vozíku si vybírají svoji daň. Viky doma jezdí na motomedu (rotoped), posiluje na TRX popruzích, miluje monoski a cyklo výlety, ale to stále nestačí. Někdy čas se věnoval i hraní boccii, je dokonce členem TJ Léčebna Košumberk, ale nenašli jsme zázemí a tým v místě bydliště a jeho individuální trénování bez kolektivu tedy nemělo dlouhou životnost.



Nedávno jsme se po letech jeli podívat do Fitness Loděnice v Č.B. – Centra zdravotně postižených, kde jsme našli na svém místě pana trenéra Smékala. Ten nás přivítal s otevřenou náručí a z nakouknutí do posilovny byl během chvíle regulérní posilovací trénink a domluva na další spolupráci.



Pořídili jsme si domů závaží na suchý zip, začali jsme posilovat a po pár měsících jsme byli pozváni zúčastnit se 1. kola Poháru ČR v benchpressu. Viky jako benjamínek začátečník zvedl krásných 30 kg. Nádherný výkon. Viky trénuje dál a těší se na nové zážitky a vyšší výkony.