



## OBSAH

Str.

### Téma čísla

Lipnický prožitek v temných zrcadlech času <i>Michal Hrdlička</i> .....	2
Neúspěch <i>Ivo Jirásek</i> .....	3

### Inspirace

Batoh <i>Miroslava Jirásková</i> .....	5
Investície skombinované s Multitaskom <i>Marie Stracenská</i> .....	6

### Příklady táhnou

ZDrSEM simulace na lektorském setkání <i>Karel Štefl</i> .....	7
--	---

### Metodika

Projekt iCan <i>Tereza Damašková</i> .....	8
--	---

### Recenze

Tréning? Tréning. Učenie zážitkom <i>Boris Janča</i> .....	10
Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu <i>Ivo Jirásek</i> .....	11

### Misto

Vršatec <i>Marie Stracenská</i> .....	12
---------------------------------------	----



## Lipnický prožitek v temných zrcadlech času

in [Téma čísla](#)

Počátkem dvacátého století prevládl v odborné veřejnosti názor, že sebepoznání je možné jen skrze temné stránky života. Zakladatel psychoterapie Sigmund Freud napsal roku 1917 ve spise Truchlení a melancholie, že teprve skutečná deprese naučí jedince uvažovat o sobě realisticky a bez příkras. Někdy v té době švýcarský psychiatrist Hermann Rorschach uvedl do používání temné tabule s černými a barevnými skvrnami, z nichž bylo možné usuzovat na skutečné duševní pochody zkoumaného individua. O dvacet let později vytvořil maďarský psychiatrist Leopold Szondi test s ponurými fotografiemi lidských tváří, který poskytoval podobný vhled do lidské duše. Pozdější pokus vytvořit takový test s pozitivněji laděnými fotografiemi zcela ztroskotal, i když u zrodu tohoto experimentu stál úspěšný odborník Michael Balint. Karl Jaspers, psychiatrist známější však jako filosof, nalezl pravdivý obraz sebepoznání v mezních situacích, které definoval jako situace boje, náhody, viny a smrti. O třináct let později (1932) tento výčet částečně modifikoval a náhodu zaměnil za utrpení.

Je temnota zrcadla skutečně podmínkou sebepoznání? Kdyby tomu tak bylo, pak nevíce si z Lipnice paradoxně odnesli ti, kdo tam svůj boj o místo na slunci prohráli. Bylo tomu opravdu tak? A přijeli účastníci jen kvůli sebepoznání?

Arthur Schopenhauer kdysi napsal, že „všechny věci jsou nádherné k vidění, ale strašné k bytí“. V mládí „pro nás existuje jen ona potěšitelná stránka věcí... z toho o něco později vzniká žizeň po skutečném životě, touha po činech a utrpení, které nás žene do shonu světa...“ A Carl Gustav Jung ho později doplnil a specifikoval tuto touhu jako (částečně vědomou) touhu po individuaci, diferenciálním procesu, který má za cíl vývoj individuální, zralé osobnosti. V mladé dospělosti to znamená především přirozený proces oddělení od matky a rodiny.

V době socialismu s minimální společenskou mobilitou však příležitostí k individuaci bylo mizivé. Jediná formální možnost separace od rodiny spočívala v povinné vojenské službě, a to pochopitelně jen pro mladé muže. Ovšem skutečným výsledkem vojenské služby často byl opak: anti-individuace. Bezduchý dril a šikana vyvolávaly v mladých mužích nikoli touhu po osobnostním rozvoji, ale pocit bezmoci. Měli skrze něj pochopit, že bezpráví je věčné, ale mohou mít výhody, budou –li se na něm podílet.

V tomto nehybném ovzduší působily ideje Prázdninové školy Lipnice jako osvěžující inspirace a cosi jako malý zázrak. Byly v zřetelném kontrastu nejen s dobovou atmosférou, ale možná i s hlubším stavem české společnosti, který ještě dříve před nastolením socialismu popsal příkře František Xaver Šalda („Podučitelství pokládám za dědičný hřich českého národa“) a později i jeho nejvýznamnější žák Václav Černý („Čech, to je bud' hulvát, nebo lokaj“). Prázdninová škola Lipnice nabízela soutěživost namísto nehybnosti, rovné podmínky namísto protekcionářství, bezprostřednost namísto předstírání, důvěru namísto opatrnosti a v neposlední řadě víru ve vlastní schopnosti namísto fatalismu. Lipnickou metodou byla rychlosť, intenzita a překvapivost.

Vrátme –li se k našim úvodním otázkám, pak z hlediska sebepoznání si snad opravdu nevíce z Lipnice odvezli ti, kdo tam svůj boj o místo na slunci prohráli. Ale těch, co skutečně prohráli, bylo velmi málo. Účastníci sice původně přijeli především kvůli sebepoznání, ale odvezli si ještě něco jiného, možná cennějšího. Odvezli si silný podnět k individuaci. A někteří ho v dalším životě využili a významně svůj život obohatili.

Příspěvek byl přednesen 27. března 2010 v Havlíčkově Brodě na konferenci ke 40. výročí střediska pro výchovu v přírodě u Lipnice nad Sázavou: DLOUHÁ CESTA – NOVÉ OBJEVY

### O autorovi



**Michal Hrdlička**  
působí jako přednosta Dětské psychiatrické kliniky ve FN Motol a profesor psychiatrie na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Je atestovaným dospělým a dětským psychiatrem a také

psychoterapeutem s výcvikem v dynamické psychoterapii. Byl hlavním autorem nebo editorem pěti knih: Demence a poruchy paměti (1999), Elektrokonvulzivní terapie (1999), Dětská a dorostová psychiatrie (2000), Dětský autismus (2004), Krize středního věku – úskalí a šance (2006).

### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Lipnický prožitek v temných zrcadlech času](#)  
Članek - 30. Duben, 2010



## Neúspěch

in [Téma čísla](#)

### Hold neúspěšným? Krásná bolest soutěžení!

#### Vítězství a jeho limity

Tlak soudobé výkonové společnosti jakoby zapomněl na běžnou dynamiku přirozených procesů: na odiv jsou vystavovány úspěchy, vítězství, vyvýšení se nad druhé. Zajímavé jsou získané výstupy, pokořené cíle, nikoliv cesta nutná k jejich dosažení. Příliš se nepočítá cena, kterou úspěšný vítěz platí. Jinými slovy (slovy Josefa Oborného z jeho knížky věnující se filosofii sportu): podstatné dnes nejsou důsledky, ale výsledky. K čemu takový způsob zápasení vede, je zcela evidentní. K dopingu a podvádění ve sportu, ke korupci a švindlům v byznysu i v politice. Ale také - k možné manipulaci a přetvařování se v projektech halících se do hávu zážitkové pedagogiky.

#### Prohra a její síla

Toto číslo časopisu Gymnasion chce vzdát hold neúspěšným a prohrávajícím. Těm silným osobnostem, které se dokáží s neúspěchem poprat, které jej berou jako nezbytnou a vysoce bolestivou cestu osobnostního rozvoje. Protože bez bolesti - přiznejme si - nemůžeme získat skutečně rozvojovou zpětnou vazbu. Bolet musí svaly, pokud se mají trénovat, bolí hlava z usilovného přemýšlení, bolí přítelova slova poukazující na mé slabiny a prostory dalšího rozvoje. Neúspěch bolí, ale stejně, jako hory jsou nemyslitelné bez údolí, jako odpočinek není možný bez předchozí námahy, je úspěch a vítězství nepředstavitelné bez okamžíků proher a neúspěchů. Bolest signalizuje něco pozitivního, tvůrčího. Utrpení v sobě totiž nese naději - vlastního překonání. Krása nevšedních okamžíků vyvstává na pozadí každodennosti, hodnota úspěchu roste vědomím překonaných obtíží.

Nikdo nechce být neúspěšný a prohrávat - přesto bez této zkušenosti neúspěchu nemůžeme docenit sílu vítězství. Pokud dokážeme žít tak, že vítězství jako znak úspěchu neproměňujeme ve fetiš a neabsolutizujeme jeho hodnotu, pokud naše snaha něčeho dosáhnout nebývá vždy odměněna veřejným úspěchem, ale vnitřním překonáním (překročením vlastních možností - tedy transcendentí), pak dokážeme ocenit i hodnotu neúspěchu a prohry, samotného úsilí věnovaného čestnému zápasu. Právě důstojné zvládání neúspěchu výrazně svědí o étosu a síle osobnosti.

#### Svědectví o vítězném outsiderovi

##### Osobnosti na IK

Viděl jsem při příležitosti závěrečných hodnocení účastníků několika instruktorských kurzů PŠL mnoho zájemců o instruktorský glejt, kterým byl tento úspěch odepřen. Bylo jim sděleno, že ještě v některé oblasti musí trochu vyzrát. Takřka nikdy nikomu nevadil neúspěch v orientačním běhu, ve znalostech z historie či organizace, dokonce i nepřijetí vlastního projektu a tudíž nepostoupení z dramaturgie bylo vnímáno jako srozumitelné. Pokaždé však hodnocení z oblasti osobnostní přípravy bylo vnímáno jako neúspěch takřka životní. Poukaz na to, že adept instrukturství se prozatím nenachází v integrativním stádiu osobnostního rozvoje byl vždy pociťován jako zásadní prohra. Ačkoliv neuznání úspěšného absolvování tohoto předmětu neznamenalo nutnost ukončení činnosti v PŠL (a dokonce bylo možné získat započtení předmětu po splnění určitých podmínek i v relativně nevzdálené budoucnosti), bývala právě tato zpětná



#### O autorovi



Ivo Jirásek

Profesor Univerzity Palackého přednášející na Fakultě tělesné kultury UP. Po dvě desetiletí byl instruktorem Prázdninové školy Lipnice, patnáct let působil jako lektor Outward Bound - Česká cesta, s.r.o., stál u zrodu a profilaci časopisu Gymnasion, spoluzakladatel o.p.s. Gymnasion

#### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase](#)

Članek - 8. Červen, 2014

[Mýlus Věčného Žida \(Legendy o Ahasverovi\)](#)

Članek - 24. Leden, 2014

[Svoboda](#)

Članek - 8. Červenec, 2010

[Neúspěch](#)

Članek - 25. Květen, 2010

[Učit \(se\) příběhem: Komenského Labyrint a didaktické možnosti narrativní alegorie](#)

Članek - 19. Prosinec, 2014



vazba (v podobě hodnocení od ostatních účastníků i od týmu instruktorského kurzu) s ohledem na charakter, sociální citlivost a komunikační dovednosti, vnímaná jako důležitý moment společenského zneuznání.

### Relativita neúspěchu

Vídal jsem úspěšné absolventy, jejichž nadšení a elán v brzké době vyprchaly. Setkal jsem se s neúspěšnými účastníky, pro něž tvrdá zpětná vazba znamenala konec angažmá. Ale - naštěstí - jsem měl příležitost potkat se i s několika jedinci, kteří se s tímto neúspěchem poprali. Tento neúspěch je nezválcoval, ale posílil. Právě jejich vlastní způsob a umění přijmout prohru a kritiku se stal posléze primérním znakem jejich osobnostní vyzrálosti. Hluboké prožití neúspěchu a prohry v sobě skrývá smysl, který nám na povrchní rovině vidění uniká.

Domnívám se, že tito stateční lidé, kteří dokáží přijímat kritickou zpětnou vazbu s jistou noblesou či ochotou k proměně, ilustrují i zásadní prvek logoterapie (tedy cestu nalézáni smyslu života i s oceněním bolesti a proměny utrpení v oběť), totiž že i negativní stránky prožívání mohou život osmyslit. Neúspěch je bytostnou součástí života a jeho plné respektování je uměním stejně hodnotným, jako dovednost vítězit, pokud se od prohry dokážeme odrazit k dalším etapám osobnostního rozvoje.

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

**Vydavatel:** Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

**Šéfredaktor:** Ivo Jirásek, kontakt: [sefredaktor@gymnasion.info](mailto:sefredaktor@gymnasion.info).

**Grafický design:** Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoli užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

**Tištěný Gymnasion:** Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



## Batoh

in [Inspirace](#)

Každý z nás si neseme od narození na zádech batoh. Do něj pak ukládáme všechny pocity, které nám nejsou libé nebo které se nehodí do našeho vidění světa. A před sebou pak máme upravenou realitu jako projekční plátno našeho virtuálního světa. Hlavní hrdinové tohoto skvělého příběhu, který do světa vysíláme, jsme my – dokonalí, na jedničku.

A jednoho dne se může stát, že nám batoh na zádech pořádně ztěžkne. Nebo se naplní po okraj a tak rychle, že praskne a z něj se doslova vyvalí a zavalí nás bolavý hnus našich ran, který už pořádně zapáchá.

A když máme štěstí, tak nezešílíme ani neumřeme.

A dostaneme od života jako dárek druhou šanci. Nový život, ve kterém cítíme, co je podstatné. A dovolíme si ten luxus vnímat ve svém životě BOLEST a ZRANĚNÍ. Protože ta do našeho života patří. A pokud ji necháme ve své duši působit, najednou bude náš batoh lehčí.

A když dokážeme vnímat naše emoce ve vědomí, začneme po čase znova cítit naše tělo. A možná se zase naučíme mít ho rádi.

A možná se přestaneme stydět se sami pohladit.

A potom jednoho dne přijde ten velký zázrak. Tak jako se vychyluje kyvadélko do obou stran, tak na druhém pólu emocí bude čekat naše upozaděné štěstí.

To, které vychází zevnitř a přináší alespoň na krátkou chvíli pocit naplnění.

Stačí jen to, že jsem. Ve své obyčejnosti a všednosti.

Já, malý. Nejsem bezbranný.

Jen nemusím mít pocit, že nesu na svých bedrech všechnu tíhu světa.

Najednou není těžké PODĚKOVAT.

### O autorovi



Miroslava Jirásková zabývá se výukou sociálních předmětů (sociální politika, sociální práce aj.) v pedagogickém diskuru a možnostmi transracionalních přístupů (např. metoda systemických konstelací) v osobnostním růstu

### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Rodinné táboření jako dar vztahů](#)  
Članek - 22. Březen, 2010

[Otázky o životě](#)  
Članek - 8. Červen, 2014

[Úvodem k rubrice teorie](#)  
Članek - 22. Leden, 2014

[Dušiobčerstvující rozhovor s Jiřím Růžičkou](#)  
Članek - 29. Prosinec, 2014

[Mokoší dcérečky](#)  
Članek - 29. Prosinec, 2014



## Investície skombinované s Multitaskom

in [Inspirace](#)

Pravidlá programu investície presne vysvetľovať nebudem. Ide v nich o tom, že hráči (hráčom môže byť jednotlivec, ale aj malá skupinka ľudí) majú v priebehu niekoľkých hodín investovať a rozhodnúť tak, ako bude bohatnúť krajina, ktorú reprezentujú. Je to aktivita, ktorá sa zvyčajne odohráva v miestnosti, máva zaujímavý spád a je dosť o rokovaniach, diskusiách, stratégii.

Spojila som ju už viackrát s Multitaskom – mixom krátkych tímových aktivít, kde menšie tímy získavajú body. V tejto kombinácii sú „multitaskové“ tímy súčasťou tímov „investičných“. A body, ktoré získavajú „multitaskové tímy“ neslúžia len na to, aby si merali sily s ostatnými, ale časť z nich môžu rovno zhodnocovať. Za niektoré aktivity získavajú investície, ktoré prinášajú svojim rokujúcim kolegom a tí ich môžu používať pri investovaní. Variantom je (v menší skupinke), že investovanie jednoducho prerušíme akousi olympiadou, časom mieru, keď sa nediskutuje, ale „štáty“ môžu riešiť krátke tímové úlohy, všetci v rovnakom čase, a ich bodový zisk za tímové aktivity sa mení na investičné body a tie potom po tomto čase zmieru môžu použiť v pokračovaní Investícii. Táto kombinácia dáva obom programom zaujímavý rozmer. A je sice pomerne ťažká pre dlhšie a komplikované pravidlá, zato je nenáročná na materiál. Vyskúšajte

Vyskúšali sme, funguje, odporúčam.

### O autorovi



**Marie Stracenská**

Absolventka žurnalistiky a dejín umenia pracujúca v televízii Markíza, od roku 1994 spolupracovníčka Štúdia zážitku – Outward bound Slovensko.

### Autorovy nejpopulárnejší příspěvky

[Pre iných...](#)

Članek - 26. Březen, 2012

[Chata Zuzana](#)

Članek - 27. Květen, 2010

[Medzi veľkými a malými](#)

Članek - 6. Srpen, 2012

[Vršatec](#)

Članek - 27. Květen, 2010

[Akcia Mlyny](#)

Članek - 22. Listopad, 2010



## ZDrSEM simulace na lektorském setkání

in [Příklady táhnou](#)

Chci se s Vámi podělit o zážitek z odpoledne soboty 17.4.2010. Předcházela mu moje účast na kurzu ZDrSEM FOFR v Praze. Jeho prožití mě „nakoplo“. Rozhodl jsem aktivní formou seznámit s jeho obsahem instruktory z o.s. Atmosféra. S Markétou Haladovou, instruktorkou ZDrSEMU, se mi podařilo domluvit návštěvu na soustředění lektorů Atmosféry. Toto setkání pořádáme jako výměnu zkušeností, které lektori načerpají vně organizace. Po pátečním pracovním večeru jsme celou sobotu „konsumovali“ námi nachystané programy. Po obědě přišel čas na simulaci, o které Vám chci napsat více.

Účastníci lektorského víkendu o nadcházejícím programu vůbec nic nevěděli. V propozicích byl nadepsán jako outdoorová úkolová hra. Při chystání simulace jsme řešili etický problém – kolik informací podat účastníkům dopředu a kolik jich nechat skryto – aby nedošlo k psychické újmě některého z nich. Nakonec nedostali informace žádné, simulace však byla jasně ohrazená a zřetelně na místě uvedená. Simulovali jsme pád 3 instrukturů z nízké lanové překážky – mohawku. Jeden z nich měl roztrženou dlaň s tepenným krvácením, další měla vnitřní zranění břicha a třetí simulantka „utrpěla“ úraz hlavy a pohybovala se kolem místa nehody. Účastníci byli rozděleni do skupin po 5-ti lidech. Na cestu dostali „pro všechny případy“ lékáničku (naplněnou především obvazy a gumovými rukavicemi) a také telefon s informací, že pokud by se cokoli stalo – mají volat trojku (tedy předvolenou zrychlenou volbu, která byla nasměrována na můj telefon). Já jsem byl připraven hrát operátora první pomoci. Tím se celá situace dostala blíže realitě.

Simulace se setkala s velkým ohlasem a splnila cíle, jež jsem sledoval. A to především konfrontovat schopnost řešit krizovou situaci s realitou. Instruktoři se s menšími či většími zádrhely zvládli postarat o raněné a zavolat záchrannou službu. Druhým cílem bylo motivovat účastníky k dalšímu zdravotnickému vzdělávání. Třetím cílem bylo rozběhnout debatu o přenositelnosti tohoto programu na kurzy se studenty středních škol.

Doporučuji všem organizacím zamyslet se nad bezpečností svých programů a nad připraveností svých instrukturů řešit krizové situace. ZDrSEM na tyto situace připravuje dobře a i malá ukázka může motivovat k absolvování plného kurzu. Nikdy nejsme dostatečně připraveni na všechno, co se může stát – ale můžeme o tom mluvit a připravovat se...



simulace se odehrála na lektorském víkendu Atmosféra, os.

[www.os-atmosfera.net](http://www.os-atmosfera.net)

### O autorovi



Karel Štefl  
zaměstnanec FTK UP v rámci projektu Výzvové sporty  
zakladatel a předseda Atmosféra, os.;  
jednatel sdružení podnikatelů PROakce

### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Inkubátor her - projekt o.s. Užitečný život](#)  
Članek - 24. Únor, 2010

[Vlasová kaligrafie](#)  
Hry - 3. Březen, 2010

[Možnosti zážitkového kurzu](#)  
Članek - 15. Leden, 2012

[Guerilla gardening – umění upozornit](#)  
Članek - 28. Září, 2011

[Práce s leadery v Barum Continental](#)  
Članek - 6. Červenec, 2011



## Projekt iCan

in [Metodika](#)

**Nezáleží na tom, zda si myslíte, že to zvládnete či nikoliv, každopádně máte pravdu.**

(Henry Ford)

Zamýšleli jste se někdy nad tím, jaký přesah může přinést „klasický“ zážitkový kurz? Často připravujeme kurzy, které s přesahem pracují a výsledkem může být například odehrané představení, příprava velkolepého happeningu, dobročinná akce apod.

Ale jak často s přesahem kurzu pracujeme až do takové míry, že je v podstatě cílem samotným?

Ráda bych vás pozvala k nahlédnutí do příprav právě takového kurzu.

Vlastně bych měla mluvit spíše o projektu, protože kurzem to všechno teprve začíná.

Projekt nese název **iCan**. Je to spojení 2 anglických slůvek: I = já, can = mohu, moci. Slovo „can“ však také v anglickém jazyce znamená „plechovka“ – proto má projekt ve svém mottu, že jde o „instanční změnu životního stylu“.

Stejně jako iPod, iPhone nejsou určeny pro davy lidí vezoucí se v hlavním proudu. Je iCan pro určitou skupinu lidí, kteří se chtějí odlišovat.

Projekt je pořádán ve spolupráci Štúdia Zážitku – Outward Bound Slovensko, o.s. Země Nezemě o.s. a Prázdninové školy Lipnice – Outward Bound ČR. Partnerem projektu je Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

### Dost „omáčky“ – pojďme k věci.

Projekt iCan je o změně životního stylu za pomoci zážitkové pedagogiky a zkušeností odborníků z oblasti pohybových aktivit, výživy, volného času a osobnostního rozvoje. Skládá se z úvodního týdenního kurzu (červen) a dvou víkendů, které budou následovat vždy s tříměsíčním odstupem (září, prosinec). Mluvíme tedy o půlročním působení. Jen samotný kurz na uskutečnění změny nestačí.

V chápání projektu iCan je změnou životního stylu myšlena nejen fyzická kondice a vyvážená strava, ale také další oblasti jako jsou využití času, mezilidské vztahy a můj prostor, ve kterém žiji a pracuji. Jednotlivé oblasti se budou prolínat celým projektem, ale v úvodním kurzu bude více akcentována oblast fyzického zdraví, optimálního pohybu a vyvážené stravy. Nepředstavujte si to však jako sérii přednášek a technických školení. Už jste například někdy hráli velkou strategickou hru na „vybijení“ volných radikálů? Zkrátka chceme, aby to naše účastníky bavilo a užili si celou škálu aktivit, které nabízejí jen zážitkové kurzy.

### Fakta – z čeho vycházíme

Naše zdraví jsme až z 50% schopni sami ovlivnit. Genetická výbava a životní prostředí jej ovlivňují shodně z 20% a 10% zůstává na úroveň zdravotnických služeb.

To už je dost pádný důvod začít něco dělat.

Značná část obyvatelstva si důležitost životního stylu uvědomuje. To dokládají například i výsledky výzkumu Agentury STEM - celá třetina Čechů starších 18 let si dává novoroční předsevzetí. Na prvních místech jsou ta, která se týkají: péče o zdraví (36%), vztahy s nejbližšími (19%), práce, zaměstnání a vzdělávání (18%), trávení volného času a dovolené (7%) atd.



[www.psl.cz/ican](http://www.psl.cz/ican)

### O autorovi



Tereza Damašková

Absolventka Katedry rekreologie (specializace: management životního stylu a zážitková pedagogika) na Fakultě tělesné kultury UP v Olomouci. Lektorka metodických kurzů a vzdělávacích seminářů o.s.

Hnutí GO!

Senior lektor Project Outdoor s.r.o.

Spolupracovník KTP – Organizace pro rekvalifikaci na trhu práce

### Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Projekt iCan](#)

Článek - 18. Květen, 2010



Když se zaměříme například pouze na oblast pohybové aktivity, zjistíme, že jen 10% populace se pravidelně věnuje optimální pohybové aktivitě - tedy v takové intenzitě, která podporuje její zdraví. Otázka adherence je podle statistiky naším velkým protivníkem. Velmi zjednodušeně řečeno: je podobně těžké začít se pravidelně hýbat, jako přestat kouřit.

Dalším soupeřem je čas a motivace. Statistiky uvádějí, že 50% osob, které započnou se změnou životního stylu, resp. s pohybovou aktivitou v kontrolovaném programu, se po 6 - 12 měsících vrátí k původním návykům. My však máme připraveno několik zbraní.

#### Jak změny dosáhnout

Na zážitkových kurzech často vzniká velký „energetický potenciál“ – pokurzová euporie, která však postupem času značně vyprchá, hlavně při návratu do běžných denních starostí. Často je tato energie jaksi rozštípěna díky individuálním zájmům jednotlivce. Naší snahou je tuto energii koncentrovat jedním směrem – k udržení nastavené změny. Naším cílem tedy není změna samotná, ale její přetrvání.

Udržet motivaci účastníků nám pomůže:

1. Systematická podpora v průběhu 6 měsíců. V mezidobí (mezi jednotlivými setkáními) se účastníci budou moci obracet na členy týmu-odborníky v jednotlivých oblastech (individuální koučink, pohybové aktivity, výživa atd.).
2. Motivace vlastní skupiny – na rozdíl od jiných kurzů se nebráníme přihlášeným, kteří se již znají - kamarádi, sourozenci. Chceme, aby se účastníci mohli vzájemně podporovat i po skončení projektu. Ideálně - dosáhnout většího počtu účastníků z jednoho města.

Možná se ptáte, jak chceme uskutečnění změn sledovat? Účastníci projdou na začátku i na konci projektu ucelenou diagnostikou, která poskytne informace o změnách jak v oblasti psychické, tak fyzické.

Do projektu je zapojeno i několik partnerů, kteří poskytnou například technické vybavení jako jsou měřiče tepové frekvence, krokometry, potravinové doplňky apod. Kompletní popis metody najdete na [www.psi.cz/ican](http://www.psi.cz/ican).



## Tréning? Tréning. Učenie zážitkom

in [Recenze](#)

Osobně mám titulní pojem „tréning“ spojený nejsilněji s cíleným a opakováním nácvikem konkrétní dovednosti. Po nezbytných definicích v úvodních kapitolách recenzované knihy je zřejmé, že v pojetí autorů zahrnuje tréning a tedy i kniha mnohem širší škálu aktivit; zjednodušeně řečeno značí libovolné zážitkové vzdělávání a rozvoj, byť s důrazem na prostředí místnosti-učebny. Že ale jakákoli definice bude nelehká je zřejmé ve chvíli, kdy sousední strany musí obsáhnout jak rozvoj sociálních dovedností, tak terapeutické programy, semináře o financování neziskových organizací či „outdoor fun“.

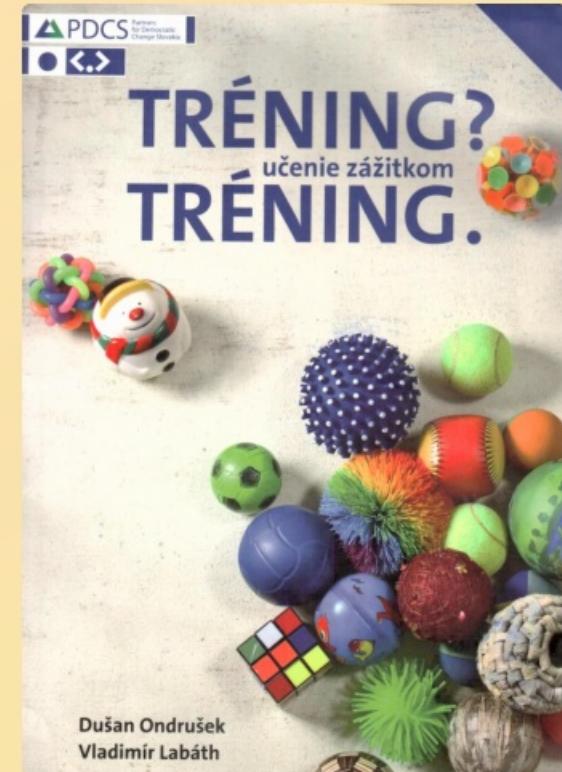
Snahou autorů formulovanou v úvodu knihy bylo napsat komplexní příručku primárně pro potřeby začínajících a pokročilých trenérů a dalších lidí aktivně působících v sektoru vzdělávání. Obávám se, že zejména pro ty začínající není obsah a rozsah knihy zcela vyvážen. Kapitola dramaturgie zabírá dvě třetiny strany, byť zásady praktické dramaturgie jsou zmiňovány i jinde. V praxi ihned použitelné informace o metodách tréningu dostane čtenář pouze k diskusím a drama-technikám. Začátečník bude postrádat i „průvodce“ po cestě od prvotního zadání nebo autorské myšlenky k vlastní náplni kurzu.

V kontrastu k tomu pak stojí např. rozsáhlá kapitola věnovaná skupinové dynamice obsahující mj. několik stran dlouhý popis možných konstelací počtu trenérů, ko-trenérů a instruktorů na různých typech tréningů. Ten bude z velké části nejspíše zbytečný i pro zkušenější čtenáře.

Ti však z knihy mohou vytěžit více. Například ze srovnání vlastní zkušenosti s řadou drobných, každodenních zkušeností popsaných autory a promítnutí svých zkušeností do předložených obecných konceptů nebo sledováním odkazů na řadu rozšiřujících zdrojů. Je jen škoda, že chybí soupis této odkazované literatury – na závěr je sepsána pouze doporučená, česky či slovensky vydaná literatura a doporučená webová místa (i cizojazyčná).

Za cenné považuji také dvě závěrečné kapitoly o evaluaci programů a o cestách trenérského růstu a supervize. Jsou sice snad až zbytečně krátké a v případě části věnované evaluaci se – kvůli použitým příkladům – bojím nechtěného zjednodušujícího vyznění. (Proč, když celá kniha hýří příklady z praxe, není i v této kapitole uveden příklad jdoucí nad úroveň reakce účastníků přímo na kurzu?) Jsou to však kapitoly, které poukazují na dosud spíše opomíjená téma.

Přestože kniha prošla dle tiráže korekturou, je v ní velké množství různých chyb a překlepů. Zvážit by zasloužila také grafická stránka publikace: odstavce z drobného písma přesahují někdy půl strany, chybí větší členění a mimo tabulek a několika schémat i jakékoli výraznější grafické prvky (drobná, textem obklopená černobílá kresba na úvod kapitoly tuto roli neplní). K zajímavému a mnohotvárnému učení zážitkem je třeba se nejprve prokousat šedým, na pohled poněkud jednotvárným mořem slov a vět. Z předchozích odstavců je zřejmé, že ideální „učebnici zážitku“ atď už pro začínající nebo pokročilé bych si představoval jinak. Přesto věřím, že v množství literatury zaměřené obdobně na zážitkový přístup k rozvoji by kniha neměla zapadnout a že se postupně sama zařadí do různých seznamů doporučených zdrojů.



Dušan Ondrušek  
Vladimír Labáth

### Tréning? Tréning. Učenie zážitkom

Dušan Ondrušek, Vladimír Labáth

Ilustrace: Vladimír Labáth

Partners for Democratic Change Slovakia, 2007,  
228 stran

ISBN 978-80-969431-4-2

<http://www.pdc.sk>

11,6178 Euro

### O autorovi



Boris Janča  
Doktorand a asistent na KPH  
ESF MU, projektový manažer na  
CJV MU, instruktor a člen  
Správní rady PŠL, instruktor  
Hnutí GO! a spolupracovník  
Outward Bound - Česká cesta.



## Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu

in [Recenze](#)

Možná patříte mezi ty jedince, jimž statistika nevadí. Kterým naskakují pupinky u termínů jako je validita a reliabilita, korelace, variace, či metrická a ordinální data. Kteří si nepotřebují ničit krásu světa nějakým ujařmením lidského jednání do vzorečků funkcí či vztahů, za použití písmen s horními i dolními indexy, natož nesrozumitelnými znaky jako je  $\Sigma$  a  $\sqrt{ }$ . V tom případě asi nevztáhnete ruce po recenzované publikaci s netrpklivým rozechvěním, neboť vás výzkumné hypotézy i techniky jejich testování asi nechávají chladnými.

Ale! Patříte-li však zároveň k lidem, jimž slovo pedagogika spolu s prožitkovou situací nepřipadá samoučelné, měli byste svoji averzi vůči mediánu, směrodatné odchylce a chí-kvadrátu snížit. Pedagogika je teoretickou disciplínou a vědecké výzkumy v jejím rámci nám mohou hodně napomoci i s praktickými problémy. Nevěříte? Že na kurzu nevyužijete ani Fisherův kombinatorický test, ani Wilcoxonův test, ani Kruskalův-Wallisův test? Že Spearmanův koeficient pořadové korelace či Kendallův koeficient shody vám při dramaturgii nebudou nic platné?

To možná ne, ale bez sociometrie by nebylo ani her typu Africká královna, natož argumentů, že po dobré zvládnutém zážitkovém kurzu se skupinová koheze snižuje a negativní status snižuje. A že je možné při hledání působnosti oborů využívat zjišťování názorů účastníků pomocí sémantického diferenciálu či Q-metodologie, je nepochybně. Jenomže tyto nástroje nemůžete použít, nepochopíte-li principy měření a testování. Začínám mít obavu (která prudce narůstá), že odmítání jakýchkoliv kvantitativních přístupů ve výzkumu zážitkové pedagogiky (pokud se podíváme na obhájené kvalifikační práce v této oblasti, autoři se vesměs drží zuby nehty pouze kvalitativních metod) nemusí pramenit pouze z nevhodnosti jejich využití ve specifických podmínkách, ale možná také proto, že některým „výzkumníkům“ se nechce investovat čas a námahu nutnou k porozumění těmto vysoce abstraktním rovinám myšlení. (Kéž bych se pletl a mylíl!!)

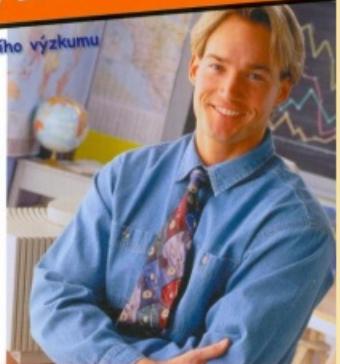
Přestože by vás tedy vzorečky, tabulky či grafy mohly odrazovat od četby (ale zejména porozumění), vážný zájemce o zážitkovou pedagogiku a její oborovou akceptaci by po knize měl skočit a hitat ji velmi nenasytěn. Autor totiž podává množství pomůcek pro výzkumníka (i amatéra) s maximální možnou stručností a přitom srozumitelností i pro člověka, který se dosud statistice nevěnoval. A kritických šlehů odborníků-metodologů si nemusíme přespíříš všímat - jde nám o prvotní impuls a inspiraci, nikoliv o hledání chyb a vad na kráse. [Škoda např., že z referenčního seznamu vypadly (nebo nebyly vůbec zařazeny) publikace (rozhodně ne jenom jedna!), na které je v textu odkazováno jakožto na zdroj hlubšího záběru a širšího kontextu probírané tematiky.] Možná se vám totiž bude hodit nejenom při zpracování potenciální diplomové (rigorózní, disertační) práce, ale také při odpovídání otázky, zda zrovna váš kurz opravdu napomohl osobnostnímu rozvoji účastníků a v čem konkrétně. Vezmete-li popsané metody vážně a některé z nich adekvátně použijete, získáte argumentační důkazy, které vám už nikdo nebude moci shodit ze stolu lehkým ruky mávnutím.

Miroslav Chráska

## Metody pedagogického výzkumu

*Základy kvantitativního výzkumu*

- Vědecký výzkum a analýzování
- Statistické metody
- Výhody a nevýhody kvantitativního přístupu
- Měření v pedagogickém výzkumu
- Metody zpracování výsledků
- Sběr dat



GRADA

### Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu

Miroslav Chráska

Praha: Grada Publishing, 2008 (dotisk 1. vydání),  
265 stran

ISBN 978-80-247-1369-4

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

299 Kč

### O autorovi



Ivo Jirásek

Profesor Univerzity Palackého přednášející na Fakultě tělesné kultury UP. Po dvě desetiletí byl instruktorem Prázdninové školy Lipnice, patnáct let působil jako lektor Outward Bound - Česká cesta, s.r.o., stál u zrodu a profilaci časopisu Gymnasion, spoluzakladatel o.p.s. Gymnasion



## Vršatec

in [Misto](#)

Imro, hradný pán, upadol počas vojny do tureckého zajatia. Mal šťastie v neštastí, spolu s ním zajali jeho kastelána, Ondreja Budiača. Dali im spoločné okovy. Dlho premýšľali ako uniknúť, keď obetavému Ondrejovi skrsla v hlave myšlienka. Aby pána vyslobodil zo zajatia, odsekol si pod kolenom nohu a takmer vykrvácal. Imrich ušiel, Ondreja našli tureckí väzňitelia, ale jeho obetu neodsúdili, naopak, ocenili ju a vyliečili ho. Za odmenu, keď sa Ondrej po niekoľkých mesiacoch vrátil na Vršatec, dostal od pána Imricha daru obec a hrad Mikušovce.

To je len jedna z povestí, ktorá sa viaže ku krásnej zrúcanine nedaleko Považskej bystrice, za dedinkou Vŕšatské Podhradie. Je to len pár kilometrov od slovensko – českých hraníc.

V podstate tam veľmi nie je čo obzerať. Pár múrov, polozborených. Vedľa nich skaly. Ale – na tých sa dá liezť, ak nájdete odvahu. Na hrade sa dá robiť kopa rôznych aktivít, dynamicov, na hrade aj jeho okolí celý Multitask alebo program typu Pevnosť Boyard. No a v okolí je veľa pekných turistických cestičiek aj ciest pre cyklotúry.

No a len pár minút pešo od hradu je hneď niekoľko možností na ubytovanie – chata Vršatec pre tých šetrnejších, hotel Vršatec so štandardným vybavením a rastie tam aj luxusnejší hotel s neznámym názvom zatial.

Takže, summa summarum, ak máte chuť vyskúšať nové miesto na kurz, ale aj ak si chcete len urobiť výlet, hor sa do kraja medzi Považsou bystricou a Trenčínom. Ak vás Vršatec a jeho okolie nebude baviť dlho, nedaleko je ešte Považský hrad, Krivoklát, Beckov...



### O autorovi



**Marie Stracenská**  
Absolventka žurnalistiky a dejin umenia pracujúca v televizii Markíza, od roku 1994 spolupracovníčka Štúdia zážitku – Outward bound Slovensko.

### Autorovy nejpopulárnejší příspěvky

[Pre iných...](#)

Članek - 26. Březen, 2012

[Chata Zuzana](#)

Članek - 27. Květen, 2010

[Medzi veľkými a malými](#)

Članek - 6. Srpna, 2012

[Vršatec](#)

Članek - 27. Květen, 2010

[Akcia Mlyny](#)

Članek - 22. Listopad, 2010