

### STRUČNÁ VIZITKA


**LUBOŠ ŽOVINEC**

HCP (před úrazem) 7,5

Úraz v dubnu 2019

Věk 60

Člen GC Beřovice



**SESTŘIČKÁM JSEM SLÍBIL,  
ŽE SI ZAHRAJEME GOLF**

Ke sportu měl blízko od dětství. V sedmi začal hrát závodně fotbal, časem přidal hokej, lezení po skalách, lyžování, snowboarding, skialpinismus – a také golf. Poté, co mu pád na snowboardu porušil míchu a posadil ho na vozík, mu ale golf pomáhá s rehabilitací. S jediným cílem – postavit se znovu na nohy a na hřišti chodit po svých.

TEXT: JINDŘICH ŠTĚPÁNEK, FOTO: MATĚJ ŽOVINEC

„Golf jsem hrál vždycky především pro radost,“ tvrdí Luboš Žovinec. „I když jsem měl singl hendikep, byla pro mě nejdůležitější chůze po hřišti. Teď po něm mohu jen jezdit a rány nejsou takové, jako bývaly, ale paragolfer mi velmi pomáhá rehabilitovat. Tím, že se na něm zdvihnu, pomáhám tělu k návratu do stavu, v jakém bylo před úrazem.“

V osudný dubnový den loňského roku jezdil Luboš Žovinec se synem v rakouském Hintertuxu na snowboardu. „Užívali jsme si celý den půlmetrový prašan, jízdu ve volném terénu, prostě paráda. Když jsem ale dojížděl ke spodní stanici lanovky, vykopla mě rýha do vzduchu a při dopadu jsem ucítil, že něco není v pořádku. Napůl jsem ztratil vědomí a vzápětí si uvědomil, že necítím nohy,“ vzpomíná. „Během toho neskutečně krátkého okamžiku jsem myslel, že už jsem na druhém břehu – viděl jsem jakýsi zelený obláček a život mi doslova proběhl před očima.“

## Z INNSBRUCKU ROVNOU DO MOTOLA

Naštěstí tu hned zastavili dva lyžaři – zkušební horolezci, kteří odhadli situaci zavolali helikoptéru. Převezla Luboše do nemocnice v Innsbrucku, kde jej okamžitě operovali. Diagnóza: posunutý šestý

### CZDGA

Česka golfová asociace hendikepovaných (CZDGA) je spolek, který vznikl v roce 2009. Jeho cílem je umožnit přístup ke golfu co největšímu počtu dětí, mládeže a dospělých s tělesným postižením. Je plnohodnotným členským subjektem ČGF a od roku 2010 je členem Evropské golfové asociace hendikepovaných (EDGA), která usiluje o zařazení paragolfu do programu letních paralympijských her. Mezi členy CZDGA najdeme hráče po amputaci končetin, po ochrnutí od narození či po úrazech, vozíčkáře, hráče se zrakovým nebo sluchovým postižením, mozkovou obrnou, roztroušenou sklerózou či s neurologickým onemocněním, které postihuje pohybový aparát.

a sedmý obratel a silně pohmožděná mícha. „Řeší tu podobné úrazy třikrát denně, jsou to vynikající odborníci,“ tvrdí Luboš s vědomím, že mu v innsbrucké nemocnici vlastně zachránili život.

Po deseti dnech jej převezli na spinální jednotku do pražského Motola, kde strávil tři měsíce. „Už když jsem tam byl tak deset dní, nechal jsem si poslat golfovou hůl,“ vzpomíná. „Mám golf tak moc rád, že jsem už tehdy pevně věřil, že budu zase hrát. Sestřičkám jsem slíbil, že až se uzdravím, půjdou si se mnou zahrát na Karlštejn. Mají to ode mě slíbené, akorát to jde pomaleji, než jsem chtěl.“

Následoval pobyt v Rehabilitačním ústavu v Kladrubech. Pět až šest hodin cvičení denně po dobu pěti měsíců. V tu dobu se rozhodl, že hrát bude muset začít na paragolferu. A teprve poté, až se tělo vrátí do normálu, se pokusí splnit slib sestřičkám z Motola. Našel výrobce paragolferů v Německu a jeden si pořídil. A protože z Kladrub je jen deset kilometrů na hřiště v Kácově, rozjel se tam. Začal pochopitelně na drivingu. „Když jsem si ale na tomhle krásném hřišti pak zahrál první devítku, jen jsem litoval, že jsem ho neobjevil dřív.“

## TRÉNINK NA SPARTĚ I DOMA

Po návratu domů se vrátil ke svému původnímu zaměstnání manažera ženského fotbalu na Spartě. Před třiceti

### KATEGORIE POSTIŽENÍ

Dle mezinárodně používaného dělení jsou kategorie:

- mentální postižení
- sluchové postižení
- spastické postižení (lokomotická postižení zpravidla neurologického původu, zejména ochrnutí – převážně vlivem dětské mozkové obrny, zejména vrozená postižení)
- tělesné postižení (lokomotická postižení zpravidla ortopedického původu, především poúrazové stavy)
- zrakové postižení

Více na [www.czdga.cz](http://www.czdga.cz)

lety začal pomáhat bratrovi s tréninkem ženského týmu a dnes se stará o finanční, propagační a zahraniční aktivity klubu. Sparťanky jsou profesionálky a patří ke špičce ve střední Evropě – hrají Ligu mistrů, v sestavě mají šest Američanek a hráčku z Kypru. Kromě toho, že ještě řídí nadnárodní firmu, musí Luboš Žovinec denně dvě hodiny cvičit s fyzioterapeutkou, pak absolvuje hodinu na motomedu a dvě hodiny posiluje.

„V zimě jsem se zkontaktoval se Zbyňkem Kotkem z České golfové asociace hendikepovaných (CZDGA). Velmi mi pomohl s tréninky na Kácově, zařídil možnost trénovat zdarma a pozval mě na zimní víkendový trénink CZDGA v pražské Čechii. Jsem členem golfového klubu Beřovice, a tak pokud je slušné počasí, vyrazím tam. Paragolfer mi totiž tím, že se na něm dokážu postavit, výrazně pomáhá s adaptací.“ Počasí hraje u vozíčkářů ohromnou roli. Naprostá většina jich musí denně cvičit a když prochladnou, znamená to třeba dva týdny cvičení vynechat, protože berou antibiotika. A to může být fatální. Doprovodných nemocí mají spoustu, Luboš Žovinec kupříkladu až do úrazu nebral vůbec žádné prášky. Dnes jich bere denně dvacet.

„Tohle všechno se ale dá vydržet. Důležité je mít cíl. Chci se nejdřív naučit hrát dobře z paragolferu, protože nemohu přece zdržovat hru. Hrával jsem z bílých odpališť, uvidíme, jak to půjde alespoň z těch bližších...“ ■

### PARAGOLFER

Paraplegikovi umožňuje zafixovat si nohy i pas a postavit se tak, aby měl horní polovinu těla volnou a mohl švihnout golfovou hůl. Vymyslel jej pod názvem paragolfer německý inženýr Christian Nachtwey, který tři roky před úrazem začal hrát golf a poté chtěl ve hře pokračovat. Dnes už existuje i další varianta pod názvem 4xMotion Power BaseTec.