

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

TEAMBUILDINGOVÉ PROGRAMY
ZAMĚŘENÉ NA LANOVÉ AKTIVITY URČENÉ
PRO VĚKOVOU SKUPINU 14 – 16 LET.

TEAMBUILDING'S PROGRAMS ARE
ORIENTED FOR ROPE ACTIVITIES AND THEY
ARE GROUP FOR PEOPLE 14 – 16 YEARS OLD.

Bakalářská práce: 09–FP–KPP– 96

Autor:

Jiří KUDLIČKA

Podpis:

.....

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr

Konzultant: Mgr. Jiří Šenk

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
92	0	26	9	38	2 + 1 CD

V Liberci dne: 26. 4. 2012

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)

pro (kandidát): Jiří Kudlíčka
adresa: Na Vršku 3896/4, Jablonec nad Nisou
studijní obor (kombinace): Pedagogika volného času
Název BP: **Teambuildingové programy zaměřené na lanové aktivity určené pro věkovou skupinu 14 - 16 let.**
Název BP v angličtině: **Teambuilding's programs are oriented for rope activities and they are for group of people from 14 - 16 years old.**
Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Kupr
Konzultant: Jiří Šenk
Termín odevzdání: prosinec 2010

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 25. 11. 2009



děkan



vedoucí katedry

Převzal (kandidát): Kudlíčka Jiří

Datum: 29. 1. 2010

Podpis: Kudlíčka

Název BP:	TEAMBUILDINGOVÉ PROGRAMY ZAMĚŘENÉ NA LANOVÉ AKTIVITY URČENÉ PRO VĚKOVOU SKUPINU 14 - 16 LET
Vedoucí práce:	Mgr. Jaroslav Kupr
Cíl:	Vytvoření a ověření teambuildingového programu pro věkovou skupinu 14 - 16 let s využitím lanových aktivit.
Požadavky:	Vytvoření teambuildingového programu pro věkovou skupinu 14 -16 let Realizace teambuildingového programu Závěrečné vyhodnocení teambuildingového programu
Metody:	Teoretická část - zabývá se popisem teambuildingového programu, jaké jsou vhodné lanové aktivity, metodikou uvádění Praktická část - zabývá se přípravou, realizací a zhodnocení programu, ověření výsledků programu pomocí zpětné vazby
Literatura:	HANUŠ, R. - HRKAL, J. Lanové překážky a lanové dráhy. Vyd. 1. Olomouc : HANEX, 1999. 155 s. ISBN 80-85783-25-8 (brož.). HERMOCHOVÁ, S. Teambuilding. Vyd. 1. Praha : Grada, 2006. 113 s. Vedení lidí v praxi. ISBN 80-247-1155-9 (brož.). NEUMAN, J. Dobrodružné hry a cvičení v přírodě. Vyd. 3. Praha : Portál, 2000. 325 s. ISBN 80-7178-405-2 (brož.). NEUMAN, J. Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 315 s. ISBN 80-7178-292-0. PELÁNEK, R. Příručka instruktora zážitkových akcí. Vyd. 1. Praha : Portál, 2008. 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6 (brož.). ROHNKE, K. Cowstails and Cobras: A Guide to Ropes Courses, Initiative Games, and Other Adventure Activities. Vyd. 1. Hamilton: Project Adventure. 1977. 160 s. ISBN 0318172453.

Čestné prohlášení

Název práce: Teambuildingové programy zaměřené na lanové aktivity určené pro věkovou skupinu 14 – 16 let

Jméno a příjmení autora: Jiří Kudlička

Osobní číslo: P07001088

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinností informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 27. 4. 2012

Jiří Kudlička

Poděkování

Chtěl bych poděkovat především mému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Jaroslavu Kuprovi za jeho podnětné rady a odborné vedení při zpracování této práce. Mé poděkování patří i PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D. za jeho metodické poznámky k vyhodnocování kurzu. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mi zapůjčili materiál potřebný na kurz.

TEAMBUILDINGOVÉ PROGRAMY ZAMĚŘENÉ NA LANOVÉ AKTIVITY URČENÉ PRO VĚKOVOU SKUPINU 14 – 16 LET

Anotace

Bakalářská práce se zabývá teambuildingovým programem s využitím lanových aktivit. Tento program je vhodný pro věkovou skupinu 14 – 16 let.

V první části práce jsou vysvětleny pojmy zážitková pedagogika, lanové překážky, dramaturgie a reflexe. Dále se práce zabývá metodikou uvádění her, rámcovým vzdělávacím programem a bezpečností během aktivit.

Druhá část popisuje přípravu, realizaci a vyhodnocení již proběhlého konkrétního kurzu pro první ročník Střední školy managementu a práva.

Hlavním cílem je vytvořit, realizovat a vyhodnotit teambuildingový program, který je zaměřený na lanové překážky a je vhodný pro věkovou skupinu 14 – 16 let.

Klíčová slova:

Zážitková pedagogika, teambuilding, dramaturgie programu, lanové překážky.

TEAMBUILDING'S PROGRAMS ARE ORIENTED FOR ROPE ACTIVITIES A THEY ARE FOR GROUP OF THE PEOPLE FROM 14 – 16 YEARS OLD

Annotation

The bachelor thesis deals with the teambuilding's program focus on ropes activities. This program is suitable for people from 14-16 years old.

In the first part of thesis is explained the definitions as experiential education, rope courses, dramaturgy and reflection. Below the work is concerned with method of using games, framework educational program and safety factor during activities.

The second part describes us the preparing, realization and evaluation of already realization concrete course for first grade of High school of Management and law.

The main aim is set up, realize and evaluate teambuilding 's program which is oriented on ropes courses and is suitable for people from 14-16 years old.

Key words:

Experiential education, teambuilding, dramaturgy of program, ropes courses.

DIE TEAMBUILDINGE PROGRAMME ZIELEN AUF DIE SEILE AKTIVITÄTEN AB UND VORGESEHENE FÜR DIE ALTERSGRUPPE VON 14 BIS 16 JAHRE ALT.

Annotation

Das Bachalarrarbeit beschäftigt sich das teambuilding Programm mit die Nutzung die Seilaktivitäten. Dessen Programm ist gelegen für das 14 – 16 Jahre alt Altergruppe.

Im erstem dem Teil erklären die Termine: das Erlebnispädagogik, die Seilgärtner, die Dramaturgie und die Betrachtung. Weiter das Arbeit beschäftigt die Methodik Einleitung Spiele, das Rahmenausbildungsprogramm und die Sicherheit bei die Aktivitäten.

Zweites Teil beschrieb uns die Vorarbeit, die Realisation und die Auswertung schon fertigen konkreten den Kurs für die erste Klasse Mittelschule mit dem Management und der Justiz.

Das Hauptziel bildet, realisiert und wertet das Teambuildingsprogramm aus, die es auf die Seilgärtner gerichtet und es geht für das Altergruppe von 14 bis 16 Jahre alt.

Die Schlüsselworte:

Erlebnispädagogik, Teambuilding, Dramaturgie Programm, Seilgärtner.

ÚVOD	10
1 TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1 Zážitková pedagogika.....	11
1.1.1 Zážitkové akce, zážitkové programy.....	12
1.1.2 Teambuildingové programy.....	15
1.1.3 Význam a nutnost reflexe	17
1.1.4 Komfortní zóna	20
1.1.5 Skupinová dynamika	22
1.1.6 Dramaturgie programů	24
1.2 Metodika uvádění zážitkových akcí	26
1.3 Specifika věkové skupiny	27
1.3.1 Věková charakteristika do 15 let.....	28
1.3.2 Věková charakteristika od 15 let.....	28
1.4 Lanové aktivity.....	29
1.4.1 Historie lanových aktivit a překážek	29
1.4.2 Současnost lanových aktivit a překážek	31
1.4.3 Význam lanových aktivit a překážek	32
1.4.4 Metodika vedení lanových překážek.....	33
1.4.5 Výběr místa pro lanové překážky.....	34
1.4.6 Znalost uzlů při lanových překážkách.....	34
1.4.7 Používaný materiál	35
1.4.8 Environmentální chování.....	36
1.5 Bezpečnostní standardy kurzu.....	36
1.5.1 Bezpečnost při aktivitách.....	37
1.5.2 Bezpečnost při nízkých lanových aktivitách	38
1.5.3 Bezpečnost při lezení na umělé stěně	39
1.6 Rámcový vzdělávací program a lanové aktivity	41
2 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	42
3 PRAKTICKÁ ČÁST	43

3.1	Specifika programu	43
3.2	Cíle programu.....	43
3.3	Metodika vyhodnocení	44
3.4	Specifické podmínky	44
3.4.1	Skupina	44
3.4.2	Prostředí.....	45
3.4.3	Termín	46
3.4.4	Finance.....	46
3.4.5	Doprava.....	47
3.4.6	Materiál a pomůcky.....	47
3.4.7	Realizační tým.....	50
3.5	Finanční plán akce.....	50
3.6	Dramaturgie programu.....	52
3.7	Popis jednotlivých her	59
4	VÝSLEDKY	70
4.1	Evaluace kurzu	70
4.1.1	Vyhodnocení pre-testu.....	70
4.1.2	Vyhodnocení post-testu	73
4.2	Vyhodnocení cílů akce	79
4.2.1	SWOT analýza	80
5	ZÁVĚR.....	81
6	POUŽITÉ ZDROJE	83
7	SEZNAM PŘÍLOH.....	86

Úvod

Předkládaná bakalářská práce je v rámci bakalářského studijního programu Pedagogika volného času na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické, Technické univerzity v Liberci.

Cílem bakalářské práce je vypracovat program pro žáky základních nebo středních škol ve věku 14 – 16 let, který je zaměřený na spolupráci celé skupiny, vzájemnou komunikaci všech jedinců, prohloubení vztahů mezi jednotlivými členy skupiny.

Tento program je specifický tím, že se zaměřuje na lanové aktivity, které jsou provázány celým kurzem. Potřeba lanových překážek a her je nezbytná právě v době, kdy mladí lidé v tomto věku tráví většinu času u počítače a chybí jim aktivní nasazení do činnosti. Právě tyto aktivity jsou před ně předkládány jako problém, který je třeba vyřešit aktivním zapojením jedince.

Lanové překážky nám rozvíjí hrubou motoriku, pohybové dovednosti, fyzickou zdatnost, koordinaci, odvahu, sebevědomí, analytické myšlení při řešení daného problému, zodpovědnost za sebe a za druhé, důvěru, komunikaci mezi jednotlivými členy skupiny, některé i spolupráci více členů skupiny. Věková skupina 14 – 16 let jsou ve stádiu vývoje psychického a růstového a je zapotřebí jejich vývoj aktivně podpořit. Právě vhodně nastaveným zatížením kurzu a jednotlivým typem her, které jsou před účastníky předkládány, dochází ke komplexnímu rozvoji celé osobnosti. Tento rozvoj probíhá jak v rovině sociálních vazeb a kontaktů mezi jednotlivými členy skupiny, zároveň tak v rovině osobnostního vývoje jedince.

Tato bakalářská práce může pomoci lektorům při tvorbě zážitkových programů, nejlépe pro věkovou skupinu 14 – 16 let. Využijí ji učitelé na základních či středních školách, tak organizátoři různých zážitkových, outdoorových akcí, zaměřených na osobnostní rozvoj, vzdělávání či teambuilding. Aktivity zde uváděné byly pisatelem BP odzkoušeny na pobytovém kurzu v Tanvaldě.

1 Teoretická část

V této části je vysvětleno některé základní názvosloví, které se váže k tématu zážitková pedagogika, specifika věkové skupiny, lanové aktivity, bezpečnost a rámcový vzdělávací programy pro školy. Hlavními pojmy kapitoly jsou zážitková pedagogika, styl učení, reflexe, komfortní zóna. Od různých autorů, kteří publikují v oblasti zážitkové pedagogiky, se dá nalézt rozdílné vysvětlení těchto pojmů. Pro účely této BP jsou vybrány některé z nich, někdy je uvedena vědecká diskuze těchto autorů, jindy se práce odkazuje na uvedeného autora.

1.1 Zážitková pedagogika

Jednotliví autoři používají rozdílné názvosloví, jako jsou prožitková pedagogika, dobrodružná pedagogika, outdoorová pedagogika, zkušenostní učení, učení výzvou, výchova v přírodě, výchova dobrodružstvím aj. Je to dáno překlady odborných cizojazyčných literatur. V monografiích na toto téma se dají dohledat názvy jako adventure education, challenge education, Erlebnispädagogik, experiential learning, experiential education, outdoor education, environmental education a mnohé další. Jednotlivé významy se vyznačují lehkou diferenciací. Téma je velice specifické a rozsáhlé, pro účely této bakalářské práce však postačí, že se jedná o výchovu a učení, ve kterých jde hlavně o rozvoj osobnosti a ovlivnění postoje, chování, hodnot jedince či skupiny (Hanuš, Chytilová, 2009).

Zážitkové učení (učení zážitkem) je metoda, kdy pro osobnostní rozvoj je získáváno maximum na základě proběhlé, společné a otevřené (ve smyslu pravdivé) reflexe se všemi účastníky. Díky této pravdivé diskuzi se naskytne účastníkům místo, o kterém neměli tušení. Může jím být skrytý, právě nalezený potenciál osobnosti.

Využije-li se takové schopnosti a dovednosti v praxi, pak se může mluvit o zážitkové pedagogice (Hanuš, Chytilová, 2009).

Člověk nerozvíjí svoji osobnost (či neovlivňuje své postoje) jen na základě zážitku, ale proces učení probíhá díky reflexi a zpětnému zhodnocení dané situace, zpracování

zkušenosti a následné nové zkušenosti¹. Stejně jako Pelánek (2008) uvádí rozdílnost mezi rekreačním zážitkem a pedagogickým zážitkem, která vychází z reflexe, tak i autoři Hanuš a Chytilová (2009, s. 96) popisují, že „*jedním z hlavních rozdílů mezi rekreačním a výchovným užitím her a aktivit je ve využívání zpětné vazby.*“ Pokud budou nabízeny pouze zážitky a nedostane se k procesu učení (reflexi, zpětné vazbě, ohlednutí zpět a jiné pojmy²), je nabízena jen zábava a nedá se zde hovořit o zážitkové pedagogice, zážitkovém učení a celkově vůbec o procesu učení (viz níže).

1.1.1 Zážitkové akce, zážitkové programy

V dnešní době spousta firem nabízí různé typy programů zaměřených na zážitkovou pedagogiku. Ne všechny programy směřují ke vzdělávání, výchově, rozvoji. V odborných publikacích lze nalézt diferenciaci na jednotlivé typy programů. Jednotliví autoři uvádí odlišné rozdělení. Tato BP nabízí malý výčet programů propojením jednotlivých autorů.

Typy zážitkových programů³

- Zábavné programy – charakterizující pohodovou atmosférou. Akce zaměřené na relaxaci, odpočinek, neformální poznávání pracovníků, pobavení, dobrou náladu, uvolnění atmosféry. Programy mohou být realizovány jak pro méně početnou skupinu, tak i pro celou firmu čítající přes 150 zaměstnanců. Akce mohou být pořádány pro významné klienty, stejně tak zaměstnance s rodinami. Délka trvání je obvykle pár hodin, zhruba 3 hodiny až jeden den. Mohou být za odměnu jako dárek, zážitek či netradiční akce, nebo na zvýšení motivace. V takto nastaveném programu se pracuje s komfortní zónou účastníků i s pocitem zdánlivého nebezpečí, dokonce má i dramaturgii programu (ta může být jednodušší), ale účastník se v něm nerozvíjí, neučí, nemění své názory, postoje, ani hodnoty. Lidé si většinou chtějí ve svém volném čase odpočinout a odreagovat, nikoliv učit, proto volí tento typ

¹ V praxi se nejčastěji používá Kolbův cyklus učení (ohlednutí zpět, zobecnění, transfer, nová zkušenost), blíže k tématu zkušenostního učení v *Zážitkové pedagogické učení*, kapitola 1.4 (Hanuš, Chytilová, 2009).

² Blíže k tématu v kapitole 1.1.3 Význam a nutnost reflexe

³ Rozdělení na jednotlivé typy programů dle autora BP ve srovnání s literaturou: *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu* (Neuman a kol., 2000), *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci* (Zahrádková, 2005), *Outdoor trénink: pro manažery a firemní týmy* (Svatoš, 2005), *Práce s hrou pro profesionály* (Činčera, 2007a), *Teamspirit* (Outward Bound – Česká cesta, 2008), *Příručka instruktora zážitkových akcí* (Pelánek, 2008), *Zážitkové výukové programy* (Pelánek, 2010).

zážitkových akcí. Zábavné programy se často označují termíny jako team spirit, fun, teaming, enjoyment, pursuit. Často se lze setkat, že agentury nabízejí tyto programy s názvem teambuilding, který však s výše uvedeným výrazem nesouvisí.

- Vzdělávací programy – charakterizující určitou změnu v chování, v postoji, (osobnostním) rozvoji, praktické zkušenosti, myšlení. Pomocí různých aktivit, cvičení a her se jedinci učí, vzdělávají, rozvíjí. Podle Pelánka (2010) jsou oddělené světy mezi hrou a výukou. V případě spojení prvků hry do výuky a zároveň učící činnosti do herní situace vzniká oblast, která se dá nazývat jako vzdělávací akce.⁴ Programy jsou určené pro skupinky do počtu 30 osob, ale zpravidla větších výsledků se dostává při menší skupině cca 12 lidí. Je zde kladen důraz na praktické využití a nácvik (vyzkoušení). Důležitou část akce tvoří reflexe aktivity a následný transfer. Program může mít po stránce časové několik podob. Může být uspořádáno školení, workshop, seminář na dané téma („měkké“ dovednosti, time management) nebo dovednost (zvládnutí techniky prodeje, výuka s interaktivní tabulí), které mohou trvat od jedné hodiny po 4 hodiny. Může být připravena několikadenní akce s konkrétní dramaturgií programu. Zároveň mohou vzniknout projekty (např. pro žáky ZŠ), které trvají několik měsíců (Project Adventure⁵). Někdy označovány termínem školení/vzdělávání na míru.
- Teambuildingové programy⁶ – vyznačují se cíleným budováním týmů, převážně zaměřené na rozvoj a podporu komunikace, schopnost řešení problémů, vyšší efektivitu pracovního procesu. Akce je určena pro spolupracující skupinu do počtu max. 20 lidí. Doba kurzu je zhruba od 5 hodin po 2-3denní program. Aktivita jsou simulací reálného prostředí (důraz je kladen na autentičnost situace), kde se každý člen týmu musí projevit ve smyslu činnosti. Velice důležitým nástrojem je reflexe. Podle Zahrádkové (2005) se v této fázi stává klíčovou postavou lektor (měl by být profesionálem v oblasti) a jeho vhodně položené otázky, pomocí kterých se může rozvíjet maximální potenciál jedince v týmu. Při reflexi musí být použit transfer přenesených zkušeností do pracovního života. Během teambuildingových programů může doba reflexe přesáhnout dobu aktivity. Dramaturgie programu je detailně rozpracována na aktivity, které na sebe navazují a podporují tým v maximálním

⁴ Pelánek (2010) zde používá termín „Zážitkové výukové programy“

⁵ Project Adventure in *Práce s hrou: pro profesionály* kapitola 3.6 (Činčera, 2007a, s. 43-55)

⁶ Teambuildingové programy v samotné kapitole 1.1.2 této BP

rozvoji (Zahrádková, 2005). Výstupem programů by mělo být shrnutí týmu, jeho silné a slabé stránky.

- Adaptační kurzy (adaptační programy) – jsou zaměřené na vzájemné poznání se ve skupině, spolupráci, důvěru jednotlivým členům, „první“ kontakty s týmovou prací, vyjasnění si rolí ve skupině, společný prožitek. Převážně pro nově vznikající skupiny, třídy, kolektivy do počtu 40 osob, popř. se skupina nachází ve fázi bouření. Pelánek (2008, s. 13) popisuje: *„Důraz je zde kladen na vytvoření kolektivu, dobré vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe.“* Složení programových bloků by měla mít vzestupný charakter od lehčích po složitější s ohledem na skupinu a její skupinovou dynamiku. Akce jsou vždy vícedenní, od 2 do 6 dnů. Ve školních kolektivech je vhodné, aby se zúčastnili i učitelé žáků, studentů. Pomocí těchto kurzů se nedocílí s týmem zázraků, ale tým se mezi sebou lépe pozná a více si věří.
- Sportovní programy – určené pro sportovce (nemusí být skupinově zaměřené) k dosažení nejlepších výkonů. Hlavními prvky kurzu jsou soustředění, trénink, soutěživost. Zpravidla vícedenní pobyt. Podle Neumana (2000) se reflexe provádí pomocí videozáznamu, počítačových modelů (vzorů) jiných sportovců.
- Expedice, náročné zkoušky – zacílené na fungování týmů v reálných (náročných) situacích, neobvyklé zážitky, překonávání osobních možností. Vhodné pro menší, velmi dobře stmelené skupiny (do počtu 20 lidí). Do akce podobných typů by se nemělo nutit. Všichni členové skupiny musí být dobře fyzicky zdatní, důležitou roli hraje i vybavení účastníků (oblečení, obuv, aj.). Kurz trvá zpravidla několik dní. Tyto akce se již nepohybují v zóně zdánlivého nebezpečí, riziko hrozí reálné. Přesto se kurzy dají zabezpečit téměř se 100% jistotou. Skupina překonává nástrahy přírody a zjišťuje, jak funguje v reálných situacích.
- Speciální programy – zaměřené svým vymezením pouze na určitou skupinu lidí. Mezi takovéto akce lze zařadit:
 - o assessment centrum – programy k testování, komplexní hodnocení určitých schopností a dovedností jednotlivců nebo skupin (Zahrádková, 2005). Hodnotí se např. reakce ve stresových situacích, spolupráce s lidmi, vedení lidí a práce v týmu, analytické a koncepční myšlení, kreativní postupy. Vhodné např. pro výběr konkrétního zaměstnance na manažerskou pozici. Akce trvá od zhruba 2

hodin po několikadenní pozorování, které nemusí být spojeno v jednom časovém úseku. Výstupem jsou silné a slabé stránky jednotlivce a skupiny s dalším postupem rozvoje či změny.

- o terapeutické programy – dle Neumana (2000) se používají k léčbě nebo nápravě jedinců. Dramaturgie musí být tvořena odborníky a lékaři a směřuje ke změně chování, hodnot a návyků. Jedná se zpravidla o akce dlouhodobějšího charakteru, kde opět důležitou roli hraje reflexe pod dohledem terapeuta.
- o ústavní – podobné jako terapeutické, ale nařízené rozhodnutím soudu. Pomocí aktivit dlouhodobějšího charakteru se cíleně působí na změnu chování jedince, aklimatizaci ve společnosti, učení se společenským normám. Programy (ne příliš náročného stupně výzvy) slouží k prevenci sociálně-patologických jevů.
- o programy na rozvoj vůdcovství – specializující se na úzkou skupinu lidí, převážně manažerů, ředitelů, vedoucích. Hlavním cílem lze považovat změnu názorů, myšlení a přístupu k práci. Kurzy připravují účastníky na nový vhled na jejich současnou práci. Program je vytvořen na určitý typ situace, jeho doba trvání je několik hodin postupně rozložených v časovém horizontu zhruba jednoho měsíce.

Pelánek (2008) uvádí, že chceme-li účastníky zážitkově vzdělávat, pak účastníci musí sami projevit aktivitu, ve smyslu činnosti.

1.1.2 Teambuildingové programy

Teambuilding se skládá ze dvou anglických slov – „team“ – v překladu znamená družstvo a „building“ – budova, stavba, stavění. Proto se lze v našich podmínkách setkat i s českým ekvivalentem „budování týmů.“

V dnešní době se v agenturách, které jej nabízí firmám, pod komerčním názvem teambuilding skrývá leccos. Od narozeninové párty, přes outdoorové kurzy, po jízdu na čtyřkolkách, či plavbu na jachtě, až po hraní aktivity zvané paintball. Tyto aktivity nemají nic společného s pravým smyslem slova teambuilding.

Zahrádková (2005, s. 21) uvádí definici teambuildingu: „*Teambuilding se zaměřuje na rozvoj spolupráce, zvládání náročných situací, efektivní práci a komunikaci v přímém*

spojení s rozbořem a uvědoměním si fungování skupiny a vědomým plánováním změn s cílem zvýšit efektivitu týmu.“

Payne (2007) chápe teambuilding jako nástroj či prostředek, který nám slouží k dosažení důležitých cílů pomocí jednotlivých členů týmu.

Komerční firemní zážitkové kurzy, které jsou cílené na posílení spolupráce a komunikace a trvají od několika hodin po pár dnů. Tak vysvětluje Pelánek (2008) pojem teambuilding.

Během teambuildingové akce by mělo docházet k týmové spolupráci a zároveň komunikaci jednotlivých členů týmu či skupiny. Měla by se vytvořit atmosféra, ve které členové skupiny nemají strach navrhnout jiné postupy v řešení úkolu (Hermochová, 2006). Po skončení by měla nastat plánovaná změna⁷, pro kterou byl teambuildingový program navrhován.

Lze dohledat v Hermochové (2006), že teambuildingovým kurzem musejí projít všichni členové týmu, nikoliv jedinec, který by pouze aplikoval získané zkušenosti a dovednosti v týmu. Na tohoto jedince by byl skupinou vyvinut nátlak tak, aby získané vědomosti z kurzu nemohl použít v týmu a vrátil se k původním způsobům. Stejně tak uvádí i Zahrádková (2005), že pokud by prošel teambuildingem pouze jednotlivec, je dost možné, že se plánované změny v týmu vůbec neprojeví. Autoři (Zahrádková, Payne, Hermochová) se shodují na tom, aby kurzem prošel i vedoucí týmu. Podle Zahrádkové (2005) a Hermochové (2006) jako jeden člen skupiny, Payne (2007) naopak tvrdí, že vedoucí sám může teambuildingový program vést a je pouze na něm, zda-lise rozhodne pro externího školitele či kurz povede sám.

Pisatel BP na základě vlastních zkušeností s Paynem (2007) nesouhlasí. Takovýto člověk nemůže být dostatečně objektivní při hodnocení skupinových úkolů. Navíc i vedoucí týmu má značný vliv na konečný úspěch (či neúspěch) celkové práce týmu. A jako účastník kurzu, kdy je součástí (členem) týmu či skupiny, může na tuto vlastnost během reflexe přijít i on sám, či mu může být poskytnuta adekvátní zpětná vazba po proběhlé aktivitě. Během moderování programu nikoliv. Domnívám se, že by ani nenastala přátelská

⁷ Význam a nutnost reflexe, kapitola 1.1.3 této BP

atmosféra, která by při teambuildingu měla nastat k tomu, aby účastníci mohli třeba vyslovit tvrzení: „Máme problémy s vedením. Dostáváme zadání úkolu příliš pozdě a pak již nemáme dostatečnou motivaci k jeho plnění.“

1.1.3 Význam a nutnost reflexe

V praxi a odborné literatuře je možné se setkat s rozdílnými pojmy, jako jsou např.: reflexe, zpětná vazba, ohlednutí zpět, zhodnocení, debriefing, review (reviewing), processing, appraisal, facilitace, rozbor, hitace, diskuze, „kolečko“, dotazník a mnoho dalších. Jak uvádí Pelánek (2008), ale i třeba Reitmayerová a Broumová (2007) je mezi termíny mírně odlišný význam, avšak často se „směřují“ stejně. Pro účely této BP je použito termínu reflexe popřípadě zpětná vazba.

Při reflexi dochází k učení ze svých chyb na základě proběhlé činnosti (hra, aktivita, pracovní proces, čtení, postřeh, atd.) a následné zpracování informace, jak situaci vyřešit příště (pokud možno lépe, efektivněji). Reflexe je jeden z nejlepších nástrojů pro budování týmů, ale je důležité, aby byla lektorem směřována ke správnému cíli, a zároveň cíli celému kurzu. Podle Zahrádkové (2005) se lektor stává klíčovou postavou celé zpětné vazby. Záleží na jeho zkušenostech a schopnostech moderovat správným směrem diskuzi, která je vedena k cíli reflexe – cíli kurzu. Musí ji vést odborník na dané téma, popř. psycholog.

Podle Činčery (2007b) se v zážitkové pedagogice žáci učí díky reflexi z prožité zkušenosti. Reflexe se vede proto, aby se prožité zkušenosti daly do souvislosti a zapasovaly na běžný reálný život a mohli jsme se snadno poučit z chyb, které vznikly během aktivity. Reflexe má směřovat k řešení možných problémů a chyb, které se objevily v dané aktivitě. Zahrádkové (2005) uvádí, že reflexe nemá sloužit k hledání viníků za vzniklou (nepovedenou) situaci, tzv. kritiku členů skupiny, ale během reflexe se má najít řešení vzniklé situace – co a jak udělat lépe, co proto udělá jedinec, co proto udělají všichni členové skupiny.

Dá se souhlasit s Pelánkem (2008), že samotný zážitek nám nestačí k tomu, abychom se něco naučili, musíme nejprve zážitek zpracovat (ukázat a pojmenovat kritické momenty), pak se z něj poučit a přenést novou zkušenost do běžného života.

Hanuš a Chytilová (2009, s. 101) popisují, že reflexe pomáhá účastníkům hlavně v těchto pěti bodech:

- Zefektivňuje proces učení,
- Obohacuje prožitky a zkušenosti,
- Pomáhá formovat smysl prožívané zkušenosti,
- Vyhledává a poukazuje na souvislost,
- Rozvíjí dovednost učit se ze zkušeností.

Během reflexe účastníci popisují své pocity a zážitky z proběhlé aktivity. Tato zpětná vazba má hodnotnou cenu jak pro účastníky, tak pro instruktory (probíhá hodnocení aktivity). Reflexe by měla ujasnit a vyříkat si problémy, které vznikly během aktivity, a souvisí se skupinou popřípadě se vztahy ve skupině či skupinovou dynamikou⁸ (Pelánek, 2008). Jakmile tyto vztahové konflikty se nevyřeší během reflexe a potáhnou se do dalších aktivit, skupina (popř. tým⁹) nebude kompetentní k tomu, aby pracovala efektivněji. Potenciál růstu skupina dosáhne opět tehdy, až si vyříká vzájemné vztahy (sympatie, konflikty), které panují ve skupině.

Mnoho instruktorů a vedoucích udělají tu chybu, že se na reflexi nepřipraví, že všechno vymyslí „z patra.“ Avšak úspěchem reflexe jsou vhodně zvolené otázky. Je vhodné mít po ruce připravené základní otázky (okruhy) a pozorovat skupinu, její vztahy, jednání, rozhodování během aktivity. Toto pozorování si poznamenat na papír a během reflexe se zeptat na vzniklou situaci. Je dobré vyhnout se uzavřeným otázkám (ano/ne), lépe vybrat otevřené otázky (jak, co, kde, v jaké části, atd.)

⁸ Vysvětlení termínu skupinová dynamika v kapitole 1.1.5 této BP

⁹ Přikláním se k Zahrádkové (2005, s. 19) k rozdělení slov na tým a skupina. „*Tým je jasně definovaný celek spolupracujících lidí s časově omezeným cílem, limitovanou velikostí, jasnými pravidly a rolmi a s charakteristickým procesem práce.*“ Oproti tomu pracovní skupina pracuje spolu a je na sobě závislá v důsledku pracovní hierarchie či náplní práce (Zahrádková, 2005). Srov.: Adair (1986) in *Psychologie týmové práce* (Hayesová, 2005, s. 58) uvádí rozlišení mezi skupinou a týmem: „*Jednotliví členové týmu se svým přínosem vzájemně doplňují, zatímco ve skupině jsou její členové převážně zaměnitelní.*“

Hanuš a Chytilová (2009, s. 101) třídí reflexi do tří stupňů:

1. Faktické otázky: „Co se dělo?“
2. Otázky na zájmy a pocity: „Jaké to ve vás vyvolalo pocity?“
3. Otázky na postoje a hodnoty: „Co to pro tebe znamená?“

S výše uvedenými autory se dá souhlasit, ale pisatel BP by doplnil čtvrtý okruh, který je pro naučení se pomocí zážitkové pedagogiky možná ten nejdůležitější. Jedná se o pohled dopředu, transfer nabytých zkušeností do běžného života:

4. Otázky na budoucí aplikaci: „Jak využiješ zkušenosti v běžném životě?“ Popřípadě: „Co bys pro příště udělal jinak?“

Čtvrtý stupeň je zároveň „ukončení“ Kolbova cyklu učení¹⁰ do souvislé spirály. Bez zmíněného čtvrtého stupně se reflexe pohybuje ve sféře pocitů, postojů. Se čtvrtým stupněm a zároveň s novou situací se vstoupí do oblasti učení, poučení, získávání zkušeností (dovedností).

Důležitou otázkou je kdy, respektive po jakých aktivitách zařadit. Na tuto není jednoznačná a tudíž správná odpověď. Například Franc, Zounková a Martin (2007) popisují, že reflexe není nutná po každé proběhlé aktivitě, z důvodu, že je zakomponovaná do celkové dramaturgie programu. A tudíž je součástí celku. Tato reflexe se dle výše jmenovaných autorů podobá každodennímu běžnému životu, kdy je vnímáno spousty zážitků, ale vědomě nejsou rozebírány.

Na druhou stranu autoři Neuman (2007) a zároveň s ním Hanuš a Chytilová (2009) uvádějí, že reflexe by měla být vedena bezprostředně po aktivitě. K tomuto stanovisku se připojují i autorky Reitmayerová a Broumová (2007). Ovšem ty svoji teorii rozvádí na to, že reflexe může být odložena, a to na základě emočně vypjaté či fyzicky náročné aktivity, popř. nevhodné denní doby či biologických potřeb (hlad, zima, únava) účastníků.

I přestože reflexe neobmyslně patří k zážitkové pedagogice a je zde prostorem k učení a výchově jedince či skupiny, neměla by být ani zveličována, neměla by se stát stereotypní záležitostí zážitkových kurzů. „*Příliš časté rozebírání otázky „Jaký z toho máte pocit?“ vede k nežádoucím účinkům.*“ (Pelánek, 2008, s. 102).

¹⁰ Kolbův cyklus učení in *Experiential learning* (Kolb, 1984).

Metody a techniky reflexe

Jsou různé metody pro shrnutí zážitku, tato BP nabízí jen výčet některých metod, blíže (a mnohem obsáhleji) k tématu Reitmayerová a Broumová (2007, s. 115-171).

Strukturovaná diskuze – nejčastější metoda. Účastníci jsou v kruhu a lektor se pomocí vhodných otázek (viz výše) dotazuje.

Rozdělení kolektivu na menší skupinky – Každá skupinka nejprve pohovoří nad položenými otázkami a poté jeden ze skupinky interpretuje názory ostatním skupinkám.

Dělená diskuze – po skončení aktivity účastníci hovoří o prožitku, emocí. Druhý den diskutují o faktech proběhlé aktivity. Reflexe končí třeba večer sebereflexí či transferem.

Jedním slovem – každý účastník má na vyjádření proběhlého zážitku pouze jediné slovo.

Psaní příběhu – deník, neobyčejný formát papíru.

Škály, polarity – účastníci se rozdělí na pomyslné přímce např. podle zapojení jednotlivých členů během aktivity, podle náročnosti atp.

Symbolizační – pomocí různých předmětů (plyšové hračky, fotky, praktické věci, obrázky počasí atd.) účastníci přirovnávají aktivity. Např. s plyšovou rybičkou – „Cítil jsem se jako ryba ve vodě.“

Kreslení pocitů, modelování z hlíny, koláž.

Dramatické ztvárnění – diapozitiv proběhlé akce.

A mnoho dalších.

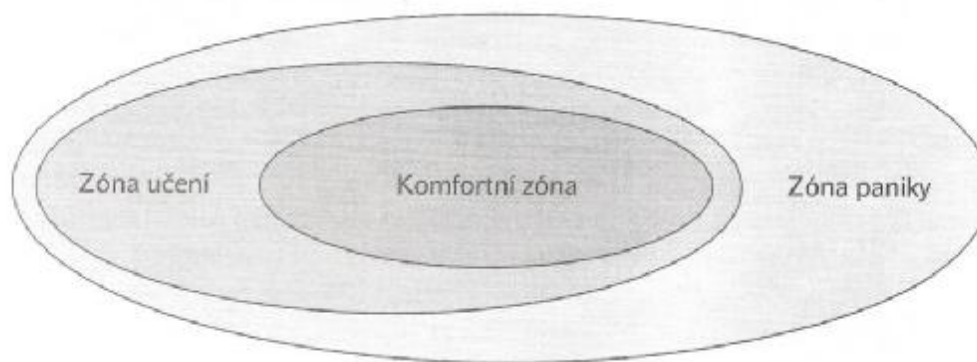
V zážitkové pedagogice se učí prostřednictvím zážitku a zpětné reflexe nebo také rozšiřováním komfortní zóny (Pelánek, 2008).

1.1.4 Komfortní zóna

Je to prostředí, ve kterém se cítí jedinec bezpečně. Hlavně z hlediska psychického bezpečí. Za běžných podmínek se snaží člověk zůstat ve své komfortní zóně, protože v okolí komfortní zóny se cítí nepohodlně, nepříjemně (Pelánek, 2008). Je to oblast, která je pro nás prozkoumanou, kde nás hned něco nezaskočí a na určité situace se postupuje dle předem známých, naučených postupů (Němcová, 2008).

Pokud se účastník dostane mimo komfortní zónu, je předložena před něj náročná výzva (např. lanové aktivity, dobrodružná akce, atd.), a zároveň je mu poskytnuta dostatečná opora a pomoc, jak ze strany lektorů, která spočívá v psychické pomoci, tak ze strany spolupracujících členů skupiny, kteří dávají vidinu toho, že účastník v této výzvě není sám, může účastník, na základě nově vzniklé situace, přejít do oblasti učení (obr. 1).

Zóna učení je oblast nejistoty, nově vzniklé situace, náročné situace, pro někoho pocit strachu, pro jiného pocit „adrenalinového“ vzrušení.



Obrázek č. 1: Komfortní zóna (zdroj: Zahrádková, 2005, s. 34).

Podle Neumana (2000) je tato oblast učení snadno dosažitelná při tzv. „zdánlivém nebezpečí“ – to je oblast, kde si účastník připadá jako v nebezpečí (dobrodružství), ale přitom je v stálém bezpečí. Pro vytvoření prostředí zdánlivého nebezpečí nám pomáhají aktivity typu slaňování či vysoké lanové překážky. Tyto aktivity dávají účastníkům pocit zodpovědnosti a nebezpečí. Avšak z pohledu odborníka, profesionála na danou činnost, či lektora, jsou v podmínkách bezpečných se stoprocentní spolehlivostí. Největší učení probíhá na samotné hranici zóny učení a zóny paniky. Tato hranice je ovšem velice tenká. Nikdo přesně neví, kolik ještě chybí k tomu, aby se účastník přehoupl do zóny paniky a úkol, hru, činnost, aktivitu, situaci tím nevyřešil, stáhl se tak zpátky do své komfortní zóny. V takovém případě může nastat zmenšení osobní komfortní zóny. Účastník, který se během výzvy (dobrodružství) dostal až do zóny paniky, může mít v budoucnu velký strach z překonávání překážek (výzev) podobného typu.

Každý člověk má svoji komfortní zónu jinak velkou a na každém se může vliv projevat jinak. Komfortní zóna se zvětšuje po překonání náročné výzvy, či zážitku. Pro

někoho jím může být vystoupení na jevišti před publikem, pro jiného silný výtvarný projekt. Pro většinu účastníků silné výzvy mohou představovat náročnější outdoorové aktivity jako např.: rafting, lezení na skále, vysoké lanové překážky, expedice, aj.

Jakmile účastníci tuto náročnou výzvu (či zážitek) překonají, bývají často šťastni, spokojeni. Lidé častěji vyhledávají výzvy, zážitky, aktivity, dobrodružství, při kterých se dostávají do neznámých situací.

1.1.5 Skupinová dynamika

Každá skupina má svůj vývoj, který nelze přesně naplánovat na dny, ale lze s ním velice dobře počítat a kalkulovat, že v určitém momentě, zážitkové akce či dlouhodobějšího fungování týmu (skupiny), onen vývoj přijde. Z toho důvodu se vytvořila oblast psychologie nazývaná skupinová dynamika.

Podle Pedagogického slovníku (Průcha, Walterová, Mareš, 2003) se může skupinová dynamika pochopit jako psychologické síly a procesy ovlivňující jednotlivce. Zahradková (2005, s. 51) uvádí, že skupinová dynamika „*je reakcí lidí na vývoj vztahů ve skupině.*“ A podle Hermochové (2006) se skupinová dynamika projevuje jako vzájemné prolnutí zájmů společnosti a zároveň zájmů jedince. Ze všech výše uvedených definic je patrné, že se jedná o reakci jedince, která vznikla na základě chování opět jedinců konkrétní skupiny.

Oblast skupinové dynamiky je velice rozsáhlá, spadají sem pojmy jako: skupinový tlak (jak jedinec jedná v přítomnosti dalších členů skupiny), jak skupina řeší problémy v rámci zadaného úkolu na skupinové nebo individuální úrovni (oblast sporů), jak skupina přijme nového člena, jak se vyrovná s odchodem, jaký preferují styl vedení (liberální, kdo je vedoucím skupiny, atd.).

Jednotliví autoři uvádějí lehkou diferenciaci fází skupinové dynamiky. Bakalářská práce se drží Tuckmenovy teorie popsané v Práce s hrou pro profesionály (Činčera, 2007a, s. 31-32). Popř. je zohledněna fáze skupiny dle Zahradkové (2005, s. 51-68).

Tuckmenova teorie uvádí nejčastěji tyto fáze:

Formování skupiny (forming). Jedná se o prvotní fázi, kde se jednotliví členové mezi sebou seznamují, překonávají osobní bariéry a ostych před ostatními, tzv.

prolamování ledů. Hledání vlastní identity ve skupině, skupinové role člena. „Volba“ vedoucího. Vyjasnění, kdo do týmu patří, kdo ne. Do úvodní části jsou zařazeny aktivity na jména, seznámení, jednodušší aktivity, ve kterých jako skupina uspějí. Seznámení se s týmovou prací. Jasná role vedoucího-instruktora (autoritativní typ).

Bouření (storming). Charakterizována jako: odlišnost názorů, rostoucí napětí, vzájemná nedůvěra až nesympatie jednotlivých členů k sobě, boj o moc ve skupině. Skupinové cíle versus individuální hodnoty. „Černá ovce“ – viník za každou cenu. Častá kritika a hledání chyb místo analýzy a hledání řešení. Instruktor by měl podporovat rozdílné názory a otevřenost. Používat hry kontaktního charakteru, založené na důvěře – pády, slepecké vedení. Velice vhodné a často uváděné jsou i nízké lanové překážky.

Normování (norming). Skupina začíná fungovat jako tým, zvládají první obtížnější skupinové úkoly, které jsou zaměřené na komunikaci, strategii, spolupráci (kooperaci). Každý jedinec má jasnou roli a ví, jak skupině může pomoci. Komunikace a zpětná vazba je otevřená a pravdivá, kritika je vnímána jako něco, co se dá zlepšit (skupinově/jednotlivě). Jasná role instruktora – není součástí skupiny, vystupuje jako člověk zadávající úkoly, nestranný facilitátor. Skupina přebírá zodpovědnost za sebe a všechny své členy.

Výkonnostní fáze (performing). Zde se dá hovořit o kvalitním týmu, který pracuje samostatně, je převážně orientovaný na úkol. Maximální zaměření na cíl skupiny. Jednotliví členové znají své silné a slabé stránky. Skupina (tým) je plně zodpovědná za své plnění úkolu, práci, za kompletnost. Aktivity převládající v této fázi jsou simulační hry, společné zážitky, team spirit programy za odměnu. Instruktor do týmu nezasahuje, poskytuje zpětnou vazbu skupině. Pokud tým zůstane ve výkonnostní fázi, např. z důvodu neomezeného (neukončeného) cíle skupiny, hrozí syndrom vyhoření¹¹ členů týmu, ztráta smyslu existence skupiny.

Uzavírání (closing). Skupina ukončuje svoji činnost, projekt, bylo dosaženo cíle. Rozchod jednotlivých členů, loučení. Můžou převládat nepříjemné pocity – bolest z rozchodu, nebo pocity euforie – stále nekončící oslava členů skupiny. Instruktor obstarává pozitivní vzpomínky, hodnotí (spíše chválí, než kritizuje) vykonanou práci, přenáší zkušenosti z fungování skupiny (transfer) do praktického života. Aktivity formou odměny.

¹¹ „Burnout efekt = vyčerpání fyzických a psychických sil, ztráta motivace k práci“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 26 – 27).

Oživení (refresh). Fáze na znovu oživení skupiny, někdy se může zařazovat po výkonnostní fázi, kdy skupina pracuje stabilně, přesto je přání z vedení, aby výkony byly ještě lepší. Někdy může být zařazena po dokončení projektu a nastartování sil na nový projekt. Používají se neobvyklé zážitky, třeba i expediční programy, osobnostní rozvoj jednotlivců (metodou koučinku, konstelace aj.)

K synergii týmu se dospěje pouze tehdy, zvládne-li se správně skupinová dynamika (Zahrádková, 2005).

1.1.6 Dramaturgie programů

Zážitková pedagogika v sobě obsahuje určitou skladbu programu, tzv. dramaturgii programu. Celkový program je složen z několika bloků, které jsou rozdílné, měly by být zastoupeny všechny oblasti lidské činnosti – sportovní, umělecké, či hudební, ale všechny bloky směřují ke společnému cíli, který byl vymezen před začátkem zážitkové akce. Tyto bloky by měly být odstupňovány dle náročnosti od lehčího k náročnějšímu, aby se jednotlivci tak i skupina mohla co nejefektivněji vyvíjet.

„Musíme vybrat hry tak, aby směřovaly ke zvolenému cíli, aby namáhaly tělo i ducha, pravou i levou hemisféru, aby vedly ke smíchu i zamyšlení. Musíme hry poskládat do správné posloupnosti, aby do sebe zapadaly, vhodně na sebe navazovaly a přitom se vzájemně doplňovaly.“ (Pelánek, 2008, s. 63).

Metodou tvorby programových bloků (jednotlivých činností, her, aktivit) se zabývá disciplína s názvem dramaturgie (můžeme se setkat s dalšími názvy jako režie nebo programování, popř. scénář). Paulusová (2004, s. 85)¹² uvádí, že dramaturgie je: *„Metoda, jak vybírat jednotlivé programy a sestavovat je do vyšších tematických celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase kurzu či akce co největšího účinku a efektu.“*

Dle Činčery (2007a) je tento název převzat z metodiky Prázdninové školy Lipnice¹³, která v původním slova smyslu vysvětlovala dramaturgii jako divadelní jednání, akt, hru v zážitkových akcích.

¹² Paulusová, Z. Smysl a význam dramaturgie při přípravě akcí zážitkové pedagogiky. In *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. 2004. roč. 1, č. 1.

¹³ Prázdninová škola Lipnice – zájmové občanské sdružení zabývající se zážitkovou pedagogikou zaměřené na výchovu a osobnostní rozvoj převážně v přírodním prostředí

Program „nevzniká“ v hlavě některého z lektorů. Program se koncipuje na základě promyšlených cílů, kam má akce směřovat, co má rozvíjet u účastníků, zkrátka, co je cílem celé akce. Dramaturgie je závislá na celkové finanční stránce (kolik peněz je k dispozici na materiál, lektory, dopravu aj.), na prostředí, na skupinové dynamice nebo na věkových, psychických a fyzických odlišnostech účastníků (srov. Hanuš, Chytilová, 2009, s. 152).

Zážitkové akce mají určitou dynamiku. Programové bloky jsou sestaveny tak, aby rozvíjely týmovou práci, podporovali motivaci účastníků, znásobovaly zážitek a uchovávaly určité tajemství (Zahrádková, 2005). Scénář programů obsahuje aktivity, které se vzájemně doplňují, navazují na sebe, se vzestupnou gradací od lehčího k náročnějšímu. Aktivity se liší v závislosti na skupinové dynamice, v jaké fázi se zrovna skupina nachází. Důležitá je i rozmanitost programu – aktivity se musí namíchat tak, aby se mohli zapojit všichni účastníci. Měly by být bloky sportovní, a to jak soutěže (ve fázi bouření), tak skupinové spolupráce. Tvořivé, kreativní hry (jedná se především o divadelní ztvárnění, poezii, nebo výtvarnou činnost), hudební (většinou ve večerní fázi). Není vůbec chybou, ba naopak, když jsou do dramaturgie zakomponovány hry na odlehčení, uvolnění atmosféry, pobavení účastníků. Do samotné dramaturgie se musí promítnout i čas věnovaný reflexi, hygienickým bezpečnostem, stravě, přesunu skupiny na jiné místo, aj. Nesmí se zapomenout na odpočinek účastníků. Unavený člověk nezmění své postoje či hodnoty.

Hanuš a Chytilová (2009) popisují, že výstupem celé dramaturgie podrobný psaný scénář zážitkové akce (viz tabulka 1).

Tabulka č. 1: Scénář vzdělávacího kurzu (zdroj: vlastní).

Název aktivity	Popis (zkrácený)	Čas	Pomůcky
Nejrychlejší na jména	Skupina musí říct jméno souseda a přitom podat míček. Hra pokračuje druhým a dalším kolem k zlepšení času – strategie.	15	stopky, flipchart, fix, míček
Manažeři	Skupina musí spolupracovat při ztížených podmínkách na splnění zadaného úkolu.	45	10m lano, 6 pásek na oči
Slepý čtverec	Účastníci se zavázanými očima mají vytvořit obraz čtverce.	30	páska na oči pro každého, lano
Klávesnice	Postupně za sebou se musí aktivovat všechna tlačítka, žádné se nesmí opakovat.	45	lano, stopky, čísla od 1 do 30
Záchrana raketoplánu	Účastníci mají dopravit pingpongový míček pomocí korýtek do určitého místa.	45	míček, korýtko pro každého

Takovýto scénář programu by měl být velmi podrobný, vhodné je uvést seznam pomůcek, které jsou k aktivitě potřeba, dobu trvání aktivity včetně reflexe, je-li potřeba účastníky rozdělit, tak jakým způsobem rozdělení proběhne, kdo odpovídá za aktivitu (kdo ji připraví, kdo vede reflexi, kolik lidí bude potřeba), čas na přesun účastníků. Měl by se sestavit i alternativní scénář pro případ převládajícího špatného počasí.

1.2 Metodika uvádění zážitkových akcí

Celá dobrodružná výchova, všechny zážitkové programy mají svou speciální metodiku uvádění, která má rozdíly v uvádění her a aktivit u dospělých a u dětí. Pisatel BP cituje Neumana (2007, s. 33): „*Způsob uvádění každé hry musí reagovat na úroveň a potřeby skupiny, ke které promlouváme a kterou vedeme.*“ BP se těmito rozdíly zabývá jen okrajově. Metodikou uvádění se věnuje BP jen v obecné rovině.

Neuman (2007) rozčleňuje hru a vše, co s ní souvisí na 5 etap. V první etapě si vedoucí stanovuje cíle a zaměření hry. V druhé pozměňuje pravidla, aby bylo dosaženo

cílů. Ve třetí fázi kontroluje samotné místo konání hry, všechny pomůcky, které jsou potřeba ke hře, rozděluje práci instruktorům. Samotný průběh hry je otázkou čtvrté etapy a reflexe proběhlé zkušenosti spadá do páté etapy hry.

Mnohem přesnější rozdělení se dočteme u Činčery (2007a), který ovšem popisuje různé metodické rámce prožitkové pedagogiky (Prázdninová škola Lipnice, Project Adventure, konstruktivistický model pedagogiky, model IAA – Výchova o Zemi, aj.) V níže uvedeném textu se nepřikláním k žádnému metodickému modelu, jedná se spíše o komplexní shrnutí, které postačuje pro účely této BP.

Sám autor (Činčera, 2007a) dokazuje, že jsou mezi termíny motivace, zarámování a evokace značné rozdíly. Tyto rozdíly považuji pro účely této BP za nepodstatné.

První etapou hry je tzv. zarámování nebo motivační scénka – úvod do samotné aktivity. Odehrávající se před samotnou hrou. Může být formou divadelní scénky, čteného textu, podpořené hudebními a vizuálními efekty, použití zápletky vycházející z osobního života účastníků („Stejně jako ve škole náročná zkouška, kterou může být maturita, tak i teď na vás čeká náročné splnění úkolu, ne každý bude v něm úspěšný(...“). Tato fáze má připravit skupinu na samotný úkol. Neuman (1999) uvádí, že by mělo být snažení o zarámování do příběhu. Samotné zarámování je nesmírně důležité. Ovlivní celý průběh hry, motivaci účastníků k činnosti i možné směřování, samotný cíl aktivity. Při použití stejné aktivity pro odlišné skupiny musíme volit i jiné zarámování. Jiné u skupiny závislých na návykových látkách a zas úplně odlišné u skupiny obchodníků prodávající automobily.

1.3 Specifika věkové skupiny

V každém věku se člověk pohybuje v jiném psychickém a fyzickém vývoji. Proto lidský jedinec může na stejnou situaci reagovat rozdílně. Tato BP se zabývá pouze věkovou skupinou 14 – 16 let. Je to období, kdy žáci končí se základní školou, popř. začínají nový život na střední škole. Předkládaná BP se zabývá pouze obdobími vymezené věkové skupiny 14 – 16 let.

1.3.1 Věková charakteristika do 15 let

Věkové rozmezí mezi 11. – 15. rokem, někdy označováno jako střední školní věk či raná adolescence. V tomto období dochází k pohlavnímu dozrávání jedince, které vede k častým změnám nálad, pocitů. Žáci se v tomto věku se hůře soustředí, bývají zmateni vlastním chováním (nevědí, co si přesně mají myslet), jsou podrážděni, mají sklony reagovat přehnaně. Často diskutují o názorech s dospělými, jsou rádi v opozici, dokazují si tím své schopnosti. Chtějí patřit mezi dospělé, ale ne v rovině podřízenosti, proto jejich mluva, prezentace, styl oblečení a vyjadřování může být pro ostatní pobuřující či šokující. Jejich výkon podléhá časté fluktuaci. Pubescenti se dokáží vyjadřovat abstraktně (Vágnerová, 2000).

Na prvním místě je pro ně osamostatnění se od rodiny, hned vzápětí na druhém potřeba přátelství a kamarádství. To bývá často velmi intenzivní a získávají ho formou třídního kolektivu, sportovních kroužků či různých part a skupin. S některými jedinci se mohou tak ztotožnit, že jejich názory přebírají za své vlastní. Chtějí mít větší svobodu v rozhodování co a jak (u)dělat. V tomto období dochází k velkému osobnostnímu rozvoji, pokud jej jedinec dokáže přijmout. Každý jedince hledá svou vlastní pozici a to jak ve světě, ale také, a to především, ve skupině. Ví, že svou pozici nezíská jen tak snadno, že si ji musí něčím zasloužit a vydobýt (Vágnerová, 2000).

1.3.2 Věková charakteristika od 15 let

Nazývána jako pozdní adolescence, vymezena věkem přibližně 15 – 20 let, s určitou individuální rozdílností. Důležitým sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky a následný nástup do středoškolského vzdělání. Významně se může na osobnosti jedince podílet i získání občanského průkazu v 15 letech. Vágnerová (2000, s. 325) uvádí, že: *„Přijetí specifické adolescentní kultury a stylu života vrcholí na počátku tohoto období, sdílení společných zážitků a hodnot slouží jako potvrzení příslušnosti k věkově vymezené skupině, k potvrzení sociální identity.“* Vztahy s rodiči už nejsou tak emočně vypjaté jako v rané adolescenci, potřeba přátelství se „přelévá“ na potřebu partnerství (Vágnerová, 2000).

Adolescenti mají větší snahu o poznání sebe sama, které prostupuje skrz vrstevnickou skupinu. V této době mají adolescenti dostatek svobody za minimální odpovědnost (ta se mění s 18. rokem života). V tomto období ustává neverbální

komunikace ve smyslu strkání, které je typické pro střední školní věk. Zároveň však ustává opoziční názor a přechází se spíše ke konsenzu. Dokonce hovoří „standardizovaným“ jazykem – ubírá se na hlučnosti a gestech (Vágnerová, 2000).

1.4 Lanové aktivity

V níže popisovaném textu se rozlišuje pojem na lanové aktivity a lanové překážky. Odborníci na danou problematiku tyto pojmy používají ve stejném kontextu. Avšak pisatel, pro účely této BP, rozlišuje termín *lanové aktivity*, které jsou zde chápány jako jakákoliv činnost, při které se použije lano, provázek, smyčka, klubko, motouz (pomůcka ke hře, vyjadřovací prostředek či symbolizace, prvek zajišťující bezpečnost účastníků aj.) a *lanové překážky*¹⁴, které jsou zde použity v konkrétním termínu nízkých (popř. vysokých) lanových překážek, kdy je nataženo mezi stromy či kůly alespoň jedno lano, po kterém se přechází a účastník není žádnou svojí částí v kontaktu se zemí (blíže k tématu vysvětleno níže).

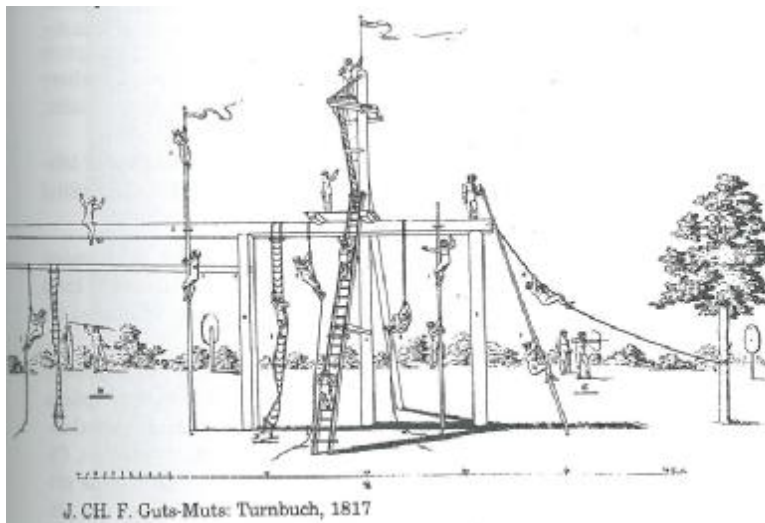
1.4.1 Historie lanových aktivit a překážek

Neuman (1999) popisuje, že lanové aktivity se dají nalézt hluboko v historii. Počátky se dají dohledat u Egypťanů, v Číně, Indii téměř až 4 000 př. n. l. Již tenkrát sloužily pro výchovu a „osobnostní rozvoj“.

U některých přírodních kmenů sloužily „lanové aktivity“ k rozvoji odvahy, překonání sebe sama, psychické odolnosti, strachu či uznání od dalších členů kmene. Jsou dochovány záznamy o různých skocích s přivázanou liánou u nohy, přivazování ke stromu z důvodu omilostnění Bohem atp. (Neuman, 1999).

¹⁴ z anglických slov „*Low ropes courses*“ nebo „*Low ropes courses elements*“ pro nízké lanové překážky a „*High ropes courses*“ pro vysoké lanové překážky (Neuman, 1999)

Lanové aktivity a lanové překážky zaznamenaly rozvoj na počátku 19. stol., kdy Johann Christoph F. Guts-Muts navrhl překážkovou dráhu, kde byly různé provazové žebříky, šplh na laně či tyči, ručkování apod., jak dokazuje obrázek 2 (Neuman, 1999).



Obrázek č. 2: Lanové aktivity na počátku 19. stol.
(zdroj: Neuman, 1999, s. 23).

Samozřejmě výrazným posunem v oblasti lanových překážek a lanových aktivit je zakládání organizací a hnutí pro pobyt v přírodě a turistických oddílů (jako např. Woodcraft, Skauting, Junák, YMCA, Brontosaurus a mnoho dalších). Často tyto organizace využívají lana a přírodních překážek (strom, skála, výškový rozdíl v krajině) k lanovým překážkám a aktivitám. Výše a jiné jmenované organizace využívaly lana ke šplhu, lezení po skalách, přeskokům, lanovkám, uzlování, stavbě různých lanových mostů, žebříků, překážek a mnoho dalších aktivit (Neuman, 1999).

Velký rozvoj zažívají lanové aktivity a překážky s Kurtem Hahnem a založením společnosti Outward Bound v roce 1941. Outward Bound se specializuje na výchovu a osobnostní rozvoj nejprve vojáků, postupem času i běžných účastníků kurzu, v přírodním prostředí, ve které také využívali lanové dráhy a překážky. Tyto zkušenosti byly základem mnoha metodických rad a doporučení.

V 50. a 60. letech dochází k budování umělých dobrodružných hřišť pro děti (objevují se pod názvem Robinsonova hřiště, Adventure playground movement). Konstrukci těchto spletitých polygonů tvoří lana, sítě, trámký (Neuman, 1999).

K nám pronikají zkušenosti z lanových her, lanových překážek a různých stezek zdatnosti počátkem 80. let díky občanskému sdružení Prázdninové školy Lipnice¹⁵ a později v 90. letech přes dceřinou společnost Česká cesta, která je členem organizace Outward Bound. Zároveň v 80. letech pronikají lanové překážky a aktivity na vysoké školy, především pak na FTVS UK (Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze) a FTK UP (Fakultu tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci). Postupně začínají lanové aktivity a překážky zaujímat důležité místo ve vzdělávání manažerů (Hanuš, Hrkal, 1999; Neuman, 1999).

1.4.2 Současnost lanových aktivit a překážek

Z předchozího textu je patrné, že se nejedná o zcela novou neznámou oblast, ale v současné době zažívají lanové aktivity a hlavně lanové překážky ohromný boom. Lanové překážky se využívají pro stavbu dětských a volno časových hřišť – obrázek 3.



Obrázek č. 3: Dobrodružné hřiště, Adventure Playground
(zdroj: Vlastní, 2012).

Pro vzdělávání manažerů metodou outdoor management trainingu se využívají převážně vysoké lanové překážky. Zároveň slouží k výuce studentů na Univerzitě Palackého v Olomouci (Hanuš, Hrkal, 1999).

Z toho důvodu vznikly v odborných publikacích termíny Ropes courses, Challenge courses, Initiative games. Často tím autor myslí lanové překážky nebo lanové aktivity.

V dnešní době se lanovými překážkami zabývá spousta organizací. Jmenovitě vybrány některé z nich: Outward Bound (v ČR Outward Bound – Česká cesta), American

¹⁵ vysvětlení v pozn. pod čarou 13

Camping Association, Project Adventure (Projekt dobrodružství), American Adventure Playground Association (Americká asociace dobrodružných hřišť). V České republice působí organizace: HNUTÍ GO!, Lanové centrum Proud, již výše zmíněné fakulty na UK a UP (Hanuš, Hrkal, 1999).

1.4.3 Význam lanových aktivit a překážek

Jak uvádí Hanuš a Hrkal (1999) a Neuman (1999), lanové překážky a aktivity nám rozvíjí celou řadu dovedností a schopností v různých oblastech člověka, jako například v sociální rovině, psychické, v oblasti fyzických dovedností a dalších. Význam lanových překážek a aktivit lze shrnout takto:

- rozvoj sebedůvěry
- překonání strachu
- uvědomění se sebe sama
- zvýšení fyzické zdatnosti
- rozvoj rovnováhy a koordinace
- pohybové obratnosti, vytrvalosti a síle
- podporují týmovou spolupráci
- zvyšují pocit zodpovědnosti za druhé
- rozvoj vůle a sebepřekonání
- rozvoj intelektu a netradičního způsobu řešení problému
- zlepšují komunikaci
- kladně působí na sociální vazby ve skupině a celkovou atmosféru
- přispívají k dobrému pocitu u člověka za splnění úkolu
- zvyšují soustředěnost a koncentraci
- rozšiřují naši komfortní zónu
- rozvíjí jak individuální přístup, tak skupinové řešení problému
- rozvoj vůdcovské schopnosti
- rozvoj představivosti
- poskytují zábavu a odreagování
- nabízejí silné zážitky.

K dosažení výše popsaných cílů je nutné, aby byl program sestaven s ohledem na skupinu, jejich věkové složení, psychickou či fyzickou připravenost (Spurný, 2011).

1.4.4 Metodika vedení lanových překážek

Žádný úspěšný program nemůže vzniknout jen tak náhodně. Musí být vytvořen a promyšlen ještě před samotným zahájením programu. Jak je popsáno v kapitole Dramaturgie programu této BP, všechny aktivity, čili i lanové překážky, musí směřovat k cíli celé akce.

Před samotnými lanovými překážkami musí být úvodní a průpravné aktivity, které navodí správnou atmosféru, povzbudí důvěru v jednotlivce a ve skupinu, připraví organismus na následnou zátěž (Neuman, 1999). Je vhodné zařadit do úvodu aktivity na budování důvěry. Důležitou částí jsou i cvičení na zahřátí organismu a protažení svalů.

Aktivity na rozvoj důvěry (z angl. slov Trust Activities) jsou popsány v Rohnke (1989, s. 49 – 55). V češtině jsou popsány od Neumana (2007, s. 140 – 157). Nejčastěji bývají zde zařazeny aktivity na pády (mezi jednotlivci a ve skupině¹⁶), vedení, provázení slepých – nevidoucích účastníků¹⁷, zvedání či přenášení účastníků dalšími členy skupiny¹⁸, různé proběhy mezi účastníky¹⁹.

Nedílnou součástí lanových překážek je rozcvičení a protažení svalů a rozehrání organismu. To se provede formou protažení a strečinku svalů, ale také, jak uvádí Spurný (2011), formou různých druhů a obměn her na „babu“ a chytání²⁰.

Tyto aktivity na zahřátí a protažení svalů a organismu jsou voleny také na blok umělé lezecké stěny.

¹⁶ *Padání ve trojici a Padání v kruhu* vysvětleno v kap. 3.7 Popis jednotlivých her této BP

¹⁷ *Cesta tmou* – účastníci rozdělení do dvojic, jeden si zaváže oči, druhý je vidoucí. Náročnost cesty a způsob zdolání určuje vidoucí, zároveň dává dostatek informací pro slepého, aby překonal trať bezpečně. Po 10 minutách si role vymění. (Zdroj: Neuman, 2007, s. 142 – 143).

¹⁸ *Levitation* – Jeden člen skupiny si lehne na zem, zpevní celé tělo, zavře oči. Ostatní k němu přistoupí ze všech stran, chytanou a pomalu zvedají nad hlavu. Chvíli ho podrží a pak pomalu přesouvají na místo, které je o pár metrů vzdálené. Postupně se všichni v roli neseného vystřídají. (Zdroj: Rohnke, 1989, s. 53).

¹⁹ *Ulička důvěry* – popsána v kapitole 3.7 Popis jednotlivých her této BP

²⁰ *Honička ve dvojici* – všichni se rozdělí do dvojic a takto předávají „babu“, nesmí se během hry rozpojit. (Zdroj: autor neznámý, tradiční hra)

Před samotným nástupem na překážky se vysvětlí, názorně ukáže a s žáky vyzkouší způsob dávání dopomoci a záchrany dalšími členy (tzv. Spotting²¹). Následně se předvede a vysvětlí zdolání jednotlivých překážek. Zdůrazní se kritická místa NLP, na která by si měli dát účastníci pozor.

Spurný (2011, s. 49) uvádí, že „*Skladba překážek musí mít logickou posloupnost, vyváženost a pestrost. Měla by se střídat akce a napětí s uvolněním a oddechem.*“ To znamená, že překážky se staví od lehčí obtížnosti překonání k náročnější obtížnosti. Je vhodné, aby se střídaly překážky náročné na fyzickou stránku účastníků a zároveň překážky bez fyzické náročnosti s intelektuálním zaměřením.

1.4.5 Výběr místa pro lanové překážky

Z hlediska bezpečnosti se nemůžou lanové překážky postavit všude. Najít popř. vytvořit takto vhodné místo zabere poměrně spoustu času, je ale nezbytné mu věnovat maximální úsilí. Spurný (2011) a stejně tak Neuman (1999) píší, že místo by mělo být odlehle od rušných komunikací a frekventovaných turistických cest. Jako důvod uvádějí maximální soustředění jak lezců, kteří jsou na překážkách, tak hlavně osob, kteří dávají pomoc a záchranu, nebo třeba i vedoucích, kteří musí neustále sledovat bezpečnost všech účastníků.

Jak popisují Hanuš a Hrkal (1999), má se místo pro překážky zbavit přírodních nečistot, které by mohly ohrozit bezpečnost účastníků. „*Ideální je vysoký, čistý les (myšleno bez drobného porostu), členitý s měkkou jehličnatou či travnatou podložkou, bez kamenů, pařezů a klád.*“ (Hanuš, Hrkal, 1999, s. 23).

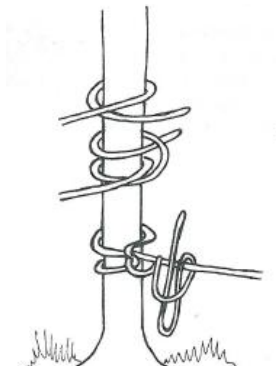
Vzdálenost stromů mezi jednotlivými překážkami je také velice důležitá. V případě větší mezery může být překážka obtížná, ve vzdálenosti dvou metrů je každá překážka zase velice snadná bez silnějšího úsilí (Spurný, 2011).

1.4.6 Znalost uzlů při lanových překážkách

Nezbytnou součástí pro bezpečný program je znalost a použití vázání uzlů na lanové překážky. Při stavbě lanových překážek se nejčastěji používá lodní uzel a lodní uzel

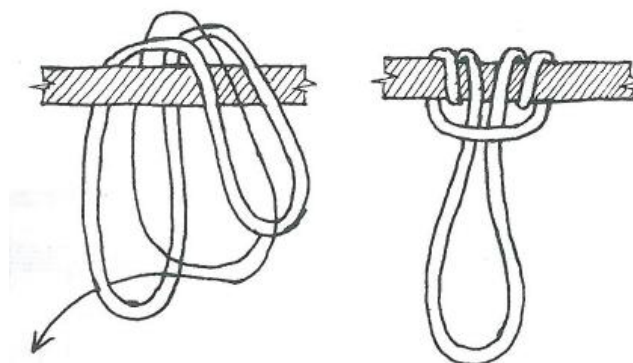
²¹ termín vysvětlen níže v kapitole 1.5.2 Bezpečnost při nízkých lanových překážkách této BP

s pojistkou (obrázek 4), nesmí se však použít při vázání k hranolu, kde ztrácí svoji pevnost. Má tu výhodu, že čím více je zatížen, tím více je pevnější. Po zatížení se dá snadno rozvázat (Hanuš, Hrkal, 1999).



Obrázek č. 4: Lodní uzel (zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 14).

Další uzel (obrázek 5), který se často používá při stavbě lanových překážek, je prusíkův (dvojitá liščí smyčka). Používá se hlavně při vypínání lana – po zatížení je samosvorný, nezatížený se dá posouvat.



Obrázek č. 5: Prusíkův uzel (zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 13).

1.4.7 Používaný materiál

Podle Hanuše a Hrkala (1999) není vhodné používat na stavbu nízkých lanových překážek lana konopná a z přírodních materiálů. Tyto lana podléhají biologickému rozkladu, negativně je ovlivňuje sluneční záření, déšť, vlhkost, prach. Dále nejsou vhodná

dynamická lana na lezení, která mají v sobě dynamickou průtažnost, tzn. že překážka by se musela neustále napínat znova a znova (Hanuš, Hrkál, 1999).

Jak popisuje Spurný (2011) vhodná jsou lana statická nebo z umělých vláken. Tyto lana mají daleko vyšší pevnost, než samotné překážky vyžadují, proto jsou ke stavbě lanových překážek velmi ideální. Můžou se použít různé sítě, smyčky, popruhy.

1.4.8 Environmentální chování

Program by neměl zanechat žádný ráz na přírodní prostředí či poškodit vegetaci. Z tohoto důvodu musí být program co nejšetrnější. Proto se používají pod lana k ochraně stromů staré koberce nebo linolea či jiné podložky, které zabrání poškození kůry či lýka stromů. Zároveň nám tyto podložky chrání oplet lana před mechanickým poškozením od kůry stromu. Nevhodné stromy mohou být některé kaštany či jinany (z důvodu cennosti těchto stromů), nebo ty, které nemají dokončený základní vývoj (hrozí nevratné poškození stromu či jeho vyvrácení). Je určitě vhodnější si vyžádat povolení vlastníka prostoru²², aby se nenarušovala něčí práva (Hanuš, Hrkál, 1999; Neuman, 1999).

1.5 Bezpečnostní standardy kurzu

Celý teambuildingový program pro 1. ročník Střední odbornou školu managementu a práva v Jablonci nad Nisou je z právního hlediska dle Školského zákona²³ koncipován jako kurz, který má prohloubit všeobecné vědomosti a dovednosti žáků a to zejména výchovou mimo vyučování. Na takovémto kurzu má plnou zodpovědnost za účastníky akce třídní učitel, nebo jeho zástupce.

Tato akce podléhá zákonu č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v pozdějších úpravách, avšak dle zákona č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na dítě, v pozdějších úpravách se nejedná o zotavovací akci (počet účastníků nepřesáhne 20 osob), i přesto musí být dodržena vyhláška č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na zotavovací akce pro děti. Zejména § 3 odstavec 3. o skladování potravin, odstavec 4., který vymezuje umývárnu a odvod použité vody mimo místo osobní očisty, odstavec 5. o povinnosti zřízení záchodů (do počtu 20 osob se zřizují dva oddělené záchody). Dále

²² Ve většině případů jím bude státní podnik Lesy ČR

²³ Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) v pozdějších úpravách

dodržení § 4 odstavce 1, kdy musí být dodrženo ubytování odděleno dle pohlaví. § 5 nás upozorňuje na kvalitu vody určené k mytí, ale i pitné vody, její zásoby a skladování. V § 7 se dočteme o stravování účastníků, ale zároveň pokrmy, které připravovat nelze. § 8 o režimu dne a minimální době spánku alespoň 9 hodin je již zahrnut v dramaturgii programu (Zákon č. 106/2001 Sb., o hygienických požadavcích na dítě, v pozdějších úpravách).

V případě komerčního využití podobných programů musí osoba zajišťující kurz dle zákona č. 278/2008 Sb. o obsahových náplni jednotlivých živností, ve znění pozdějších úprav, mít alespoň volnou živnost oboru 72 – Mimoškolní vzdělávání, lektorování.

1.5.1 Bezpečnost při aktivitách

Bezpečnost je prioritou na zážitkově vzdělávacích akcích. Po celou dobu konání kurzu je dbáno na bezpečnost účastníků akce na maximální možnou míru. Před každou aktivitou jsou vysvětlena rizika, která mohou během aktivity nastat. Zároveň je vysvětleno a názorně demonstrováno, jak těmto rizikům nejlépe předcházet nebo jak zajistit, aby k ohrožení osob vůbec nedošlo. Je vysvětleno na co si dát během samotné aktivity pozor (viz popis hry Ulička důvěry). V případě shledání vedoucím jakýchkoliv nedostatků, které by mohli ohrozit zdraví účastníků, je aktivita pozastavena minimálně do doby odstranění těchto okolností nebo je aktivita zcela zrušena s vysvětlením, že aktivita byla shledána nebezpečnou.

Samozřejmostí je mít u sebe během všech (!) aktivit lékárničku. Největší důraz bezpečnosti je kladen na nízké lanové překážky a lezeckou stěnu, které vyžadují 100 % soustředění všech členů. Nesoustředění má za následek úraz účastníka, v horším případě smrt.

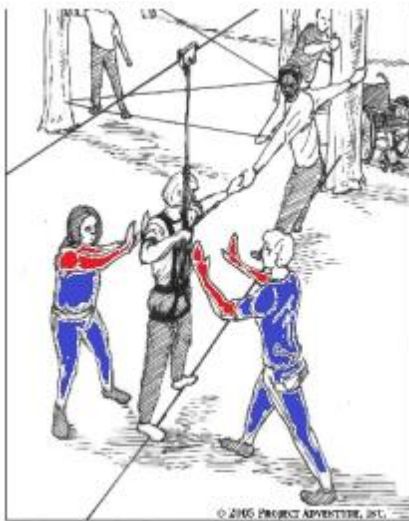
1.5.2 Bezpečnost při nízkých lanových aktivitách

Na nízkých lanových překázkách jsou použity bezpečnostní přilby na hlavu (obr. 6). Každý člověk, který je na lanové překážce, má s sebou neustále min. dva účastníky, kteří mu provádějí jištění a dopomoc. Na každé lanové překážce (lanu) je pouze jeden účastník (vyjma překážky „Věčko“ – popis v kapitole 3.7 této BP), ostatní musí počkat, až tuto překážku jedinec opustí.



Obrázek č. 6: Lezecká přilba Petzl (zdroj: Petzl, 2012).

Správná dopomoc je před vstupem na překážku lektorem vysvětlena a názorně předvedena. Tomuto jištění říkáme „spotting“ – obrázek 7. Volně bychom ji přeložili jako postřeh, sledování. Tito účastníci, kteří poskytují takovouto pomoc, mají za úkol zpomalit nebo zmírnit pád člověka z překážky.



Obrázek č. 7: Spotting - jištění na nízkých lanových překázkách (zdroj: Project Adventure, 2012).

Tito jističi nedrží člověka na lanové překážce, aby z ní nespadl, ale v případě pádu mají zmírnit či zabránit následkům poranění (Hanuš, Hrkál, 1999). Spotting spočívá v tom, že jeden člověk je před lezcem tváří v tvář a druhý za lezcem čelem k jeho zádům, oba mají mírně rozkročené nohy, ruce nataženy a připraveny k zachycení případného pádu, dlaněmi k lezci v úrovni svého hrudního koše nebo hlavy (záleží na výšce nízké lanové překážky). Neustále se pohybují s lezcem v jeho těsné blízkosti. Oči sledují a mysl vnímá pouze lezce (Rohnke, 1989).

1.5.3 Bezpečnost při lezení na umělé stěně

Během programu lezení na umělé stěně mají účastníci = lezci na hlavě lezeckou přilbu (viz výše). Před samotným lezením je instruktáž jištění a jistících pomůcek s aktivním nácvikem všech účastníků. Ve vysvětlení také zazní, jaké uzle používat při lezení (vzhledem k časovým možnostem je vysvětleno a naučeno vázat se pouze na nejčastějším způsobu jištění a to pomocí dvojitého osmičkového uzlu). Všichni účastníci před samotným lezením uvážou několikrát osmičkový uzel, vždy si ho nechají zkontrolovat instruktorem. Před samotným lezením jsou sedací úvazky na účastnících zkontrolovány, popř. opraveny instruktorem.

Dále probíhá nácvik s jistícími pomůckami – „kyblíkem“ (obrázek 8) a horním jištěním (top rope) lezce zhruba ve výšce 2 m nad zemí. Jsou vysvětleny pokyny, které dává lezec nebo jistič. Je zdůrazňována potřeba komunikace mezi lezcem a jističem. Tento nácvik celého jištění trvá zhruba 50 minut.



Obrázek č. 8: Jistící pomůcka – „kyblík“ (zdroj: Petzl, 2012).

Všichni účastníci po instruktáži:

- Vědí, jak se správně obléct do sedacího úvazku.
- Vědí, jak se navázat na lano za pomoci osmičkového uzlu.
- Znaří základní povely („Lezu,“ „Jistím,“ „Dober,“ „Povol,“ „Sedám,“ „Spouštím“).
- Znaří a používají pravidla *vzájemné kontroly*²⁴.
- Umějí pracovat s jistíci pomůckami (kýblem).
- Zaujmou správnou polohu při spouštění.

Po skončení nácviku jsou účastníci rozděleni do trojic, kdy jeden leze a dva jistí (jeden s jistící pomůckou a druhý zhruba metr od pomůcky na volném konci přidržuje lano a neustále kontroluje práci jističe). Jak uvádí Kupr (2006, s. 55), lezec ani jistič „*by neměli mít volné náramky a ozdoby – hodinky, prstýnky, šperky atd. Brýle je dobré zajistit proti spadnutí.*“ Oba dva by měli mít delší vlasy svázané gumičkou. Pro lezce jsou vhodné pohodlné, dlouhé kalhoty pod kolena a dlouhý rukáv. Pevná obuv je samozřejmostí.

Jistič neustále sleduje pouze lezce. Soustředěnost nesmí být ničím a nikým narušena. Jeho jedna ruka musí být stále pod jistící pomůckou v zavřeném stavu (v případě neočekávaného pádu lezce je schopen pád okamžitě zastavit). Správným způsobem dobírá lano, nenechává ho prověšený mezi jistící pomůckou a lezcem. Stojí kousek od stěny mimo pádovou zónu tak, aby viděl na lezce. Při spouštění lezce přemístí druhou ruku pod jistící pomůcku a pomalu povoluje napětí mezi lanem a sevření dlaní.

K lezení je připraveno pět cest s horním jištěním, takže instruktoři zvládnou kontrolu všech jističů.

I přestože v textu není zmíněno, je samozřejmostí, že mají účastníci před lezením a po skončení lezení rozcvičku a protažení svalů.

²⁴ vzájemné kontrola nám říká, že lezec, který se navázal na lano kontroluje jističe, zda-li má správně zavřenou jistící pomůcku s blokující funkcí (brzdící) v zamčené karabině a v sedacím úvazku, je v něm správně provlečeno lano a jistič je připraven k jištění. Zároveň jistič kontroluje lezce, jestli má lano správně navázáno a provlečeno sedacím úvazkem a zda-li má uzel pojistku proti rozvázání, popř. konec volného lana minimálně 15 cm dlouhý – blíže Info Hudy – základy bezpečného lezení.

1.6 Rámcový vzdělávací program a lanové aktivity

Podle rámcového vzdělávacího programu pro střední odborné vzdělávání²⁵ je vzdělávání chápáno jako cesta i nástroj pro rozvoj lidské osobnosti. Vzdělávání má připravit žáka na úspěšný, smysluplný a odpovědný osobní, občanský i pracovní život v podmínkách měnícího se světa.

Lanové aktivity nám prohlubují obecné cíle RVP a zároveň podporují všechny klíčové kompetence, které žák musí získat při středním vzdělání²⁶. Tzn., že lanové aktivity jsou velice vhodnou metodou k dosažení klíčových kompetencí RVP.

²⁵ RVP 63-41-M/01 Ekonomika a podnikání

²⁶ Například aktivita Slepý čtverec nám rozvíjí kompetence k učení a zároveň kompetence k řešení problémů, při aktivitě je důležitá komunikace (komunikativní kompetence), tím, že se čtverec musí neustále nějak přepočítávat a měřit, dochází k rozvoji matematických kompetencí.

2 Cíle bakalářské práce

Hlavní cíl:

Cílem bakalářské práce je vytvořit zážitkový program zaměřený na lanové aktivity, který je vhodný pro věkovou skupinu 14 – 16 let.

Dílčí cíle:

- 1) Výběr a studium odborné literatury.
- 2) Dramaturgie programu taková, aby podporovala možnosti osobnostního rozvoje.
- 3) Realizace navrhnutého programu se školní třídou.
- 4) Vyhodnocení proběhlé akce.

3 Praktická část

3.1 Specifika programu

Celý program je speciálně navržen a optimalizován pouze pro 1. ročník Střední odborné školy managementu a práva, s. r. o. v ul. Generála Mrázka 3, v Jablonci nad Nisou. Není nabízen na komerční účely a je koncipován jako neziskový, avšak ne ztrátový. Kurz je realizován na skautské základně Modrá hvězda a v jejím přilehlém okolí, v katastrálním území města Tanvaldu. Umělá lezecká stěna je využita v Jablonci nad Nisou v Lezecké aréně Makak, Liberecká 104, Jablonec nad Nisou. Pro jinou školu nebo jinou oblast konání platí odlišné podmínky, jako jsou např. cena kurzu, zásadní změna dramaturgie programu, alternativní aktivity, aj.

3.2 Cíle programu

Cíl 1: Alespoň 85% žáků bude na konci kurzu hodnotit komunikaci se svými spolužáky jako kvalitnější než před zahájením kurzu.

Cíl 2: Alespoň 12 žáků po kurzu uvede, že se naplnilo očekávání, které měli před zahájením kurzu.

Cíl 3: Žádný účastník nebude kurz hodnotit jako podprůměrný, alespoň 85% bude hodnotit jako velice zdařilý.

Cíl 4: Každý z účastníků bude hodnotit kurz jako prospěšný.

Cíl 5: Více jak 14 žáků si vyzkouší lezení a zároveň jištění na umělé lezecké stěně.

Cíl 6: Po skončení kurzu budou všechny aktivity na bodovací stupnici 1-5, kde 1 znamená nejlepší bodovou hodnotu a 5 nejhorší, hodnoceny účastníky nanejvýše hodnotou 3 a nižší.

3.3 Metodika vyhodnocení

Tabulka č. 2: Metodika vyhodnocení kurzu

	Nástroj	Postup	Zodpovídá
Cíl1	pre-test, post-test	Vypracování dotazníku před kurzem a po kurzu	Jirka
Cíl2	pre-test, post-test	Vypracování dotazníku před kurzem a po kurzu	Jirka
Cíl3	post-test	Otázka v post-testu	Jirka
Cíl4	Závěrečná zpětná vazba	Otázka v reflexi	Jirka
Cíl5	Objektivní pozorování	Jirka spočítá počet účastníků na umělé lezecké stěně	Jirka
Cíl6	Hodnotící arch	Účastníci průběžně během kurzu zaznamenávají bodovou hodnotu na připravený arch papíru	Jirka
	vedení reflexe	Zapsání si důležitých bodů (hesel) během reflexí, které následují po aktivitách	Jirka

3.4 Specifické podmínky

3.4.1 Skupina

Jednalo se o heterogenní skupinu 18 účastníků. Ve značné převaze dívek – 14 dívek a 4 chlapců. Kurzu se nemohlo zúčastnit 5 lidí z třídního kolektivu (nemoc, finanční důvody, aj.), tzn., že na kurzu bylo přítomno 78 % lidí z třídního kolektivu.

V době konání kurzu bylo 5 účastníkům 15 let, 13 účastníkům 16 let. Kurzu se zúčastnil třídní učitel Pavel Jirků, který se zapojoval do některých aktivit. Tento není zahrnut do celkové evaluace kurzu.

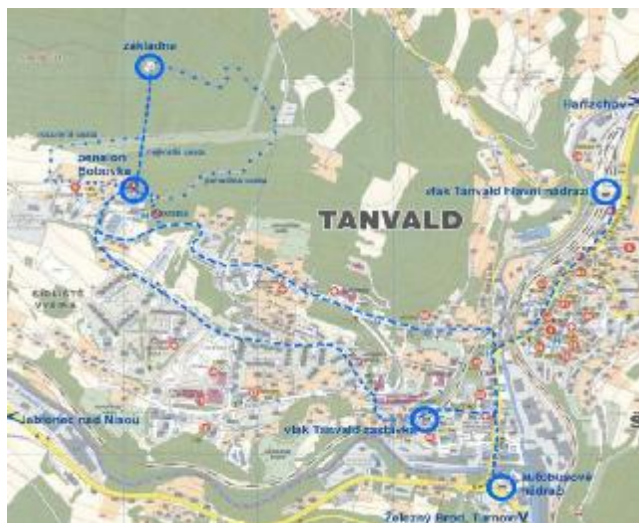
Účastníci se mezi sebou znali ze školního prostředí. Někteří z dřívější základní školy či zájmových kroužků. Občas utvářeli ve škole či na pobytovém kurzu malé skupinky dle osobních zájmů, či kamarádství.

Škola je zaměřena všeobecně na hotelnictví a management. Studenti během školního roku vykonávají odbornou praxi v oblasti vaření. Tyto získané zkušenosti žáků se snažil aplikovat třídní učitel během kurzu, v praxi to znamenalo, že si žáci sami vařili a připravovali jídlo včetně samotné sestavy jídelníčku ještě před kurzem. Představa třídního učitele byla taková, že žáci během kurzu budou ve svém vlastním zájmu „pečovat“ i o

chod celé základny – zátop v krbu, rozdělovat a vykonávat práci na základně, jako jsou úklid společných prostor, mytí nádobí aj.

3.4.2 Prostředí

Kurz byl koncipován na skautskou základnu Modrá hvězda v oblasti Malého Špičáku v Tanvaldě. Základna se nacházela v zalesněném terénu, mimo hlavní turistické trasy a běžné silniční cesty (obr. 9).



Obrázek č. 9: Umístění objektu
(zdroj: Skautská základna Tanvald, 2012).

Program byl realizován ve zděné budově (obr. 10) skautské základny Modrá hvězda, uvnitř základny i v outdoorovém prostředí přilehlého okolí. Možnosti využití bylo nabízeno v podobě louky, lesa, nebo strmého terénu.



Obrázek č. 10: Skautská základna Modrá hvězda
(zdroj: Skautská základna Tanvald, 2012).

Blok umělá lezecká stěna byl realizován v Lezecké aréně Makak v Jablonci nad Nisou (obr. 11), kam jsme se dopravili pomocí soukromého dopravce (Autodoprava ROSI BUS, Rosendorf Petr, Lučany nad Nisou).



Obrázek č. 11: Lezecká aréna Makak
(zdroj: Naše Jablonecko, 2012).

3.4.3 Termín

Původní termín konání kurzu byl stanoven na 24. – 26. 1. 2012, ale vedení školy rozhodlo z důvodů uzavírání pololetních známek a klimatických podmínek kurz posunout do druhé poloviny února 2012. Konečný termín byl stanoven na 20. – 22. 2. 2012, kdy byl kurz realizován.

3.4.4 Finance

Na účastníka byla stanovena částka 350 Kč. V ceně byla zahrnuta doprava vlakem do Tanvaldu, ubytování na dvě noci (vč. dalších poplatků za energie, odpad, aj.), program pro účastníky, veškerý materiál a pomůcky potřebné k programu, doprava do lezeckého areálu, vstup do lezeckého areálu, mzda lektorovi. V ceně nebyla zahrnuta strava. Třída si ji zajišťovala společně bez organizátorů akce na vlastní náklady. To znamená, že nákup potravin a samotná příprava stravy byla pouze v režii studentů a třídního učitele. Třídní učitel stanovil cenu za stravu na jednoho účastníka 150 Kč. Cena kurzu (350 Kč/ osobu) byla dumpingová a speciálně koncipovaná pouze na tento kurz. Bylo počítáno se s tím, že mzda lektorům (600 Kč za celý pobyt) vůbec neodpovídá skutečnému ohodnocení lektorů,

nýbrž bude pro ně spíše příspěvkem. Druhý lektor, Jiří Kudlička, se zřekl odměny z důvodů plnění praktické části této bakalářské práce. Dále proběhlo dotování ceny z hlediska sponzorů, kteří materiál, potřebný na kurz, zapůjčili zdarma.

V případě uskutečnění kurzu s jinou třídou (jinou skupinou), náklady na kurz vzrostou.

3.4.5 Doprava

Z Jablonce nad Nisou, hlavní nádraží do Tanvaldu-zastávka společně vlakem Českých drah, a.s. (hrazena z poplatků), trasa 13 km²⁷. Z Tanvaldu - zastávka na základnu Modrá hvězda pěšky po veřejných komunikacích a lesní stezkou, trasa zhruba 2 km. Třetí den kurzu z Tanvaldu do lezecké arény společně, soukromým dopravcem (hrazena z poplatku), délka cesty z Tanvaldu do lezecké arény je 15 km. Kurz byl ukončen v Lezecké aréně Makak v Jablonci nad Nisou, odkud si další dopravu hradili a zajišťovali již samotní účastníci (projednáno s třídním učitelem, bez námitek).

3.4.6 Materiál a pomůcky

Veškerý materiál potřebný k programu kurzu, je uveden v tabulce 3. Materiál zapůjčili sponzoři zdarma (vyjma 60 m statického lana, který byl zapůjčen za 150 Kč). Kancelářský materiál a tiskové úlohy uhradil poplatek účastníků.

V tabulce 3 jsou i uvedeny částky na jednoho účastníka. Tyto ceny hrají důležitou roli při stanovení rozpočtu kurzu pro komerční účely. Je zde i vypočítaná cena, která vychází na pořádání jednoho kurzu. Viz níže v textu.

²⁷ Dle kilometrovníku Českých drah

Tabulka č. 3: Pomůcky potřebné na kurz

Pomůcky	Požizovací cena (Kč)	Počet ks	Cena celkem (Kč)	Životnost materiálu (počet kurzů)	Cena kurzu (Kč)	Cena na účastníka (Kč)
30 m lana Ø 4 mm	6	30 x	180	25	11	0.7
4x5 m lana (zbytkové)	50	4 x	200	20	2	0.2
65 m provazu (juta)	100	1 x	100	7	22	1.3
120 m lana (statické)	2200	2 x	4400	25	264	14.7
Baličák	30	16 x	576	1	864	48
Balíček karet	24	1 x	24	16	3	0.2
Bludiště	1150	1 x	1150	35	50	2.8
Bludiště – tisk	2	1 x	2	1	3	0.2
Brambory rané	0	6 x	0	1	0	0
Brčka	33	1 x	33	3	17	1
Debriefingové pomůcky	75	38 x	2850	35	123	6.3
Dopisní obálky	51	1 x	51	5	16	0.9
Dopisní známky	10	19 x	190	1	285	15.9
Dotazníky I – tisk	2	19 x	38	1	57	3.2
Dotazníky II – tisk	2	19 x	38	1	57	3.2
Fixy dětské	50	1 x	50	6	13	0.8
Flipchartové fixy	35	2 x	70	11	10	0.6
Izolepa	60	1 x	60	5	18	1
Karabiny	250	2 x	500	15	50	2.8
Klubko bavlny	30	1 x	30	10	5	0.3
Klubko provázku	50	1 x	50	2	38	2.2
Koberečky	200	1 x	200	25	12	0.7
Krepový papír	10	2 x	20	4	8	0.5
Lepicí páska – malířská	42	1 x	42	8	8	0.5
Losovátka	290	1 x	290	18	25	1.4
Lžice kuchyňská	0	4 x	0	15	0	0
Mapa OB - tisk	6	6 x	36	4	14	0.8
Noviny	0	4 x	0	1	0	0
Nůžky	25	6 x	150	13	18	1
Papíry	562	1 x	562	18	47	2.7
Pavoučí síť	1020	1 x	1020	35	44	2.5
Píšťalka	25	1 x	25	8	5	0.3
Podložka na psaní	0	19 x	0	25	0	0
Použité štětce	0	8 x	0	4	0	0
Prázdná PET láhev	0	4 x	0	1	0	0
Propiska	2	19 x	38	8	8	0.5
Přilba lezecká	1280	6 x	7680	20	576	32
Rekvizity	0	12 x	0	20	0	0
Seznamovací hra – tisk	2	10 x	20	1	30	1.7
Smyčky lezecké	200	2 x	400	20	30	1.7

Stopky	0	1 x	0	25	0	0
Svítilna	1250	1 x	1250	15	125	7
Šátky	60	18 x	1080	35	47	2.7
Text písňe – tisk	2	10 x	20	4	8	0.5
Uzle – tisk	2	6 x	12	6	3	0.2
Uzlovačky (zbytky lan)	500	1 x	500	30	25	1.4
Vejce slepičí	3	4 x	12	1	18	1
Žebřík	750	1 x	750	15	75	4.2
Cena celkem			24699		3034	170.2

Vysvětlivky:

Sloupec 1 – potřebný materiál na uspořádání kurzu.

Sloupec 2 – maloobchodní cena materiálu za jeden kus.²⁸

Sloupec 3 – počet kusů daného materiálu pro úspěšnou realizaci kurzu.

Sloupec 4 – skutečné náklady na materiál kurzu (sloupec 2 x sloupec3).

Sloupec 5 – životnost materiálu. Počítáno kolik kurzů materiál vydrží, hypotetická úvaha: bude realizováno 5 podobných kurzů za jeden rok. Příklad výpočtu: „Přilba lezecká“ má životnost 4 roky. Hodnota ve sloupci 5 spočítána: 4 (životnost materiálu v letech udávaných výrobcem) x 5 (počet kurzů za rok) = 20; maximální hodnota sloupce je 35 – tj. nejpozději za 7 let obměna veškerého materiálu.

Sloupec 6 – cena materiálu během kurzu. V této ceně je zohledněna cenová inflace, proto je zvolen koeficient násobku 1,5. Cena spočítána vzorcem: (sloupec 4 / sloupec 5) x 1,5 koeficientu, číslo zaokrouhleno na celé koruny vždy nahoru. Příklad výpočtu: „Nůžky“ celková cena nůžek 150 Kč, udávaná životnost 13 kurzů. $(150 / 13) \times 1,5 = 17,3$, zaokr. na celé koruny 18 Kč (hodnota sloupce 6).

Sloupec 7 – cena na jednoho účastníka. Kolik bude daný materiál stát jednoho účastníka kurzu. Hodnota sloupce 7 spočítána: sloupec 6 / počet účastníků (v mém případě 18), zaokrouhleno na 1/10 vždy nahoru. Příklad výpočtu: „Šátky“ cena materiálu během kurzu vychází na 47 Kč. $47 / 18$ (počet účastníků) = 2,61, zaokr. nahoru na 1/10 2,7 (hodnota sloupce 7).

²⁸ Ceny stanoveny 16. 1. 2012 v běžných obchodech OC Forum Liberec.

3.4.7 Realizační tým

Hlavním vedoucím kurzu byl Jiří Kudlička, pisatel této bakalářské práce, který měl na starosti i celou dramaturgii programu a závěrečné vyhodnocení. Během kurzu se působil jako lektor programu.

Jeho pravou rukou byla Markéta Barešová, která měla společně s ním na starosti chod celého programu, lépe řečeno samotné lektorování některých programových bloků, vedení reflexí, pořizování fotodokumentace.

Třetím členem byl Pavel Jirků, třídní učitel účastníků, který měl na starosti stravování účastníků a lektorů. Dále plnil funkci zdravotníka.

3.5 Finanční plán akce

Částka 350 Kč na osobu byla částkou dotovanou²⁹ s přispěním sponzorů. Cena kurzu byla konzultována s třídním učitelem Pavlem Jirků, byla jím schválena jako přijatelná (rozpočet financí viz tabulka 4). Při stanovení ceny se bral v úvahu celkový počet lidí (účastníci + organizátoři akce, to je celkem 21 osob, ovšem vždy rozpočítáno na 18 osob, zaokrouhleno na celé koruny). Do ceny bylo zahrnuto ubytování 21 osob na 2 noci ve skautské základně Modrá hvězda, doprava vlakem 19 osob z Jablonce nad Nisou, hl. nádraží do Tanvaldu-zástavky (2 účastníci přistoupili během jízdy ve Smržovce), doprava soukromým autobusovým dopravcem z Tanvaldu do Jablonce nad Nisou (v součtu km byla započítána trasa autobusu zpět do výchozího místa dopravce), vstup do Lezecké arény Makak (skupinová cena, kdy učitel poplatek vstupu neplatil), půjčení vybavení na lezení (sedací úvazek, lezecké botky, jistící pomůcky, lana, lektoři Jiří a Markéta měli vlastní vybavení).

²⁹ Po osobní korespondenci s agenturou Sundisk, s.r.o., která se specializuje na zážitkové kurzy jak pro firemní klientelu, tak pro školy, bylo zjištěno, že jsou schopni zrealizovat „podobný“ kurz pro školy za cca 1120 Kč na osobu (celkové náklady na kurz 22 320 Kč vč. DPH). V ceně není zahrnuta žádná doprava, ubytování je nabízeno v oblasti Českého ráje, bez stravování, lektorné opět spíše symbolické. Outward Bound – Česká cesta s.r.o. byla druhou oslovenou společností, která nabízí „podobné“ kurzy. Výše jmenovaná společnost by byla schopna uskutečnit kurz pro školy na 2,5 dne za zhruba 3000–3300 Kč na osobu. V ceně není zahrnuta doprava, ubytování a strava. Celkové náklady na kurz 60–66 tis. Kč. Všechny výše zmiňované ceny jsou jen orientační, vždy záleží na zcela konkrétních požadavcích a konkrétní skladbě celého programu.

Tabulka č. 4: Finanční rozpočet kurzu

Teambuildingový kurz pro 1. ročník Střední odborné školy managementu a práva			
Název položky	cena celkem		Cena na osobu
Ubytování	2 x 50Kč	2100 Kč	117 Kč
Doprava Jablonec n. Nisou – Tanvald		283 Kč	16 Kč
Doprava Tanvald – Jablonec n. Nisou	15 Kč/1 km	15x36(km) 540 Kč	30 Kč
Čekací doba dopravce	100 Kč/ hod	0,1 hod 10 Kč	1 Kč
Vstup na lezeckou stěnu	20 x 60 Kč	1 200 Kč	67 Kč
Půjčení bot (lezeček)	19 x 30 Kč	570 Kč	32 Kč
Půjčení jistících pomůcek	11 x 20 Kč	220 Kč	13 Kč
Půjčení sedacího úvazku	20 x 20 Kč	400 Kč	23 Kč
Amortizace materiálu (statické lano)		150 Kč	9 Kč
Mzda lektorům		600 Kč	34 Kč
Finanční rezerva			8 Kč
Celková cena po zaokrouhlení		6078 Kč	350 Kč

Cena za ubytování vychází z ceníku skautské základny Modrá hvězda, uvedeného na internetu.³⁰ Jsou počítány 2 noci pro 21 osob, rozpočítáno mezi 18 žáků.

Doprava do Tanvaldu je stanovena ceníkem Českých drah a.s. pro skupinovou slevu 19 osob.

Soukromý dopravce³¹ si účtuje 15 Kč na 1 km a 100 Kč za hodinu čekání. Musíme zde počítat cestu do Tanvaldu, z Tanvaldu Jablonce nad Nisou, z Jablonce nad Nisou do Lučan nad Nisou. Dle kilometrovníku³² vychází trasa na 26 km. Dopravce si účtoval celkovou sazbu 550 Kč (včetně čekacího poplatku).

Vstup do lezecké arény Makak byl dohodnut s provozním Janem Fantou. Cena byla určena skupinovou slevou na 60 Kč / osobu, kdy třídní učitel vstup neplatí. Běžná cena je 85 Kč za osobu.³³ Stejně tak byla i dohodnuta smluvní cena za půjčení materiálu (lezečky, jistící pomůcky, aj.).

Ve finančním plánu vznikla malá rezerva z důvodů zaokrouhlení ceny na celé koruny a jelikož některé ceny byly před kurzem stanoveny jen orientační.

³⁰ Dostupné z krizovatka.skaut.cz

³¹ Soukromý dopravce Autodoprava ROSI Bus, Petr Rosendorf, Lučany nad Nisou.

³² Dostupné z www.mapy.cz

³³ Blíže k ceníku na www.lezeckaarena.cz/cenik.php

3.6 Dramaturgie programu

Program je sestaven pro první ročník Střední odborné školy managementu a práva. Dramaturgie je popsána níže v tabulkách 5, 6, 7.

Tabulka č. 5: První den kurzu

Čas	Název aktivity	Cíle aktivity	Pomůcky	Zodpovídá
8:00 – 8:10	Sraz na hlavním vlakovém nádraží v Jablonci n. Nisou			
8:22 – 9:03	Doprava vlakem na nádraží Tanvald-zastávka			
9:05 – 10:10	Cesta na skautskou základnu Modrá hvězda			
10:10 – 10:30	Ubytování + pravidla chaty, krátké školení BOZP	podpořit myšlení účastníků, že zdraví je na tomto kurzu prioritou		Jirka
10:30 – 10:35	Dotazník kurzu	pre-test, zpětné vyhodnocení kurzu, zjištění motivace účast., očekávání od kurzu	pre-test, propisku, podložku pro každého	Jirka
10:35 – 10:45	Jmenovky	poznání se mezi sebou a lektory, vzájemné oslovení	fixu a lepící nálepkou pro každého	Markéta
10:45 – 10:55	Lidské bingo	poznání se mezi sebou, zjištění společných „zájmů“	dotazník a propisku pro každého, meta, 1 stůl	Markéta
10:55 – 11:00	Reflexe „Co jste se dozvěděli o svých kamarádech?“ „Co vás nejvíce překvapilo?“	uvědomění nových souvislostí, poznání se mezi sebou	mluvící kámen	Markéta
11:00 - 11:15	Pavučina vztahů	poznání se mezi sebou, zapamatování informací, komunikace	klubko bavlny	Jirka
11:15 - 11:25	Reflexe "Co si kdo ještě zapamatoval o druhých?" "V čem tato hra může být dobrá pro vaše společné trávení času?"	podpora a rozvoj memorické paměti, uvědomění vzájemné rozdílnosti	klubko bavlny	Jirka

11:25 - 12:15	Dohoda o vzájemném respektování	stanovení pravidel skupiny na kurzu a po něm, určení sankce za porušení	baličák, fixy, lepící pásku	Jirka
12:30 - 13:00	Společný oběd	vzájemná tolerance, spolupráce, komunikace, zábava, důvtip	lepící pásku či šátky	Markéta
13:00 - 14:20	Polední klid			
14:25 - 14:30	Reflexe společného jídla "Co bylo úkolem?" "Jaká byla strategie?" "Co si z toho pro sebe odneseš?"	uvědomění si tolerance k druhým	Mluvicí kámen	Markéta
14:30 - 14:40	Mrkaná	pobavení, uvolnění, postřeh	žádné	Markéta
14:40 - 15:00	Životní prostor	Spolupráce, řešení problému, tělesný kontakt, komunikace	smyčku z provázku pro každého, stopky	Markéta
15:00 - 15:15	Reflexe "Jak jste řešili úkol? Co jste dělali? V čem spočívalo řešení?" "Jak se během hry měnily vaše pocity? Cítil se někdo vyložené nepříjemně?" "Co uděláte pro příště lépe?"	propojení aktivity se školním prostředím, návrhy možných řešení	mluvící kámen (nejlépe tvar a zobrazení Zeměkoule)	Markéta
15:15 - 15:35	svačina			
15:35 - 16:45	Orientační "běh"	seznámení s mapou (čtení z mapy), orientace v terénu, vzájemná tolerance, pomoc dalším členům skupiny, práce pod časovým stresem	hrací balíček karet, stopky, píšťalku, 6x mapu, 5x lano, 10 x čelovku, 5x propisku, označené stanoviště v terénu, rozstříhaný text, umístěný na stanovišti, popř. materiál	Jirka
16:45 - 16:55	Reflexe "Co vám dělalo největší problémy?" "Jak působí čas na úkoly, které dostáváte ve škole?" Odpovědět ve skupinkách a následně zástupci prezentují ostatním	subjektivní vnímání času	Mluvicí kámen, teplý čaj, baličák, fixu	Jirka

17:00 - 17:50	Velké švihadlo ROZCVIČENÍ!	postřeh, rozhodnost, spolupráce, koordinace, pobavení	lano (10m)	Markéta
17:50 - 18:00	Volný čas, hodnocení		baličák s názvy her, fixy	
18:00 - 18:30	Večeře			
19:00 - 20:10	Netradiční využití	rozvoj kreativního myšlení, tvořivosti, konstrukční představitivosti, netradičního využití mat., prezentačních dovedností, pobavení	losovátka, každá skupina: baličák, fixy, 1 m provázku, zubní kartáček, prázdná PET, knížku, izolepu, lžičku	Jirka
20:10 - 20:30	Reflexe proběhlého dne	urovnání pocitů	plyšáci, mluvící předmět, lano	Markéta
20:30 - 21:30	Hygiena, příprava na večerku			
22:00 - 7:00	Noční klid			

Tabulka č. 6: Druhý den kurzu

7:00 - 8:00	Budíček			Pavel
8:00 - 9:00	Snídaně, hygiena			
9:00 - 9:45	Uzly	naučení se základních uzlů, jemná motorika	uzlovačku pro každého, obrázky uzlů, zábradlí, strom	Markéta
9:45 - 10:10	Uzlování	řešení problému, tělesný kontakt, představivost, spolupráce	losovátko, 2 lana	Markéta
10:10 - 10:20	Reflexe "Jak byla dodržena pravidla při hře?" "Jaký byl váš postup řešení úkolu?" "Které pocity během aktivity u vás převládali?" + škálování "V čem byli ještě vaše rezervy?"	uvědomění si, že tu "nejsem sám", narušení soukromé zóny jedince	lano, mluvící kámen	Markéta
10:20 - 10:25	Přesun na nízké lanové překážky			Markéta
10:25 - 10:30	Honičky			Jirka
10:30 - 10:35	Řazení na kládě bez mluvení dle data narození bez mluvení dle velikosti (poslepu dle velikosti)	tělesný kontakt, rovnováha, spolupráce, taktika, zábava, rozřazení	dostatečně dlouhá kláda, alternativa šátky pro každého	Jirka
10:35 - 10:55	Padání ve dvojici, trojici, kruhu BEZPEČNOST: postavení chytače, zpevněné tělo padajícího, vážnost, soustředěnost, bez smíchu kruh rozdělit na dva paralelní ptát se na pocity, "co by se mělo změnit, aby..."	rozvoj důvěry v jednotlivce i skupinu	žádné	Jirka, Pavel s Markétou DOHLÍŽÍ a KONTROLUJÍ BEZPEČNOST
10:55 - 11:10	Ulička důvěry BEZPEČNOST: 100% soustředění, poslední slovo dává lektor!!!	rozvoj důvěry ve skupinu, překonání strachu a sebe sama, odvaha, odhad	žádné	Jirka
11:10 - 12:15	Nízké lanové překážky BEZPEČNOST na překážkách Manévry Jáma a kyvadlo	týmová spolupráce, důvěra, komunikace, rozvoj vůle psychické odolnosti, fyzických dovedností, síly, vytrvalosti, obratnosti,	lana na stavbu, koberečky, žebřík, karabiny, smyčky, pomůcky na vypnutí lana, přilby	Jirka

		intelektuálního myšlení, překonání strachu, zodpovědnost za druhé, řešení problémových situací, překonání výzvy		
	Uzda			
	Kříž (X)			
	Věčko			
	Mohawská chůze			
12:15 - 12:25	Přesun na základnu			Markéta
12:30 - 13:00	Oběd			
13:00 - 14:30	Polední klid			
14:30 - 14:40	Sovy a myši	uvolnění, pobavení, odreagování	seznam otázek, 4x lano (5m)	Jirka
14:40 - 15:10	Pavoučí síť	důvěra, komunikace, spolupráce, řešení problému, tělesný kontakt	pavučina	Jirka
15:10 - 15:20	Reflexe "Jaký z toho máte pocit?" - přirovnání k plyšákům "Co vám šlo při vzájemné komunikaci dobře?/Špatně?" "Jak využijete poznané zkušenosti ve škole?" živá fotografie	uvědomění si vlastní chyby, slabé stránky, propojení pavoučích ok se školním prostředím	mluvící kámen, plyšáci	Jirka
15:20 - 15:35	Čertí ocásky	uvolnění, pohyb, zábava, taktika	šátek pro každého	Markéta
15:35 - 16:05	Slepý čtverec	představitivost, spolupráce, komunikace, tolerance	šátek pro každého, 2 lana	Markéta

16:05 - 16:10	Reflexe "Vyjádřete jedním slovem pocit, který vás provázel během hry Slepý čtverec." "Jak jste byli spokojeni s průběhem na stupnici 1-10?" "V čem spočívala tato hodnota?" "Co vám činilo největší potíže při aktivitě?" "Co uděláte na příště jinak, aby to bylo lepší?"	uvědomění vlastní činnosti, objektivní hodnocení splnění aktivity	mluvící kámen	Markéta
16:10 - 17:30	Egg Drop	konstrukční představivost, psychická odolnost, komunikace, kreativní nápady, překonávání fyzikálních zákonů	vejce, provázky, izolepa, nůžky, brčka, noviny, hodinky	Jirka
17:30 - 18:00	Bludiště	komunikace, spolupráce, řešení problému, rozvoj zapamatování	čtvercová síť, mapa s vyznačenou trasou, šátky (4), stopky	Markéta
18:00 - 18:30	Večeře			
18:30 - 18:50	Volný čas, hodnocení		baličák s názvy her, fixy	
18:50 - 20:40	Provaznice	Komunikace, kreativní nápady, týmová spolupráce, smysl pro humor, uvolnění, prezentace, zbavení pocitu trémy	rekvizity, kancelářský materiál, texty, brambory, noviny, provázky, 1 lano, hodinky	Markéta
20:40 - 20:55	Reflexe proběhlého dne	urovnání pocitů	plyšáci, mluvící předmět, lano	Markéta
20:55 - 21:55	Hygiena, příprava na večerku			
22:00 - 7:00	Noční klid			

Tabulka č. 7: Třetí den kurzu

7:00 - 8:00	Budíček			Pavel
8:00 - 9:00	Snídaně, hygiena			
9:00 - 9:30	Smyčkováná	Obratnost, taktické myšlení, spolupráce, zábava	2 lezecké smyčky, stopky	Jirka
9:30 - 11:30	Sypu si (ti) popel na hlavu...	úklid střediska, spolupráce, taktika	baličák, seznam úkolů, fixy, losovátka	Jirka
11:30 - 11:40	Píseň učiteli	kreativita, smysl pro humor, podpora	texty písní (hudební doprovod)	Markéta
11:40 - 12:10	Dopis sobě	zastavení, přemýšlení nad vlastním životem, plánování budoucnosti, uvědomění si vlastního "já"	pro každého: dopisní papír, tužku, obálku, známku?	Markéta
12:15 - 12:30	Cesta na bus			Markéta
12:30 - 13:15	Doprava na lezeckou stěnu			Řidič autobusu
13:20 - 15:20	Lezecká umělá stěna	vystoupení z komfortní zóny, překonání sebe sama, budování důvěry, emociální zážitek, netradiční zážitek, zodpovědnost za sebe a za druhé, pohybové dovednosti, obratnost, síla, řešení problému, posílení sebevědomí, ...	sedáky, lana, jistící pomůcky	Jirka, Markéta
15:30 - 15:45	Závěrečná reflexe		mluvící předmět, pastelky, fixy, papíry	Markéta
15:45 - 16:00	Zhodnocení kurzu, zakončení kurzu, rozloučení	vyhodnocení kurzu, ukončení pobytu	post-test, tužku, podložku	Jirka

3.7 Popis jednotlivých her

Jmenovky: Účastníci sedí v kroužku, tak aby každý na sebe viděl. První dostane bílou lepící pásku a fixu. Účastníci si mají napsat jméno či přezdívku, která bude sloužit k oslovení během kurzu, následně nalepit na viditelné místo na sobě. Zároveň o sobě musí říct tři věty, z toho dvě se zakládají na pravdě a jedna má lživý charakter. Ostatní účastníci tipují, která z vět byla lží. Po tipu všech účastníků jedinec prozradí lživé tvrzení.

Zdroj: Volně z Vecheta, 2007, s. 40, *Batužky*.

Lidské bingo: Každý hráč dostane připravenou tabulku s otázkami. Úkolem účastníků je podpis člena skupiny do každého políčka, na kterého sedí daná charakteristika v připravené tabulce. Hra probíhá formou soutěže.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 62, *Lidské bingo*.

Pavučina vztahů: Hráči stojí v kroužku, první má u sebe klubko bavlny. Řekne své jméno a doplní libovolnou informaci o zálibách, které má rád. Po té hodí klubko dalšímu v kruhu tak, aby mu zůstal v ruce volný konec klubka. Takto postupují všichni v kroužku. Poslední hodí prvnímu. První kolo skončilo. Po té se klubko zase vrací zpětně po své dráze a každý hráč má říci přesné informace, které se dozvěděl od člověka, od kterého klubko dostal v prvním kole.

Zdroj: Vlastní.

Dohoda o vzájemném respektování: Před účastníky je nalepen jeden balící papír s nákresem chaty, domku, bez detailů. Účastníci si sami vytváří pravidla, která chtějí dodržovat a respektovat během svého pobytu na základně a v herních aktivitách. Každý má možnost navrhnout pravidlo, které chce, aby bylo dodržováno. Toto pravidlo interpretuje skupině a zároveň skupina reaguje, jak pravidlo vnímá a jak si ho vysvětluje.

Zdroj: Rohnke, 1989, s. 14 – 19, *Full Value Contract*.

Společný oběd: Účastníci jsou k sobě svázáni šátkem či kouskem provázku. Zpravidla dva účastníci mají svázanou vždy jednu a jednu ruku. Důležitou roli hraje vzájemná ohleduplnost a spolupráce. Úkolem takto svázaných dvojic je se „v klidu“ najíst, aniž by si museli rozvázat uzel na zápěstí.

Zdroj: Volně z Neuman, 2007, s. 203, *Společné jídlo*.

Mrkaná: Účastníci jsou rozděleni na dvě skupiny. V jedné skupině by mělo být o jednoho účastníka více. Tato skupina se postaví do kroužku čelem k sobě. Pod každého stojícího se posadí do dřepu členové druhé skupiny. Zbude nám v kroužku jeden stojící bez dřepějíciho. Všichni stojící mají ruce za zády a dívají se pouze dřepějícímu na záda. Volný stojící hráč mrká na někoho v dřepu, ten se snaží odskočit od stojícího, aniž by ho při tom stojící hráč plácnul po zádech. Podaří-li se mu odskočit, vyměňuje si s volným hráčem místo a stává se tak stojícím. Nepodaří-li se mu odskočit (stojící hráč ho plácne po zádech), vrací se zpět do dřepu ke stojícímu hráči. Hra se takto stále opakuje.

Zdroj: Vlastní.

Životní prostor: Na zemi je položeno tolik provazových smyček (ok), kolik je hráčů. Účastníci mají za úkol stoupnout si do každé smyčky. Po té jsou vyzváni, aby si změnili svá místa, přičemž je jedna odebrána (stane se tak, že dva hráči musí být spolu v jedné smyčce). Po té jsou hráči opět vyzváni k výměně místa, opět je odebrána jedna smyčka. Úkol pro účastníky zní: „Postavte se nyní do co nejmenšího počtu smyček.“ Další řešení je zcela na skupině.

Zdroj: Volně z Neuman, 2007, s. 170 – 171, *Ostrov*.

Orientační „běh“: Účastníkům rozdáme mapy okolí (nejlépe v měřítku 1:5 000), vysvětlíme jednotlivé mapové obrazce v mapě, vrstevnice, orientaci v mapě, měřítko a skutečnou vzdálenost v terénu. Kde se zrovna nacházíme a kde je již konec mapy v terénu. Účastníky rozdělíme na menší skupinky (zhruba po čtyřech). Jednotliví účastníci ve skupinkách se sváží lanem k sobě. Úkolem každé skupinky je najít v terénu stanoviště, které je označené v přiložené mapě, a přinést z něj rozstříhaný vzkaz. Závěrečným úkolem celé skupiny na pobytu je rozstříhaný vzkaz složit a postupovat dle instrukcí v něm.

Zdroj: Vlastní.

Velké švihadlo: Jednotlivci podbíhají pod roztočeným lanem, aniž by se jich lano dotklo. Po úspěšném prvním kole probíhají dvojice, trojice, až nakonec celá skupinu. Skupina má za úkol podběhnout jako jeden celek pod otáčejícím se lanem, aniž by se ho dotkla.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 117, *Velké švihadlo*.

Netradiční využití: Účastníky rozdělíme do menších skupinek (po čtyřech – pěti). Každá skupinka dostane balicí papír, fixy, PET-láhev, 2 štětce, 2 metry provázku, 2 metry izolepy, lžičku, kousek hadříku. Skupinka má za úkol z připravených pomůcek sestavit výrobek do domácnosti, společnosti, či výroby takový, který bude k „využití.“ Záleží zcela na fantazii jednotlivých členů skupinky. Tento produkt popíše a zakreslí na balicí papír. Následně po skončení časového limitu 40 minut má každá skupinka prezentovat svůj výtvor i s písemnou a technickou dokumentací ostatním skupinkám. Měly by se odpovědět otázky: „Jaké je využití daného prostředku?“, „Jaká okolnost vás vedla k výrobě produktu?“, „Komu je výrobek určen?“, „Jaká bude jeho cena a reklama při uvedení na trh?“

Zdroj: Vlastní.

Uzly: Každý účastník dostane uzlovačku (cca 2 – 3 m uříznutého lana). Před účastníky jsou rozdány uzle (lodní, osmičkový, zkracovačka, liščí smyčka, prusíkův uzel). Úkolem účastníků je alespoň třikrát uvázat každý uzel na uříznutou větev stromu či dlouhou tyč.

Zdroj: Vlastní.

Uzlování: Všichni účastníci se chytanou lana a mají za úkol společně vytvořit a) základní uzel, za b) osmičkový uzel. Během úkolu se nikdo nesmí pustit lana.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 173, *Uzlování*.

Řazení na kládě: Všichni účastníci se postaví na dlouhou kládu a mají za úkol se seřadit dle data narození, tak aby v lednu narození stáli na levém konci klády a v prosinci narození na pravém konci klády. Další účastníci dle vzestupnosti volně na kládě. Během aktivity nesmějí účastníci mluvit a nikdo nesmí během aktivit spadnout. V případě porušení se všichni vrací zpět na původní místo a aktivita začíná znova.

Řazení dle křestního jména: Účastníci se mají seřadit podle abecedy dle křestního jména. Během aktivity nemluví a mají zavázané oči. Poslední řazení proběhne na základě výšky jednotlivých účastníků.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 56 – 57 a s. 74, *Řazení na kládě a Slepá řada*.

Padání: Z řady, která vznikla z poslední aktivity rozdělíme účastníky do dvojic. Žákům jsou DETAILNĚ vysvětleny pozice chytače a padajícího. Chytač stojí mírně rozkročený, jedna noha vpředu, druhá (silnější) k ní kolmě vzadu. Přední noha je mírně pokrčená v koleni (noha lehce „péruje“). Ruce jsou pokrčené v loktech před tělem ve výšce prsou ve formě „nárazníků“ – dlaně směrem od těla. Padající má zkřížené ruce na prsou. Tělo je naprosto zpevněné (!!!), zatáhnutý zadek a břicho. Nohy natažené. Padající padá směrem vzad na chytače. Chytající ho zachytí lehkým zhoupnutím v loktech a zároveň v kolenech. Padajícího vrátí zpět do původní polohy (čili ho neodstrkuje, ale pouze vrací do úvodní polohy). Před samotným pádem předchází otázka. Padající se ptá: „Můžu padat?“ A pokud je chytač připraven a zcela soustředěn (!!!), odpoví: „Ano, můžeš.“ Pád nesmí v žádném případě proběhnout bez této „diskuze“!!! Každý by si měl vyzkoušet obě pozice – jak chytače, tak padajícího.

Padání ve trojici: Účastníky rozdělíme do trojic. Postup opakujeme, ale nyní padáme dozadu i dopředu. Chytači s padajícím NEHÁZÍ, nýbrž ho jen jemně posílají dopředu a dozadu.

Padání v kruhu: Účastníci vytvoří těsný kruh. Dotýkají se mezi sebou rameny. Mají tělo (ruce, nohy) stále v pozici chytače. Jeden jde dovnitř kruhu a zpevní tělo do role padajícího. Na otázku odpovídají všichni. Hra vyžaduje neustálou soustředěnost všech členů skupiny. Padajícího nikam neházet, nýbrž jen tak si jemně posunovat a předávat. Během aktivity nemluvíme a plně se soustředíme na bezpečnost při aktivitě.

Zdroj: Rohnke, 1989, s. 51 – 52, *Two-Person Trust Fall, Willow in the Wind*.

Ulička důvěry: Účastníci vytvoří dvě řady čelem proti sobě, zhruba 1-1,5 m od sebe. Natáhnou ruce proti sobě. První z levé řady odstoupí proti skupině na cca 7 kroků. Má za úkol proběhnout uličkou, kde mají účastníci natažené ruce proti sobě a postupně, jak jedinec probíhá uličkou, je zvedají nad hlavu. Před samotným během musí zase předcházet otázka: „Kamarádi, můžu běžet?“ A odpověď od zcela soustředěné skupiny: „Ano, můžeš!“ Je důležité hlídat a dbát na ÚPLNÉ soustředění všech členů skupiny. Jinak hrozí vážné poranění.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 150 – 151, *Ulička důvěry*.

Nízké lanové překážky: Lektor nejprve vysvětlí bezpečnost a pohyb osob po laně a lidí, kteří dávají dopomoc vedle lana. Poté sám předvede přelez nízkých lanových překážek. Bezpečnost osob na nízkých lanových překážkách je vypsána výše ve zvláštní kapitole 1.5.2 Bezpečnost na nízkých lanových překážkách této BP.



Obrázek č. 12: Stavba NLP (zdroj: Vlastní, 2012).

Manévry: Dvě lana natažena mezi dvěma stromy nad sebou. Spodní lano slouží k chůzi, horní lano k držení se. Horní lano by mělo být nad hlavou účastníků, tak aby na něj dosáhli s mírně nataženýma rukama. Účastníci překonávají překážku tak, že se přidržují horního lana.

Zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 44 – 45, *Manévry*.

Uzda: Dvě lana natažena mezi dvěma stromy. Spodní lano slouží k chůzi, horní lano je prověšené, nejnižší bod je zhruba ve výšce spodního lana. Horní, prověšené lano slouží k přidržování. Účastníci by měli na horním, prověšeném laně vytvořit oko, které jim pomůže překážku překonat.

Zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 48 – 49, *Uzda*.

Mohawská chůze: Mezi dvěma stromy je nataženo jedno lano, které slouží k chůzi. Účastník na překážce se postaví čelem k cílovému stromu, natáhne ruce do stran (vzpaží), účastníci, kteří dávají záchranu, zvednou ruce dlaněmi vzhůru. Člověk na překážce na ně položí své dlaně, tímto způsobem překonává překážku.

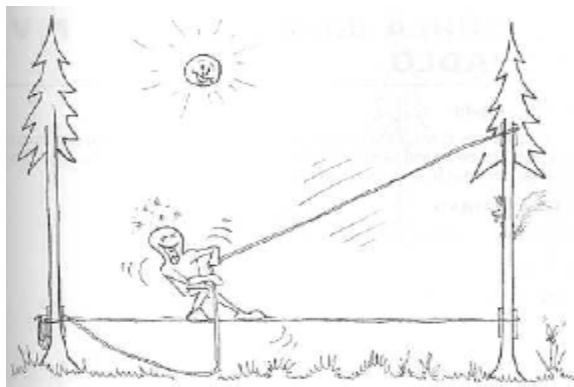
Zdroj: Rohnke, 1989, s. 101 – 102, *Mohawk Walk*.

Kříž: Mezi dvěma stromy jsou napnuta dvě lana ve tvaru písmene „X“. Žák se má dostat od jednoho stromu k druhému. Na spodním laně stojí, horního se přidržuje. V místě křížení přenesení váhu na druhé lano. Pro snazší postup přes překážku můžeme místo zkřížení spojit karabinou nebo prusíkovým uzlem s pojistkou.

Zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 70 – 71, *Kříž*.

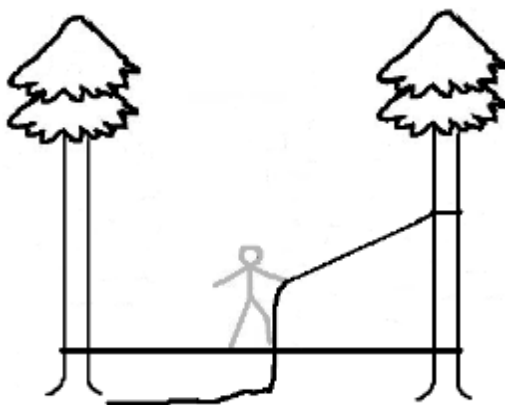
Jáma a kyvadlo: Mezi dvěma stromy je nataženo spodní lano, které slouží k chůzi a na jeden strom (ten, od kterého začíná překážka) je uvázáno druhé lano. Volný konec lana visí volně dolů. Účastník nastoupí na překážku a chytne se volně uvázaného lana. Postupným přesouváním nohou a těžiště se pohybuje k cílovému stromu.

Překážku lze ztížit opačným směrem pohybu – od stromu bez lana směrem ke stromu s volně přivázaným koncem (postupné zkracování lana). Překážka se pak jmenuje **Krocení divokého koně**.



Obrázek č. 13: Jáma a kyvadlo
(zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 53).

Zdroj: Hanuš, Hrkal, 1999, s. 52 – 53, *Jáma a kyvadlo*; Spurný, 2011, s. 74, *Kročení divokého koně*.



Obrázek č. 14: NLP Kročení divokého koně (zdroj: Spurný, 2011, s. 74).

Věčko: Mezi třemi stromy jsou natažena dvě lana (popř. jedno delší lano), tak aby nám tvořily při pohledu shora písmeno „V“. Překážka je určena pro dva žáky zároveň. Žáci nastoupí na překážku u paty písmene „V“, opřou se o sebe dlaněmi a postupným přenášením váhy pokračují na druhou stranu do nejširšího místa. Během překonávání překážky se zároveň mění těžiště účastníků.

Zdroj: Neuman, 1999, s. 132 – 133, *Divoké věčko*.

Sovy a myši: Na zemi jsou natažena čtyři lana proti sobě. První je od druhého vzdáleno 6 m, druhý od třetího 2 m, třetí od čtvrtého 6 m. Účastníci jsou rozděleni na dvě stejně početné poloviny. Jedna skupina se postaví na druhé lano (představují sovy) a druhá skupina se postaví na třetí lano (představují myši). Postaví se skupiny čelem proti sobě. Vedoucí vyslovuje různé tvrzení. Pokud je tvrzení správné=pravdivé, snaží se sovy chytout myši. Myši se můžou zachránit, pokud doběhnou rychleji než sovy za čtvrté lano. Pokud je tvrzení lživé=nepravdivé, honí myši sovy. Sovy se mohou zachránit, pokud doběhnou rychleji než myši za první lano. V případě chycení se oběť stává členem druhé skupiny. Hra končí vyhynutím jednoho druhu, popř. po 10 kolech (vyřčených tvrzeních). Vyhrává skupina, která má na konci více členů.

Zdroj: Vlastní.

Pavoučí síť: Mezi dvěma stromy je natažena síť ve tvaru pavučiny. V pavučině jsou dostatečně velká oka, kterými proleze dospělý člověk. Úkolem celé skupiny je dostat se z jedné strany pavučiny na druhou a to tak, že použijí pouze připravená oka pavučiny. Každé oko se smí použít pouze jednou (záleží na počtu ok a počtu členů skupiny). Během prolézání okem pavučiny si můžou vzájemně pomáhat, avšak nikdo se nesmí dotknout pavučiny. V případě dotyku pavučiny kýmkoliv, se stává skupina neúspěšnou a všichni její členové se musí vrátit zpět a překážku zdolat znova.

Zdroj: Rohnke, 1989, s. 106 – 108, *Spider's Web*.

Čertí ocásky: Každý účastník má vzadu za pasem zastrčený šátek tak, aby se dal snadno vytáhnout a byl snadno uchopitelný. Na povel vedoucího se každý snaží ukrást šátek druhému, aniž by při tom přišel o svůj. Vítěz ten, kdo získal nejvíce šátků.

Zdroj: Volně z Neuman, 2007, s. 104, *Dračí souboj*.

Slepý čtverec: Celá skupina si zaváže oči, lektor postupně odvede každého účastníka na místo a dá mu do ruky lano. Postupně takto se všichni drží společného lana. Úkolem skupiny je vytvořit z lana čtverec, avšak musí být všichni neustále v kontaktu s lanem. Až skupina usoudí, že čtverec vytvořila, položí lano na zem a sundá si šátky z očí.

Zdroj: Rohnke, 1989, s. 81 – 82, *Blind Square*.

Egg Drop: Skupina účastníků je rozdělena na menší skupinky po 4-5 lidech. Úkolem každé skupinky je vytvořit z poskytnutého materiálu takovou ochranu pro slepičí vejce, tak aby odolalo pádu z výšky 7 metrů. Na vytvoření ochrany mají účastníci 45 minut, vejce musí být z 1/3 odkryté a materiál mohou použít pouze přidělený instruktorem (každá skupinka má stejný počet veškerého materiálu). Na závěr se hodnotí funkčnost ochrany vejce při pádu z výšky 7 metrů.

Zdroj: Rohnke, 1989, s. 85 – 86, *The Great Egg Drop*.

Bludiště: Na zemi je vytvořena čtvercová, šachovnicová síť 8x8 polí. Úkolem celé skupiny je přejít z jedné strany bludiště na druhou, ale neznají cestu. Na splnění úkolu mají 20 minut. Správnou cestu zná a má zakreslenou v plánu pouze instruktor. V bludišti se může pohybovat pouze jeden člověk, ostatní mu mohou radit, ale nesmějí u toho použít

jakoukoliv verbální komunikaci. Účastníci se v pokusech střídají. Při procházení bludištěm směrem vpřed postupují žáci metodou pokus-omyl. Při šlápnutí na políčko, které není součástí správné cesty, jsou upozorněni instruktorem „chyba“, nic se pro ně neděje a musejí se vrátit. Ovšem šlápně-li cestou zpět na chybné políčko, ztrácí skupina z celkové zbývajícího času jednu minutu. Za každé chybné políčko cestou zpět ztrácí skupina minutu.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 206 – 207, *Bludiště*.



Obrázek č. 15: Bludiště (zdroj: Vlastní, 2012).

Provaznice: Účastníci jsou rozděleni do skupin po 5. Cílem každé skupinky je dramaticky dotvořit konec přečteného příběhu pomocí určených komunikačních prostředků. První část hry trvá 60 minut a hráči během ní pomocí různých úkolů získávají určené komunikační prostředky. Další část hry v délce 30 minut je věnována přípravě prezentaci děje. Na závěr každá skupinka prezentuje konec příběhu s komunikačními prostředky v časové délce 5 minut. Blíže k aktivitě příloha.

Zdroj: Bílek a Špinar in Zounková, 2007, s 115 – 117, *Provaznice*.

Smyčková: Účastníci se postaví do kruhu, prvnímu účastníkovi na krk se pověsí lezecké smyčky. Účastníkovi, který je naproti prvnímu (se smyčkou na krku), se pověsí na krk druhá smyčka. Všichni účastníci se chytanou za ruce. Na pokyn vedoucího posouvají smyčku ve směru hodinových ručiček. Nesmějí se však rozpojit. Měří se jim čas a skupina se snaží zlepšovat. Po čtyřech kolech se ohlásí nejlepší výkon. Další kolo je „soutěžní“

proti sobě – smyčky putují proti sobě, pravděpodobně nastane situace, že se u jednoho člověka obě smyčky sejdou, záleží na skupině, jak úkol vyřeší.

Zdroj: Neuman, 2007, s. 126 – 127, *Obruce, hýbejte se*.

Sypu si (ti) popel na hlavu a stále to není ono: Účastníci jsou rozděleni do skupinek po 4-5 (skupinky označíme třeba A, B, C, D). Cílem aktivity je uklidit základnu netradiční a zábavnou formou. Ve společenské místnosti je na baličím papíru seznam prací, které se musí udělat „společně“ před odjezdem. Hra nejprve začíná vlastním úklidem svých osobních věcí. Po té, co si všichni členové skupinky dobalili osobní věci, berou si a zároveň určují dalším skupinkám práce společné, které je potřeba udělat (ze seznamu vybírají). Vždy skupinka A dává úkoly skupince B, skupinka B dává úkoly skupině C atd. Za každý splněný úkol dostávají bod, za každý přidělený úkol z druhé skupinky dostávají trestný bod. Skupinky musí splnit nejprve přidělené úkoly, pak teprve, když je mají splněné, si mohou vybrat úkol ke splnění. Vyhrává skupinka po skončení všech úkolů s nejvyšším počtem bodů.

Zdroj: Instruktoři Brno, 2007, s. 148 – 149, *Sypu si (ti) popel na hlavu a stále to není ono...*

Píseň učiteli: Žáci mají složit píseň třídnímu učiteli na melodii „My jsme žáci třetí B.“ Tuto píseň pak zazpívají třídnímu učiteli.

Zdroj: Vlastní.

Dopis sobě: Každý z účastníků dostane čistý, bílý papír, propisku, a dopisní obálku. Má za úkol napsat si dopis (adresovaný vlastní osobě) s odstupem roku, to znamená, že to píše až příští rok. V dopise by měl shrnout dojmy z právě proběhlého kurzu, ale zároveň napsat, co už za ten rok splnil, jaké jsou jeho další cíle ve škole či v životě. V dopise je prostor na domněnky a hypotézy, co se za rok změnilo, v čem vidí své silné stránky. Co už prostě za ten rok dokázal, či popř. nedokázal. Tento dopis nikdo z vedoucích nečte, je zalepen klasicky do obálky a za rok poslán dotyčnému na adresu (v mém případě 22. 2. 2013, doručení pomocí služeb České pošty).

Zdroj: Instruktoři Brno, 2007, s. 36, *Dopis sobě*.

Lezecká stěna Makak: Účastníci mají pomocí netradičního zážitku dojít k důvěře k jednotlivým členům. Mají dostat pocitu zodpovědnosti za sebe a za druhé.

Účastníci projdou technikou bezpečného jištění³⁴, sami si v malé výšce cca 2 m zkouší jištění kamarádů, dostanou základní informace o pohybu lezce, který rozvíjí celý pohybový aparát člověka. Před samotným lezením je vysvětlena technika tří pevných bodů, kdy je v pohybu pouze jedna končetina a ostatní jsou v kontaktu s chyty a se stěnou.

Během samotné techniky lezení rozvíjí žáci – lezci svou fyzickou zdatnost a obratnost, překonávají psychické bariéry (strach z pádu a z výšky), zkouší svoji vůli (kolik ještě vydrží jejich svalová hmota), rozvíjí důvěru v člověka, který ho jistí, přichází na možné zdolání stupů – aktivní přístup k řešení problémů, rozvíjí své hranice své bilance a rovnováhy a při zdánlivém nebezpečí adrenalinového vzrušení zažívají pocity úspěchu, štěstí, překonání sebe sama.

Osoba, která jistí, nese ohromnou zodpovědnost za člověka na lezecké stěně (přebírání zodpovědnosti), neustálým dobíráním si zlepšuje hrubou motoriku, využívá a neustále trénuje si koncentraci a pozornost, využívá fyzikální zákony (kluzné tření, hmotnostní diferenciaci), může docházet k rozvoji síle (zejména při odsednutí lezce), zvyšuje si osobní pocit důležitosti (za svěřeného lezce), získává větší ohleduplnost k druhým (při slaňování nespálí lezci lano o nohu).

Lezení rozvíjí i mimo výše popsaných vzájemnou toleranci, slušné chování (lezec po úspěšném lezení by měl jističi poděkovat za plynulý a hladký průběh), aerobní dýchání, vztah k materiálům, úctu ke stavitelům cest.

Člověk chce překonávat své osobní hranice, a když k tomu má ještě pro něj netradiční vertikální pohyb, pak je lezení tím správným prostředkem k dosažení svých osobních cílů.

³⁴ blíže v kapitole 1.5.3 Bezpečnostní standardy při lezení na umělé stěně této BP

4 Výsledky

K hodnocení kurzu byl použit dotazník, který má dvě části. První část (pre-test) vyplňují účastníci při příjezdu na skautskou základnu, před samotným zahájením programu. Druhou část (post-test) vyplňují žáci po skončení celého kurzu v Lezecké aréně Makak. Dále k vyhodnocení slouží reflexe, která je vedena po většině aktivit. Poslední metodou k vyhodnocení je hodnotící arch aktivit, kde účastníci během celého programu známkovali jednotlivé aktivity.

4.1 Evaluace kurzu

Ø Dotazník pre-test

Tento dotazník má 9 otázek, které zkoumají vzájemné vztahy ve skupině, spolupráci a komunikaci. V úvodu dotazník zjišťuje přání a očekávání od kurzu. Jedna otázka zkoumá, jak žáci vnímají osobnost učitele a jaký mají vztah k učení a ke škole.

Test vyplnilo individuálně 18 účastníků kurzu před samotným zahájením programu na skautské základně Modrá hvězda.

4.1.1 Vyhodnocení pre-testu

Otázka 1: Jaké je tvé očekávání od kurzu?

Nejvíce žáků se vyjádřilo ve smyslu „*Zlepšit vztahy ve třídě*“ 7/38,9%, „*Zlepšení fyzické kondice*“ uvedlo 6/33,3%, „*Budu nemocná*“ uvedli 4/22,2%. Ostatní odpovědi byly individuální.

Otázka 2: Co si myslíš, že bude hlavní náplní kurzu?

18/100% žáků napsalo celkem 19 různých možností náplně kurzu. Většina žáků odpověděla alespoň dvěma tvary (např. „*Seznámit se, hry*“). Nejvíce odpovědí 12/28,6% bylo „*Seznámení se*“, 6/14,3% uvedlo „*Sport*“, 4/9,5% uvedlo „*Hry*“ a zároveň stejný počet 4/9,5% „*Sblížit se*“, 2/4,8% uvedli „*Spolupráci*“, dalších 14 odpovědí zaznělo pouze 1x (těmi jsou např. „*Důvěra*“, „*Číst*“, „*Dostat se do kondice*“, a další).

Otázka 3: Popiš, jak vnímáš spolupráci?

Tato otázka se po vyhodnocení dotazníku ukázala jako špatně formulovaná. Každá odpověď byla velmi individuální. V odpovědích např. zaznělo: „*Pomáhat si navzájem*,“ „*Práce dělat společně*,“ „*Týmová práce*,“ „*Oko za oko, zub za zub*,“ „*Dva lidi si pomáhají*“ aj. odpovědi.

Otázka 4: Jak často spolupracujeme mezi sebou ve skupině?

„*Neustále*“ 15/83,3%, „*Občas*“ 2/11,1%, „*Někdy ano, někdy ne*“ 1/5,6%.

Otázka 5: Jak hodnotíš spolupráci ve vaší skupině?

„*Výborná souhra všech*“ 14/77,8%, „*Občas se nám něco podaří*“ 4/22,2%.

Otázka 6: Jak hodnotíš vztahy ve vaší skupině?

„*Vynikající*“ 17/94,4%, „*Vcelku dobré*“ 1/5,6%.

Otázka 7: Jak hodnotíš komunikaci ve vaší skupině?

„*Velmi dobrá*“ 16/88,9%, „*Dobrá*“ 1/5,6%, „*Ani dobrá ani špatná*“ 1/5,6%.

Otázka 8: Přiděl body daným výrokům.

Tabulka č. 8: Dotazník žáků

Výrok	1	2	3	4	5
Třídní učitel nám často pomáhá.			8/44,4		
Vnímám třídního učitele jako staršího kamaráda.		5/27,8			
Třídní učitel se nám snaží vyjít vstříc.			6/33,3		
Třídní učitel je hodně přísný.	11/61,6				
Třídní učitel s námi často diskutuje i o soukromých věcech.		7/38,9			
Nebojím se jít za třídním učitelem pro radu.				5/27,8	
Vnímám třídního učitele jako vzor.	6/33,3				
Je pro mě potěšující, když nás nevyučuje (v ten den ho nemáme).	14/77,8				
Mám respekt a úctu k třídnímu učiteli.			8/44,4		
Třídní učitel se zajímá o to, co děláme o volném čase.				5/27,8	
Třídní učitel je vůči někomu ve třídě nespravedlivý.	9/50,0				
S třídním učitelem je zábava.				7/38,9	
Věnuji přípravě do školy alespoň 3 hodiny času denně.	11/61,6				
Studium na škole je pro mě velmi náročné.	7/38,9				
Každý den se těším na třídní kolektiv.			9/50,0		
Všichni učitelé na škole se nám snaží maximálně vyjít vstříc.			7/38,9		
Naše přání, připomínky vedení školy vůbec neakceptuje.	10/55,6				

Vysvětlivky:

Sloupec 1 = tvrzení, ke kterým se žáci vyjadřovali pomocí bodové škály.

Sloupce s označením číslic 1 – 5 bodová škála výroku, kde vždy znamenalo:

1 = „Zcela nesouhlasím,“ 2 = „Částečně nesouhlasím,“ 3 = „Částečně souhlasím, částečně nesouhlasím,“ 4 = „Částečně souhlasím,“ 5 = „Zcela souhlasím.“

V tabulce 6 jsou zaznamenány pouze nejčastější odpovědi respondentů, kde číslo před lomítkem znamená počet respondentů, kteří odpověděli danou číselnou hodnotou, a číslo za lomítkem. uvádí procentuální hodnotu odpovědi. Pro přehlednost jsou výsledky zvýrazněny žlutou barvou. Zelenou barvou jsou odpovědi, které poznamenal v dotazníku třídní učitel Pavel Jirků.

Otázka 9: Je něco, co bys chtěl/a na sobě během kurzu zlepšit?

7/38,9% uvedlo, že „Nic nechtějí zlepšit“, 3/16,7% se vyjádřilo, že „Postavu“, 6 odpovědí bylo individuálních, 2/11,1% neuvedli žádnou odpověď.

Ø Dotazník post-test

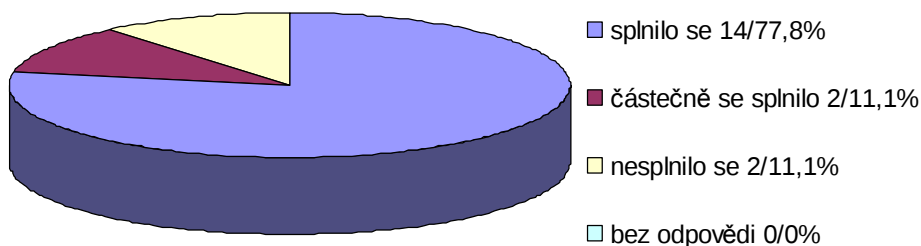
Tento dotazník má 17 otázek, přičemž zkoumají jedince ve stejných oblastech (komunikace, vztahy ve skupině, spolupráce) po kurzu. V tomto post-testu jsou účastníky hodnoceny lektoři, aktivity, samotný kurz. Je zde položena otázka na cenovou relaci, která může sloužit pro pozdější utvoření ceny kurzu.

Dotazník vyplňovalo 18 účastníků po skončení teambuildingového kurzu v Lezecké aréně Makak.

4.1.2 Vyhodnocení post-testu

Otázka 1: Jak se splnilo tvé očekávání od kurzu?

14/77,8% odpovědělo, že se splnilo jejich očekávání (6/33,3% uvedlo odpověď „Lepší, než jsem čekal“, 4/22,2% „Spolupráce s lidmi“), 2/11,1% částečně splnilo, částečně nesplnilo, 2/11,1% se nesplnilo jejich očekávání („Málo sportovních aktivit“, „Nestihl jsem se odreagovat“).



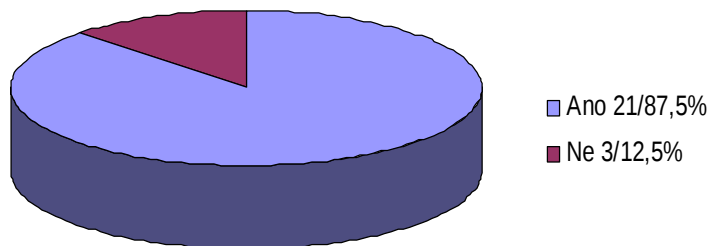
Obrázek č. 16: Jak se splnilo tvé očekávání z kurzu?

Cíl 2: Alespoň 12 žáků po kurzu uvede, že se naplnilo očekávání, které měli před zahájením kurzu.

Cíl 2: 14 žáků z 18 se vyjádřilo, že se jim splnilo očekávání od kurzu, které měli před kurzem. Cíl byl tedy splněn.

Otázka 2: Bylo něco během kurzu, co v tobě vyvolalo negativní (špatné) pocity?

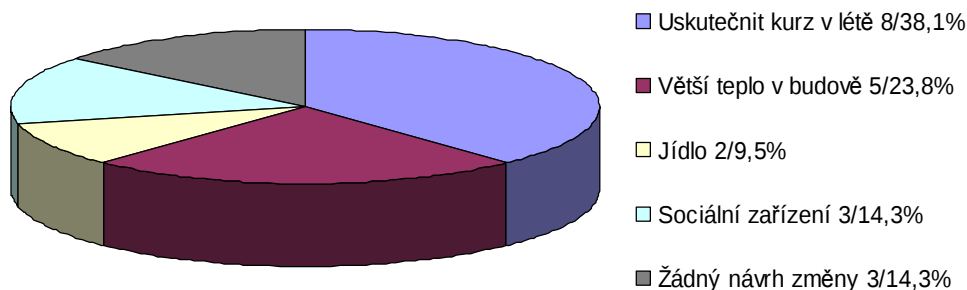
Odpovědi se vztahovaly převážně na skautskou základnu a roční období. Dostal jsem 24 odpovědí. 1/4,2% napsal, že „*Nebyly dodržena pravidla*“, 1/4,2% měl výhrady „*Vůči jedné osobě*“, 3/12,5% neměli žádné negativní pocity, 7/29,2% se vyjádřilo na „*Nedostatečné sociální zařízení*“, 10/41,7% napsalo, že jim byla „*Zima*“,



Obrázek č. 17: Zažil jsi během kurzu negativní pocity?

Otázka 3: Pokud ano, jaký by byl od tebe návrh na změnu?

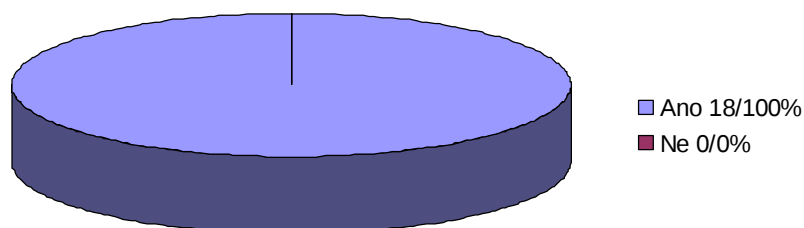
Odpověď „*Uskutečnit kurz v létě*“ jsem dostal od 8/38,1%, „*Nedostatek tepla*“ hodnotilo 5/23,8%, 3/14,3% se vyjádřili k sociálnímu zařízení, na nedostatek jídla si stěžovali 2/9,5%, 3/14,3% nemají žádné návrhy (korespondují s předchozí odpovědí).



Obrázek č. 18: Jaké jsou návrhy na změnu?

Otázka 4: Chceš podobný kurz v budoucnu absolvovat znova?

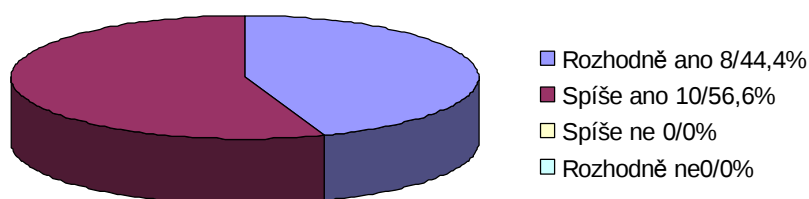
18/100% uvedlo odpověď „Ano“, 0/0 % odpověď „Ne“.



Obrázek č. 19: Chceš podobný kurz v budoucnu absolvovat znova?

Otázka 5: Doporučil/a bys kamarádovi/kamarádce tento kurz?

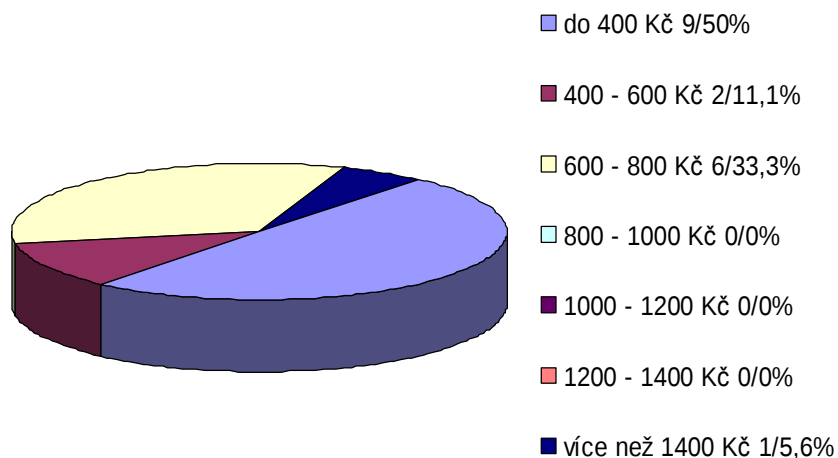
„Rozhodně ano“ zvolilo 8/44,4%, „Spíše ano“ 10/55,6%.



Obrázek č. 20: Doporučil/a bys kamarádovi/kamarádce tento kurz?

Otázka 6: Kolik bys byl/a ochotný/á za podobný kurz zaplatit?

Do 400 Kč 9/50%, 400 – 600 Kč 2/11,1%, 600 – 800 Kč 6/33,3%, více než 1400 Kč 1/5,6%.



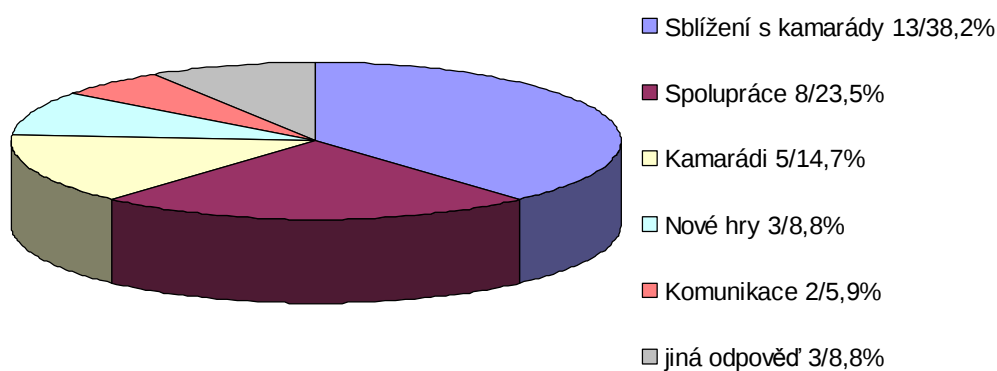
Obrázek č. 21: Kolik bys byl/a ochotný/á za podobný kurz zaplatit?

Otázka 7: Naše vztahy se po kurzu výrazně zlepšily.

14/77,8% odpovědělo „Zcela souhlasím“, 3/16,7% „Spíše souhlasím“, 1/5,6% „Nevím, nedokážu odpovědět“.

Otázka 8: Co je pro tebe největším přínosem z kurzu?

Nejvíce odpovědí zaznělo „Sblížení se s kamarády“ 13/38,2%, druhá nejčastější odpověď byla „Spolupráce“ 8/23,5%, odpověď „Kamarádi“ zazněla 5/14,7%, „Nové hry“ bavilo 3/8,8%, „Komunikace“ byla v odpovědi 2/5,9%, „Samostatnost“, „Ochota druhých“ a „Sebedůvěra“ dostaly vždy 1/2,9%.



Obrázek č. 22: Co je pro tebe největším přínosem z kurzu?

Otázka 9: Jak hodnotíš vztahy ve vaší skupině po kurzu?

13/72,2% odpovědělo „Vynikající“, 5/27,8% „Vcelku dobré“.

Otázka 10: Komunikace mezi spolužáky se díky kurzu výrazně zlepšila.

10/55,6% odpovědělo „Zcela souhlasím“, 5/27,8% „Spíše souhlasím“, 3/16,7% „Nevím, nedokážu odpovědět“.

Cíl 1: Alespoň 85% žáků bude na konci kurzu hodnotit komunikaci se svými spolužáky jako kvalitnější než před zahájením kurzu.

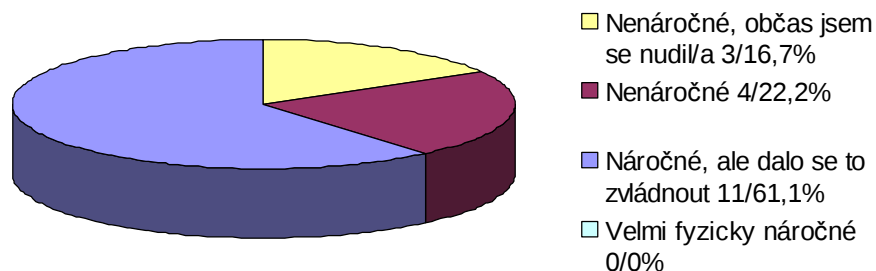
Cíl 1: 55,6% žáků odpovědělo, že se komunikace díky kurzu zlepšila; 27,8% žáků odpovědělo, že spíše souhlasí. Z toho vyplývá, že 83,4% žáků odpovědělo, že se jejich komunikace díky kurzu zlepšila. Cíl tedy nebyl splněn.

Otázka 11: Jak hodnotíš komunikaci ve vaší skupině po kurzu?

„Velmi dobrá“ 15/83,3%, „Dobrá“ 3/16,7%.

Otázka 12: Jaké bylo pro tebe tempo kurzu?

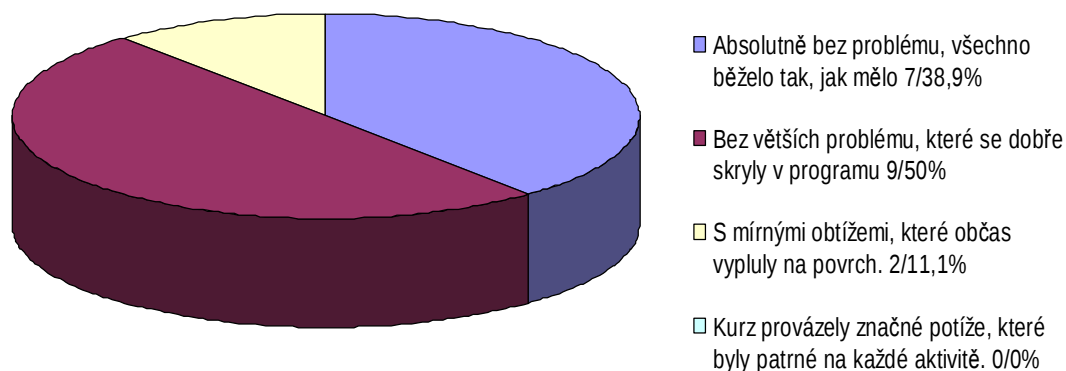
3/16,7% „Nenáročné, občas jsem se nudil/a“, 4/22,2% „Nenáročné“, 11/66,7% „Náročné, ale dalo se to zvládnout“.



Obrázek č. 23: Tempo kurzu pro účastníky

Otázka 13: Jak dle tvého názoru probíhal kurz?

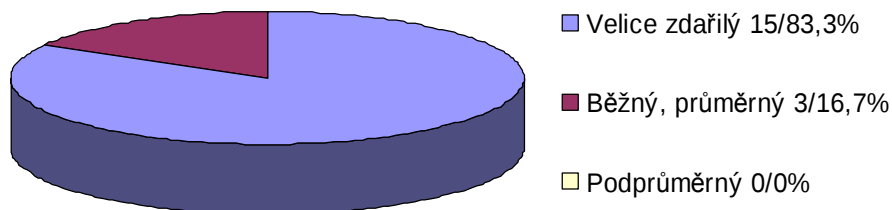
7/38,9% „Absolutně bez problému, všechno běželo tak, jak mělo.“, 9/50% „Bez větších problému, které se dobře skryly v programu.“, 2/11,1% „S mírnými obtížemi, které občas vypluly na povrch“.



Obrázek č. 24: Jak probíhal kurz?

Otázka 14: Jak celkově hodnotíš kurz?

15/83,3% uvedlo odpověď „Velice zdařilý“, 3/16,7% uvedlo „Běžný, průměrný“, 0/0% „Podprůměrný“



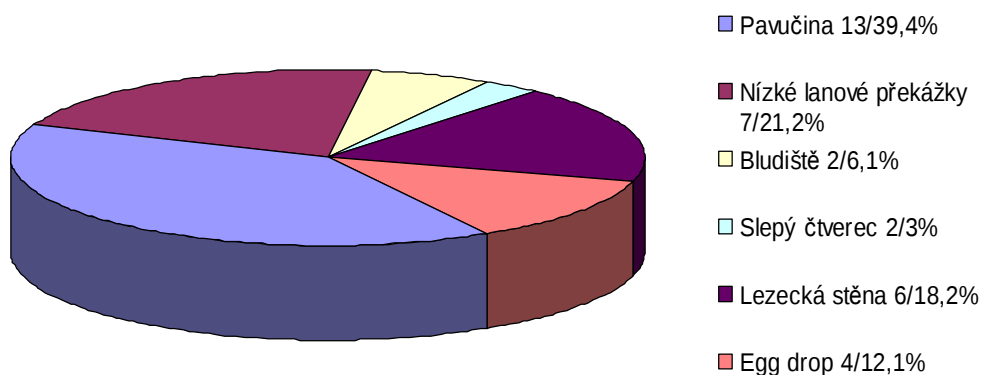
Obrázek č. 25: Jak hodnotíš kurz?

Cíl3: Žádný účastník nebude kurz hodnotit jako podprůměrný, alespoň 85% bude hodnotit jako velice zdařilý.

Cíl3: Žádný účastník nehodnotil kurz jako podprůměrný, 83,3% hodnotilo kurz jako velice zdařilý. Celkový cíl nebyl splněn.

Otázka 15: Která aktivita tě nejvíce zaujala?

Většina účastníků napsala alespoň 2 možnosti (jako např.: „Pavučina a lezecká stěna“). Nejvíce odpovědí zaznamenala „Pavučina“ v počtu 13/39,4%, „Nízké lanové překážky“ 7/21,2%, „Lezecká stěna“ 6/18,2%, „Pád vajíčka“ (= Egg Drop) 4/12,1%, „Bludiště“ 2/6,1%, „Slepý čtverec“ 1/3%.



Obrázek č. 26: Která aktivita tě nejvíce zaujala?

Otázka 16: Jakou známku bys dal lektorům?

Jirka: 17/94,4% „1“, 1/5,6% „2“.

Markéta: 18/100% „1“.

Otázka 17: Prostor pro jakékoliv připomínky, návrhy.

Odpovědi se týkaly převážně ne/vybavení chaty, klimatických podmínek. 8/44,4% neuvedlo žádnou připomínku, 10/55,6% uvedlo připomínky: 6/30% „*Topení*“, 6/30% „*Sociální zařízení*“, 2/10% „*Teplou vodu*“, 2/10% „*Udělat to v lepších podmínkách*“. Ostatní odpovědi byly zaznamenány jen jedenkrát („*Úklid základny*“, „*Nejezdit v zimě*“, „*Léto*“, „*Doufám, že zopakujeme*“).

4.2 Vyhodnocení cílů akce

Cíl 1: Alespoň 85% žáků bude na konci kurzu hodnotit komunikaci se svými spolužáky jako kvalitnější než před zahájením kurzu.

Na tento cíl odpovídali žáci v 10. otázce post-testu. 55,6% žáků odpovědělo, že se komunikace díky kurzu zlepšila; 27,8% žáků odpovědělo, že spíše souhlasí. Z toho vyplývá, že 83,4% žáků odpovědělo, že se jejich komunikace díky kurzu zlepšila. Cíl tedy nebyl splněn.

Cíl 2: Alespoň 12 žáků po kurzu uvede, že se naplnilo očekávání, které měli před zahájením kurzu.

Odpověď vycházela z porovnání otázek č.1 v pre-testu a post-testu. 14 respondentů z 18 se vyjádřilo, že se jim splnilo jejich očekávání od kurzu. Cíl byl tedy splněn.

Cíl 3: Žádný účastník nebude kurz hodnotit jako podprůměrný, alespoň 85% bude hodnotit jako velice zdařilý.

Otázka v post-testu č. 14. Žádný účastník nehodnotil kurz jako podprůměrný, 83,3% hodnotilo kurz jako velice zdařilý. Celkový cíl nebyl splněn.

Cíl 4: Každý z účastníků bude hodnotit kurz jako prospěšný.

V závěrečné diskusní reflexi byla položena otázka: „*Hodnotíš pro sebe kurz jako prospěšný? Pokud ano, co hodnotíš jako největší přínos pro tebe z kurzu?*“ Na tuto otázku všichni odpověděli, že „*Ano, byl prospěšný.*“ Na druhou část odpovídali různorodě: „*Semknutí v jednu fungující partu,*“ „*Nové hry,*“ „*Že jsme si užili srandu,*“ a jiné další odpovědi. Cíl byl tedy splněn.

Cíl 5: Více jak 14 žáků si vyzkouší lezení a zároveň jištění na umělé lezecké stěně.

Lezeckou stěnu vyzkoušelo 16 účastníků. Z tohoto byl cíl pro mě splněn, i přesto, že nebyl naplněn druhý kvantifikátor – jištění si vyzkoušelo jen 10 účastníků.

Cíl 6: Po skončení kurzu budou všechny aktivity na bodovací stupnici 1-5, kde 1 znamená nejlepší bodovou hodnotu a 5 nejhorší, hodnoceny účastníky nanejvýše hodnotou 3 a nižší.

Všechny aktivity měly hodnotu 1 nebo 2. Někteří přidělili hodnotu 3 pro lanovou překážku „Kříž“. Nejhorše byla hodnocena rozechřívací hra „Mrkaná“, která byla pro účastníky těžko zvládnutelná. Tato hra zaznamenala sedmkrát hodnotu 3. Žádná aktivita nebyla hodnocena 4 ani 5. Cíl byl tedy splněn.

4.2.1 SWOT analýza

K vyhodnocení kurzu je dodána SWOT analýza (tabulka 9), která shrnuje nejdůležitější momenty proběhlého teambuildingového kurzu pro 1. ročník Střední školy managementu a práva. Zároveň SWOT analýza nastiňuje možný budoucí vývoj podobného kurzu určeného pro věkovou skupinu 14 – 16 let.

Tabulka č. 9: SWOT analýza teambuildingového kurzu

Silné stránky	Slabé stránky
• Vzdělávání a osobnostní rozvoj pomocí zážitkové pedagogiky • Lanové aktivity jsou zábavné, netradiční • Aktivní zapojení všech členů skupiny • Cena kurzu • Použitelné i na dospělé	• Žádný marketingový plán reklamy • Jedenkrát realizovaný • Nutnost založení OSVČ • Ubytování • Koupě materiálu a pomůcek • Potřeba instruktorů
Příležitosti	Hrozby
• Trávení volného času v přírodě • RVP podporuje pobyt v přírodě • Reflexe více do hloubky • Nový, inovativní program pro školy	• Velká konkurence v Libereckém kraji • Proměnlivé počasí bez alternativního programu • „Červená nitka“ programu

5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit teambuildingový program, který je svoji skladbou vhodný pro věkovou skupinu 14 – 16 let a zároveň podporuje v dostatečné míře osobností rozvoj. Metodou je zvolena zážitková pedagogika, zejména pak využití lana, lanových aktivit a lanových překážek.

Celý program je vhodný pro lektory zabývající se zážitkovými kurzy. Program může sloužit jako pomůcka, od které je možné čerpat a pak odrazit se na vlastní kreativní nápady. Zároveň pomůže i zkušeným pedagogům, kteří by chtěli se svou třídou absolvovat netradiční školní výlet, který by byl pro žáky zajímavý a zároveň velmi přínosný. Všechny aktivity, zde uváděné jsou autorem této bakalářské práce osobně odzkoušeny na absolvovaném třídením kurzu v Tanvaldě a jeho přilehlém okolí.

Celá práce ukazuje i to, jak jsou lanové aktivity variabilní. Většina zde předkládaných aktivit, včetně samotných nízkých lanových překážek, jsou vsazovány do outdoorového prostředí v letním období. Předkládaná práce ale tento postoj rozbíjí a jasně demonstruje využití lanových překážek a aktivit i v období nevlídném, mrazivém, zimním, kdy je všude okolo spousta sněhu.

Situace – atmosféra mezi žáky, jejich vzájemné vztahy a komunikace byla v prvním ročníku Střední odborné školy managementu a práva v Jablonci nad Nisou už tak kritická, že by pravděpodobně do teplých měsíců nevydržela bez realizace navrhnutého programu. Z tohoto důvodu byl uskutečněn kurz na lanové aktivity netradičně již v zimním období.

První část se zabývá zážitkovou pedagogikou, komfortní zónou účastníků, technikami reflexe. Jak správně poskládat program (dramaturgie kurzu), dostává nás k historii lanových překážek, ale zároveň ukazuje současné trendy a metodiku stavby, používaný materiál a uzle potřebné k vázání lanových překážek.

Důležitou součástí teoretické části jsou bezpečnostní pravidla a chování. Hlavně je zde probrána bezpečnost účastníků na nízkých lanových překážkách a lezení na umělé lezecké stěně.

Na bezpečnost je kladen největší důraz i během konání samotného teambuildingového kurzu pro první ročník Střední odborné školy managementu a práva v Jablonci nad Nisou, který je blíže popsán v praktické části předkládané bakalářské práci. Tento kurz je dopodrobna rozplánován a rozepsán na jednotlivé časové bloky tak, že je využita téměř každá minuta kurzu. V praxi to pak znamená, že není čas promarněn a je věnováno maximální úsilí na efektivní, osobnostní rozvoj jedince či skupiny skrz podstatu a potenciál sebe sama a skupinovou energii.

Po skončení aktivit následuje předem připravená, odborně vedená reflexe, která má za úkol využít pro svůj vlastní život co možná nejvíce z předcházející zkušenosti a umožnit tak jedinci či skupině vlastní vzdělávání.

V poslední části se pak práce zabývá vyhodnocením samotného kurzu a ověření předkládaných cílů, které byly stanoveny ještě před samotným kurzem. V závěru je vyhodnocení doplněno SWOT analýzou, která jasně podtrhuje silné stránky kurzu, které jsou pilířem celého kurzu, a zároveň ukazuje, na co by se mělo dát větší pozor při konání obdobného kurzu v budoucnosti.

Samotný kurz má vysoký komerční potenciál, jak dokazuje poznámka pod čarou č. 29 na str. 50 této BP. Díky dobře nastavené ceně může být snadno dostupný a často vyhledávaný ve školách a ve volno časových zařízeních.

Na závěr chci podotknout, že příprava a samotná realizace kurzu mě velice bavila a byla pro mě neocenitelnou zkušeností. Chci v této oblasti i nadále profesně pokračovat. Zároveň doufám, že uskutečněný teambuildingový kurz pro první ročník Střední školy managementu a práva byl pro mne „startovacím“ kurzem, který mi připraví do budoucnosti plno kurzů s podobnou tematikou.

6 Použité zdroje

1. ČINČERA, J. *Práce s hrou pro profesionály*. První vydání. Praha: Grada, 2007a. ISBN 978-80-247-1974-0.
2. ČINČERA, J. *Environmentální výchova: od cílů k prostředkům*. [První vydání]. Brno: Paido, 2007b. ISBN 978-80-7315-147-8.
3. FRANC, D. – ZOUNKOVÁ, D. – MARTIN, A. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. První vydání. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
4. HANUŠ, R. – HRKAL, J. *Lanové překážky a lanové dráhy*. První vydání. Olomouc: Hanex, 1999. ISBN 80-85783-25-8.
5. HANUŠ, R. – CHYTILOVÁ, L. *Zážitkově pedagogické učení*. První vydání. Havlíčkův Brod: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
6. HAYES, N. *Psychologie týmové práce: strategie efektivního vedení týmů*. První vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-983-6.
7. HERMOCHOVÁ, S. *Teambuilding*. První vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1155-9.
8. HUDY SPORT. *Hudy info: Základy bezpečného lezení*. [online]. 2006. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z:
http://www.hudy.cz/data/soubory/HUDYinfo_zaklady_bezpecneho_lezeni.pdf.
9. INSTRUKTOŘI BRNO. *Fond her: 52 nejlepších her z akcí a kurzů*. První vydání. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1675-3.
10. KŘÍŽOVATKA SKAUT. *Skautské základny*. [online]. 2012. [cit. 2012-01-14]. Dostupné z:
<http://krizovatka.skaut.cz/databaze/skautske-zakladny/203-zakladna-modra-hvezda/>.
11. KUPR, J. *Využití boulderingových her ve výuce na 1.stupni základní školy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Pedagogická fakulta. Učitelství pro 1. stupeň základní školy. Katedra primárního vzdělávání, 2006. 90 s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Radim Antoš.
12. LEZECKÁ ARÉNA MAKAK. *Ceník*. [online]. 2012. [cit. 2012-01-14]. Dostupné z:
<http://www.lezeckaarena.cz/cenik.php>.

13. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE, TĚLOVÝCHOVY A SPORTU ČESKÉ REPUBLIKY. *Rámcový vzdělávací program*. [online]. 2012. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcove-vzdelavaci-programy-zaslani-do-vnejsiho-pripominkoveho-rizeni>.
14. NAŠE JABLONECKO. *Lezecká aréna*. [online]. 2012. [cit. 2012-01-15]. Dostupné z: <http://www.nasejablonecko.cz/jablonecko-aktualne/vytopnu-premenili-na-obri-lezecke-centrum/?aktualitaId=1388>.
15. NĚMCOVÁ, K. *Outdoor trénink a jeho využitelnost v malých, středních a velkých podnicích*. Brno: Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Ústav pedagogických věd. Katedra Sociální pedagogiky a poradenství, 2008. 57 s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Petr Novotný, Ph.D.
16. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Čtvrté vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-276-8.
17. NEUMAN, J. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. První vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-282-0.
18. NEUMAN, J., et al. *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. První vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9.
19. PAULUSOVÁ, Z. Smysl a význam dramaturgie při přípravě akcí zážitkové pedagogiky. *Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku*. První vydání. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004. ISSN 1214-603X.
20. PAYNE, V. *Teambuilding workshop: trénink týmových dovedností*. První vydání. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1588-6.
21. PELÁNEK, R. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. První vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
22. PELÁNEK, R. *Zážitkové výukové programy*. První vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-656-8.
23. PETZL. *Přilba Elios*. [online]. 2012. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: http://www.vertical.cz/cs/katalog-zbozi/elios_12-163.
24. PETZL. *Kyblík Verso*. [online]. 2012. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: http://www.vertical.cz/cs/katalog-zbozi/verso_12-345.
25. PROJECT ADVENTURE. *Low element*. [online]. 2012. [cit. 2012-03-17]. Dostupné z: <http://www.pa.org/wp-content/uploads/2012/02/LowElementBrochure.pdf>.

26. PRŮCHA, J. – WALTEROVÁ, E. – MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Čtvrté (aktualiz.) vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
27. REITMAYEROVÁ, E. – BROUMOVÁ, V. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. První vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.
28. ROHNKE, K. *Cowtails and Cobras II: A Guide to Games, Initiatives, Ropes Courses and Adventure Curriculum*. První vydání. [Velká Británie: Project Adventure], 1989. ISBN 0-8403-5434-7.
29. SBÍRKA ZÁKONŮ. *Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a ve znění pozdějších předpisů*. [online]. 2012. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz>.
30. SBÍRKA ZÁKONŮ. *Úplné znění zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a ve znění pozdějších předpisů*. Praha: Ministerstvo vnitra, 2008. ISSN 1211-1244.
31. SBÍRKA ZÁKONŮ. *Zákon č. 278/2008 o obsahových náplních jednotlivých živností a ve znění pozdějších předpisů*. [online]. 2012. [cit. 2012-04-17]. Dostupné z: <http://portal.gov.cz>.
32. SKAUTSKÁ ZÁKLADNA TANVALD. *Základna Modrá hvězda*. [online]. 2012. [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://zakladnatanvald.wz.cz/>.
33. SKAUTSKÁ ZÁKLADNA TANVALD. *Fotografie objektu*. [online]. 2012. [cit. 2012-01-09]. Dostupné z: <http://zakladnatanvald.wz.cz/pages/0201.jpg>.
34. SPURNÝ, L. *Metodické využití nízkých lanových překážek ve školní tělesné výchově*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. Přírodovědně-humanitní a pedagogická fakulta. Učitelství pro základní školy. Katedra tělesné výchovy, 2011. 104 s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Jaroslav Kupr.
35. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. První vydání. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
36. VECHETA, V. *Indoor aktivity: 50 her pro trénink, školení a zábavu*. První vydání. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2561-8.
37. ZAHŘÁDKOVÁ, E. *Teambuilding: cesta k efektivní spolupráci*. První vydání. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-042-9.
38. ZOUNKOVÁ, D., ed. *Zlatý fond her III*. První vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3.

7 Seznam příloh

Příloha č. 1 – pre-test pro žáky

Příloha č. 2 – post-test pro žáky

1. Jaké je tvé očekávání od kurzu?
2. Co si myslíš, že bude hlavní náplní kurzu?
3. Popiš, jak vnímáš spolupráci.Co pro tebe znamená, co si pod ní představíš?
4. Jak často spolupracujete mezi sebou ve skupině? Vyber jednu z možností.
 - a) Neustále spolupracujeme.
 - b) Občas spolupracujeme.
 - c) Někdy spolupracujeme, někdy ne.
 - d) Spíše nespolečně spolupracujeme.
 - e) Vůbec nespolečně spolupracujeme.
5. Jak hodnotíš spolupráci ve vaší skupině? Vyber jednu z možností.
 - a) Výborná souhra všech.
 - b) Občas se nám něco podaří.
 - c) Ani dobrá ani špatná.
 - d) Spíše nedosáhneme výsledku.
 - e) Absolutní ztráta času.
6. Jak hodnotíš vztahy ve vaší skupině? Vyber jednu z možností.
 - a) Vynikající.
 - b) Vcelku dobré.
 - c) Ani dobré ani špatné.
 - d) Většinou špatné.
 - e) Nemáme dobré vztahy.
7. Jak hodnotíš komunikaci ve vaší skupině? Vyber jednu z možností.
 - a) Velmi dobrá.
 - b) Dobrá.
 - c) Ani dobrá ani špatná.
 - d) Spíše špatná.
 - e) Velmi špatná.

8. Ke každému z následujících tvrzení přiřaď vždy bodovou hodnotu 1 – 5 bodů (1 = zcela nesouhlasím, 2 = částečně nesouhlasím, 3 = částečně souhlasím, částečně nesouhlasím, 4 = částečně souhlasím, 5 = zcela souhlasím).

- a) Třídní učitel nám často pomáhá.
- b) Vnímám třídního učitele jako staršího kamaráda.
- c) Třídní učitel se nám snaží vyjít vstříc.
- d) Třídní učitel je hodně přísný.
- e) Třídní učitel s námi často diskutuje i o soukromých věcech.
- f) Nebojím se jít za třídním učitelem pro radu.
- g) Vnímám třídního učitele jako vzor.
- h) Je pro mě potěšující, když nás nevyučuje (v ten den ho nemáme).
- i) Mám respekt a úctu k třídnímu učiteli.
- j) Třídní učitel se zajímá o to, co děláme o volném čase.
- k) Třídní učitel je vůči někomu ve třídě nespravedlivý.
- l) S třídním učitelem je zábava.
- m) Věnuji přípravě do školy alespoň 3 hodiny času denně.
- n) Studium na škole je pro mě velmi náročné.
- o) Každý den se těším na třídní kolektiv.
- p) Všichni učitelé na škole se nám snaží maximálně vyjít vstříc.
- q) Naše přání, připomínky a stížnosti vedení školy vůbec neakceptuje.

7. Je něco, co by sis chtěl/a na sobě během kurzu zlepšit?

Děkuji za vyplnění :-)

Jméno:.....

1. Jak se splnilo tvé očekávání od kurzu?
2. Bylo něco během kurzu, co v tobě vyvolalo negativní (špatné) pocity?
3. Pokud ano, jaký by byl od tebe návrh na změnu?
4. Chceš podobný kurz v budoucnu absolvovat znova?

ANO /NE

5. Doporučil/a bys kamarádovi/kamarádce tento kurz?
 - a) Rozhodně ANO.
 - b) Spíše ano.
 - c) Spíše ne.
 - d) Určitě NE.
6. Kolik bys byl/a ochotný/á za podobný kurz zaplatit? Cena 350 Kč je s příspěvkem sponzora.
 - a) do 400 Kč.
 - b) 400 – 600 Kč.
 - c) 600 – 800 Kč.
 - d) 800 – 1000 Kč.
 - e) 1000 – 1200 Kč.
 - f) 1200 – 1400 Kč.
 - g) Více než 1400 Kč.
7. Naše vztahy se po kurzu výrazně zlepšily. Vyber jednu z možností.
 - a) Zcela souhlasím.
 - b) Spíše souhlasím.
 - c) Nevím, nedokážu odpovědět.
 - d) Spíše nesouhlasím.
 - e) Zcela nesouhlasím.

8. Co je pro tebe největším přínosem z kurzu?

9. Jak hodnotíš vztahy ve vaší skupině po kurzu? Vyber jednu z možností.
- a) Vynikající.
 - b) Vcelku dobré.
 - c) Ani dobré ani špatné.
 - d) Většinou špatné.
 - e) Nemáme dobré vztahy.
 - f) Stejně jako před kurzem.
10. Komunikace mezi spolužáky se díky kurzu výrazně zlepšila. Vyber jednu z možností.
- a) Zcela souhlasím.
 - b) Spíše souhlasím.
 - c) Nevím, nedokážu odpovědět.
 - d) Spíše nesouhlasím.
 - e) Zcela nesouhlasím.
11. Jak hodnotíš komunikaci ve vaší skupině? Vyber jednu z možností.
- a) Velmi dobrá.
 - b) Dobrá.
 - c) Ani dobrá ani špatná.
 - d) Spíše špatná.
 - e) Velmi špatná.
12. Jaké bylo pro tebe tempo kurzu?
- a) nenáročné, občas jsem se nudil
 - b) nenáročné
 - c) náročné, ale dalo se to zvládnout
 - d) velmi fyzicky náročné
13. Jak dle tvého názoru probíhal kurz?
- a) Absolutně bez problému, všechno běželo tak, jak mělo.
 - b) Bez větších problému, které se dobře skryly v programu.
 - c) S mírnými obtížemi, které občas vypluly na povrch.
 - d) Kurz provázely značné potíže, které byly patrné na každé aktivitě.
14. Jak celkově hodnotíš kurz:
- a) velice zdařilý
 - b) běžný průměr
 - c) podprůměrný
15. Která aktivita tě nejvíce zaujala?

16. Jakou známku (1-5 jako ve škole) bys dal/a lektorům?

Jirka

/Markéta

17. Prostor pro jakékoliv připomínky, návrhy na zlepšení, další vyjádření:

Děkuji za vyplnění :-)