

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra školní a sociální pedagogiky

Rekondiční program s prvky zážitkové pedagogiky

Petr Václavík

Obor: Vychovatelství

Kombinované studium

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl

2008

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ivana Příbyla.

V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Písek, 23. března 2008

Podpis:

Poděkování:

Rád bych poděkoval vedoucímu práce PaedDr. Ivanu Příbylovi za jeho osobitý přístup a pomoc při zpracovávání této práce a MUDr. Ivanu Platzovi, za cenné rady, doporučení a konzultace poskytované během celé mé dosavadní pedagogické činnosti.

Anotace:

Práce se zabývá konkrétním programem diagnosticko-terapeutické péče o mládež ohroženou drogovou závislostí v oddělení CESTA Řevnice, spadajícím pod Diagnostický ústav v Dobřichovicích. Popisuje smysl zařízení, systém jeho práce a činnost jednotlivých složek programu. Soustřeďuje se především na začlenění prvků zážitkové pedagogiky, která zajišťuje jakousi pohybovou terapii. Pomocí testů se snaží zjistit jeho možný dopad na celkovou kondici účastníků programu.

Klíčová slova:

dospívající - drogová závislost - diagnostický pobyt - terapeutické působení - zážitková pedagogika — přírodně pohybové aktivity — aikidó — shiatsu — hipoterapie - kondice — Kraus-Weberův test - Step-test

Obsah:

| | | |
|--------|---|----|
| 1 | Úvod..... | 7 |
| 1.1 | Popis zařízení..... | 8 |
| 1.2 | Historie..... | 8 |
| 1.3 | Kapacita oddělení..... | 8 |
| 1.4 | Cílová populace..... | 9 |
| 1.5 | Cíle pobytu..... | 10 |
| 1.6 | Struktura pobytu..... | 11 |
| 1.7 | Spolupráce s klientem..... | 11 |
| 2 | Programové činnosti v oddělení CESTA..... | 12 |
| 2.1 | Podrobné psychologické vyšetření a rodinné poradenství..... | 12 |
| 2.2 | Skupinová a individuální psychoterapie..... | 12 |
| 2.3 | Profesní poradenství..... | 13 |
| 2.4 | Tvořivostní aktivity..... | 13 |
| 2.5 | Pracovní terapie..... | 14 |
| 2.6 | Zážitkový program..... | 15 |
| 3 | Jednotlivé složky zážitkového programu..... | 15 |
| 3.1 | Zážitková pedagogika..... | 15 |
| 3.1.1 | Zážitková pedagogika v souvislostech..... | 15 |
| 3.1.2 | Cíle zážitkové pedagogiky..... | 16 |
| 3.2 | Prožitková terapie..... | 16 |
| 3.2.1 | Prožívání a prožitek..... | 17 |
| 3.2.2 | Prožitek ve výchově..... | 17 |
| 3.3 | Reflexe..... | 18 |
| 3.3.1 | Úrovně reflexe..... | 18 |
| 4 | Zařazení prožitku a zátěže do terapie..... | 19 |
| 5 | Hlavní složky zážitkového programu..... | 20 |
| 5.1 | Pobytové výjezdy..... | 20 |
| 5.2 | Bojové umění Aikido..... | 21 |
| 5.2.1 | Bojová umění..... | 21 |
| 5.2.2 | Cíle bojových umění..... | 21 |
| 5.2.3 | Rozdíly bojových umění a sportu..... | 22 |
| 5.2.4 | Nároky bojových umění na jednotlivce..... | 22 |
| 5.2.5 | Dechová cvičení, relaxace, meditace..... | 23 |
| 5.2.6 | Morální aspekty bojových umění..... | 23 |
| 5.2.7 | Aikidó jako prvek pohybové terapie..... | 24 |
| 5.2.8 | Působení aikidó v pohybové terapii..... | 24 |
| 5.2.9 | Výklad termínu „aikidó“..... | 25 |
| 5.2.10 | Praktikování aikidó..... | 26 |
| 5.2.11 | Kruhový princip..... | 28 |
| 5.2.12 | Práce s dechem a energií..... | 28 |
| 5.2.13 | Tělovýchovné aspekty..... | 29 |
| 5.2.14 | Integrace do společnosti pomocí aikidó..... | 29 |
| 5.3 | Masáže shiatsu..... | 30 |
| 5.3.1 | Praktikování shiatsu..... | 30 |
| 5.4 | Lanové a horolezecké aktivity..... | 32 |
| 5.4.1 | Tři hlavní fáze lezeckých aktivit..... | 32 |

| | | |
|-------------------------|---|----|
| 5.4.1.1 | Technická a seznamovací část..... | 32 |
| 5.4.1.2 | Slaňování..... | 33 |
| 5.4.1.3 | Lezení..... | 33 |
| 5.5 | Hipoterapie..... | 34 |
| 5.5.1 | Vymezení pojmu | 34 |
| 5.5.2 | Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění..... | 34 |
| 5.5.3 | Účinky léčebně pedagogicko-psychologického ježdění..... | 35 |
| 5.5.4 | Hipoterapie v programu..... | 35 |
| 6 | Podíl zážitkového programu ve struktuře programu..... | 36 |
| 7 | Stanovení hypotéz..... | 37 |
| 8 | Výběrový testovaný soubor klientů..... | 37 |
| 9 | Metoda výzkumu..... | 38 |
| 10 | Popis testovacích metod..... | 38 |
| 10.1 | Kraus-Weberův test..... | 38 |
| 10.2 | Step-test..... | 39 |
| 11 | Materiální vybavení..... | 40 |
| 11.1 | Kraus-Weberův test..... | 40 |
| 11.2 | Step-test..... | 40 |
| 12 | Průběh výzkumu..... | 41 |
| 13 | Výsledky testů.....' | 41 |
| 13.1 | Výsledky Kraus- Weberova testu..... | 41 |
| 13.2 | Výsledky step-testu..... | 44 |
| 14 | Interpretace výsledků..... | 46 |
| 14.1 | Kraus-Weber..... | 46 |
| 14.2 | Step-test..... | 47 |
| 14.3 | Souhrnný výsledek..... | 48 |
| 15 | Diskuse..... | 48 |
| 16 | Závěr..... | 49 |
| Použitá literatura..... | | 51 |
| Přílohy..... | | 52 |

1 Úvod

Život současné společnosti, která bývá označována jako postmoderní, je mimo jiné charakterizován snížením fyzické zátěže při obstarávání základních potřeb. Usnadnění námahy je samozřejmě vnímáno jako civilizační posun k lepšímu, zrovna tak jako úspěšný boj s chorobami, které ohrožovaly lidstvo v minulosti. Vše mívá ale i svoji odvrácenou tvář. Tam, kde mizí staré ohrožení, objevuje se nové. S přílivem nových technologií, které člověku usnadňují život, přibývá potřeba naučit se s nimi zacházet, která je doprovázena spíš větší psychickou zátěží než fyzickou. Ubývá práce, přibývá volného času.

A právě volný čas by se měl stát i dobou pro určitou kompenzaci pohybových aktivit, které člověk potřebuje nejen pro zdravý vývoj, ale i k udržení optimální míry tělesné kondice. Neschopnost nakládání s volným časem, a životem vůbec, produkuje ve společnosti nové druhy ohrožení, do kterých se může počítat i zneužívání psychotropních látek. Dalo by se říci, že se mnohdy vytváří kolotoč vztahů, ze kterých jedinec jen obtížně hledá cestu ven. Většina dospívajících není výjimkou. Nedostatečně pohybově využitý volný čas sebou přináší zhoršenou kondici a horší kondice zpětně snižuje dostupnost pohybových aktivit. Pro mnohé dospívající je potom lákavější obstarání zážitku bez usilování. Tímto experimentováním se vystavují riziku drogové závislosti. Někteří z nich si toto riziko začnou uvědomovat a zkoušejí vyhledat zařízení, které by jim v této situaci poskytlo potřebnou pomoc. Jedním z takových zařízení je i CESTA Řevnice, detašované pracoviště DÚ Dobřichovice.

Cílem a předmětem této práce je představit program zážitkové pedagogiky s rekondičně regeneračními prvky v oddělení CESTA v Řevnicích a zjistit míru ovlivnění osobní kondice absolventa dvouměsíčního pobytu v tomto oddělení. Během pobytu jsou pravidelně zařazovány činnosti tohoto programu, jehož jsem spoluvůrcem a garantem. Tento program má tedy za úkol vedle výchovně terapeutických cílů, zlepšit fyzický stav a kondici jeho absolventů.

Program je omezen na krátký časový interval a jak jsem již naznačil, tento jeho možný, řekněme sportovní dopad, není klíčovým cílem celého pobytu. Přesto byl tento program tvořen na míru jeho účastníkům a domnívám se, že by se při jeho kompletním absolvování měla kondice mírně zlepšit u všech testovaných jedinců. Jako nejvhodnější metodu testování jsem po odborné konzultaci s MUDr. Platzem vybral step-test, který je

vhodný pro každého jedince bez patologických změn na pohybovém aparátu. Fyzickou dostatečnost aktérů jsem ověřoval Krauss-Weberovým testem.

1.1 Popis zařízení

Oddělení CESTA je detašovaným pracovištěm diagnostického ústavu v Dobřichovicích. Jde o oddělení s výchovně léčebným režimem pro mládež ohroženou drogovou závislostí.

1.2 Historie

Oddělení CESTA Řevnice vzniklo a svůj provoz zahájilo v roce 1997 na základě projektu, který vypracoval v roce 1976 MUDr. Ivan Platz. Původním statutem pracoviště bylo SVP, spadající pod tehdejší Středisko pro mládež Klíčov. Toto platilo do 30.6.2003, kdy v souvislosti s nabytím účinnosti zák. 109/2002 Sb. bylo oddělení začleněno pod DÚ, DDŠ, SVP, DD, ZŠ a ŠJ Dobřichovice, jako jeho detašované pracoviště. Tento stav platí i v současné době. Základní struktura a prvky programu nedoznaly v uplynulých 10-ti letech podstatnějších změn. Od začátku provozu prošlo programem 486 klientů a lze konstatovat, že efektivita programu je přinejmenším srovnatelná s jinými terapeutickými zařízeními. Pracoviště se zařadilo do sítě pomáhajících zařízení pro uživatele drog, získalo dobré odborné renomé a v současné době je jediným specializovaným pracovištěm v České republice, které (bez ohledu na rezort) poskytuje terapeutickou péči dospívajícím problémovým uživatelům drog ve věkové kategorii 15-18 let.

1.3 Kapacita oddělení

Kapacita oddělení je dvanáct klientů. Oddělení je koedukované pro chlapce i děvčata do věku 18 let, což je horní věková hranice. Spodní hranice je limitována požadavkem ukončené základní školní docházky.

1.4 Cílová populace

Bez ohledu na to, zda jde o pobyty dobrovolné, nebo zda potenciální klient má soudem nařízeno výchovné opatření, je třeba jasně vymezit, že klientem oddělení je problematický uživatel drog, který svoji situaci nahlíží a sám stojí o změnu. Je důležité, aby měl klient otevřeny i jiné možnosti než návrat do restriktivních zařízení, nebo rizikových prostředí obzvláště v případech, kdy se podaří nastartovat proces pozitivních změn. Důležité je přesné vymezení pojmu problémového uživatele, aby se přesně rozlišilo, u koho je v popředí porucha chování akcentovaná vývojovou krizí, takzvaného moratoria na dospělost a u koho jde o skutečný návyk na určitou psychoaktivní látku.

Zařízení tohoto typu není určeno pro experimentátory, u nichž je v popředí pouze porucha chování ve spojitosti s dnes běžným kouřením marihuany a epizodním kontaktem s těmi typy drog, které charakterizují životní styl určité části mladé generace, i když rizika tohoto životního stylu není možné podceňovat. Samostatnou kapitolu tvoří čičači těkavých látek, u kterých považujeme za nejvhodnější specializovanou lékařskou péči. K pobytu nemohou být přijímáni ani klienti s konkrétní psychiatrickou diagnózou, pokud je známa již před nástupem do zařízení. Přesto, že jsem uvedl, že zařízení je otevřeno pro klienty se zkušenostmi s různými typy drog, je jasné, že se klientela bude skládat z uživatelů, kteří budou víceméně charakterizováni současnou nabídkou na drogové scéně v České republice a ovlivněni společenskou preferencí určitého typu drog, odpovídající požadavkům té věkové kategorie, která je pro nás v rozmezí zhruba patnáct až devatenáct let.

Podle údajů v tabulce č.1, vypracované MUDr. Ivanem Platzem pro MŠMT jasně vyplývá, že současná primární droga klientů, kteří prošli a procházejí našim zařízením, je jednoznačně pervitin. Je to vcelku pochopitelné, protože pervitin je takzvaná tuzemská droga a drogový trh je bohatě zásoben ze zdrojů domácích výrobců. To vše se samozřejmě odráží na jeho poměrně snadné dostupnosti ve srovnání s jinými látkami. V tabulce uváděný počet uživatelů THC se týká klientů, u kterých byla tato droga skutečně primární. Tito klienti podstatě s jinými drogami neměli zkušenosti. U většiny ostatních je THC jednoznačně drogou sekundární. Dalo by se říci, že THC chybělo v drogových anamnézách pouze mizivě malému počtu klientů. Podobně je to u alkoholu. Rozhodně by výsledky v tabulce neměly být prezentovány tak, že uživatelé s jinou primární drogou než alkoholem byli abstinenti.

Tab.č.1. - Rozdělení klientů podle užívané drogy

| Základní droga | Počet |
|----------------|-------|
| 2006 | |
| PERVITIN | 35 |
| THC | 6 |
| ALKOHOL | 2 |
| HEROIN | 1 |
| SUBUTEX | 1 |
| TĚKAVÉ LÁTKY | 1 |
| 2007 | |
| PERVITIN | 44 |
| THC | 2 |
| HEROIN | 3 |

1.5 Cíle pobytu

Základní myšlenkou programu v oddělení CESTA je terapeutické navazování spolupráce s mladistvými problémovými uživateli drog, u kterých jsou již jasně definovatelné ztráty, které jim jejich životní styl přinesl a kteří si tento stav uvědomují a jsou rozhodnutí nějakým způsobem tuto situaci řešit. Jinými slovy, jsou nositeli svého problému. Snažíme se nedefinovat tento jejich problém za každou cenu jako nemoc, ale i jako poruchu chování, respektive jako výchovný problém.

Vycházíme přitom z úvahy, ale i zkušenosti, že vyhledávání kontaktu s návykovými látkami je ve svém iniciálním stádiu často problémem výchovným a je možné v těchto případech pozitivně působit formami a prostředky výchovnými.

Snažíme se vyváženě poskytovat sociální pomoc i sociální kontrolu. Zjednodušeně řečeno, cílem pobytového programu v trvání osmi týdnů je umožnit klientovi zastavit se na cestě do závislosti. Ambicí není a ani nemůže být „vyléčení a trvalá celoživotní abstinence“, tyto cíle si nemůže klást žádný seriózní program. Jde tedy o poskytnutí dostatečného prostoru pro změnu již fungujícího scénáře uživatele drog ve scénář jiný, ve kterém drogy nejsou, nebo ke změně postoje k léčbě jako takové.

1.6 Struktura pobytu

Vyjdeme-li z definice minimálních standardů léčebné péče o uživatele drog, jedná se u oddělení CESTA o krátkodobou až střednědobou ústavní péči (ta je definovaná trváním 5 - 14 týdnů). Pobyt zde trvá 8 týdnů, přesně 59 dnů, a probíhá formou uzavřené skupiny. Rozumí se tím, že všichni klienti společně nastupují a také společně ve stejném termínu odcházejí. V případech hodných zřetele je možné dobu pobytu upravit, prodloužit, ale také zkrátit. Práce s uzavřenou skupinou, byť náročnější na programovou skladbu, má podle našich zkušeností řadu výhod. Především je to jasné strukturování denního programu.

Samotná práce s klienty je determinována terapií spojenou s dočasným omezením svobody rozhodování. Zde po dobu léčby klient nemá možnost konfrontace s okolním rizikovým prostředím, program probíhá v bezpečném, po celou dobu více méně uzavřeném prostředí, mimo společných akcí mimo oddělení nebo návštěv rodičů, má jasnější strukturu a pravidla. Tento způsob terapie nemůže trvat nadměrně dlouho, zkušenosti z diagnostických ústavů ukazují, že v chráněném, ale dost uzavřeném prostředí je možné být maximálně dva měsíce, pak vznikají na jedné straně tendence k útěkům, na druhé straně něco jako „návyk na ústav“, jakoby člověk mohl bezpečně existovat jenom po tu dobu, kdy je hlídáný a neustále kontrolovaný.

Přesto je tento styl práce u mladistvých uživatelů efektivní a jimi samotnými dobře akceptovatelný. V rámci programu je zpracován individuální plán s ohledem na individuální podmínky a přítomnost komplikujících faktorů.

1.7 Spolupráce s klientem

Spolupráce s klientem se řídí několika zásadami. Jde o neodsuzující terapii. Není dobré a vlastně ani spravedlivé posuzovat hodnotu člověka jen na základě toho, že bere drogy. Důležité je, snažit se o pozitivní hodnocení probíhajícího pobytu ze strany klienta.

Často jde o tzv. prvoléčby a tedy o první zkušenost s nějakou pomáhající institucí. Je třeba dbát na stanovení reálných cílů, kterých je možné dosáhnout ve vymezené době, v našem případě dvou měsíců, sledovat výsledky terapie a snažit položit základy dlouhodobé ambulantní spolupráce. Při této činnosti je důležitá nejen reflexe členů týmu a příležitostná zpětná vazba od klientů, ale také odborný dohled vedený člověkem znalým

problematiky. Proto je celý program průběžně supervidován MUDr. Pavlem Bémem a podle přesných kritérií hodnocen z hlediska efektivity.

2 Programové činnosti v oddělení CESTA

Samotný pobyt musí být naplněn činností, kterou je možné zvládnout, ale také v určitém smyslu uzavřít za 8 týdnů. Snažíme se o co nejrozmanitější program, ve kterém se dá lépe specifikovat několik klíčových témat.

2.1 Podrobné psychologické vyšetření a rodinné poradenství

Na těchto základech je možné volit vhodný přístup ke každému jednotlivci individuálně už od začátku pobytu.

Výsledkem provedené diagnostiky je vytvoření „mapy“, kde jsou vyznačeny klientovy osobnostní charakteristiky, vztahové záležitosti (k druhým, rodině, sobě samému), jeho představa o naplnění budoucnosti a přirozeně jeho postoj k drogám, především s ohledem na to, co právě jemu jeho oblíbená droga nabízí a poskytuje.

2.2 Skupinová a individuální psychoterapie

Vzhledem k samotnému charakteru uzavřené skupiny většina programu probíhá společně, skupinově. Terapeutické skupiny, vedené vždy stálou dvojicí terapeutů, mají v rozvrhu pravidelné termíny (2 x týdně po dvou hodinách) a mají svůj pevný, v každé následující komunitě se opakující sled témat, která umožní klientovi najít si pro sebe leccos užitečného: najít svůj osobní scénář, lépe pochopit svůj vztah k rodičům (ale i vztah rodičů k sobě), nahlédnout svůj způsob jednání v pro sebe rizikových situacích, setkat se s vlastním nevědomím a jiné.

V individuální práci s klientem mají velký význam rodinná setkání, která jsou organizována více méně v režii klienta samotného v poslední čtvrtině pobytu a účastní se jich jeho rodiče a nejbližší příbuzní. Účelem těchto setkání je objevit a dohodnout se na

snositelných pravidlech vzájemného, předchozími negativními zkušenostmi hodně narušeného, soužití.

2.3 Profesní poradenství

Během celého pobytu se řeší problémy spojené se školou, učilištěm, eventuelně s pracovním zařazením klienta. Značná část, dalo by se dokonce říci, že převážná většina klientů, pokud není přímo vyloučena, opakuje, nebo má přerušovaný ročník svého studia, případně propadá a má velké množství absencí.

Hledají se tedy optimální cesty, jak obnovit tyto školní vazby, popřípadě najít jiný, vhodnější druh školy nebo učiliště. Základním požadavkem je, aby klient vyřešil maximální možné množství těchto záležitostí s konkrétním výstupem toho, že po ukončení pobytu v našem zařízení naváže, popřípadě započne s prací na přípravu své budoucí profesní dráhy. Ze zkušeností víme, že je nanejvýš důležité minimalizovat volný časový prostor mezi dobou po ukončení pobytu u nás a nástupem do školy nebo jiné instituce.

2.4 Tvořivostní aktivity

Pod tento obecný název zařazujeme rozmanité terapeutické aktivity, jako je kresba, koláž, grafika, práce s fotografií, které tvoří určité tematické celky, směřované k vůdčím problémům. Tato forma umění tak nabízí klientům vyjádření se určitou alternativní metaforickou řečí, jako možnost použití neverbální komunikace a dešifrování výpovědi symbolů, které mají mnohdy nevědomý charakter.

Činnosti při arteterapeutických setkáních jsou jak skupinové, tak i individuální. Terapeutka zadá téma, které se váže symbolicky k určitému, pro klienty důležitému problému a každý toto téma zpracovává individuálně. Klient má potom možnost, podívat se na symbolicky zobrazenou zkušenost z jiného úhlu pohledu. Skupina mu může poskytnout různé asociace, které jeho vyjádření vzbuzuje u ostatních a vznikají tak různé náměty pro další diskuzi. Důležité rovněž je, že tato zkušenost s vlastní tvorbou, může směřovat klienta k dalšímu jejímu rozvoji ve volném čase po odchodu z našeho zařízení.

Mnozí po této zkušenosti a na základě objevených dispozic volí některou z arteterapeutických činností jako možný profesní směr.

2.5 Pracovní terapie

Pracovní terapie se stala důležitou součástí všech léčebných a doléčovacích programů a své místo má i v našem zařízení.

Pracovní činnost klientů musí mít určitou strukturu a jasně stanovený cíl, jinak se může velmi rychle stát, že se stane neoblíbenou složkou programu, která bude klienty chápána pouze jako nějaká vycpávka. To se samozřejmě týká nejen klientů, ale i pracovníků oddělení. Přitom práce, ve své ryzí podstatě, je něco, bez čehož si nemůžeme považovat lidský život za naplněný. Je tím, co přináší jedinci satisfakci, že něco dovede, může si sám sebe vážit, může být oceňován a uznáván ostatními.

U specifické klientely, jako je ta naše, je otázka práce ještě důležitější, protože až ^{na} výjimky jde o chlapce a dívky, kteří mají právě v této oblasti značné problémy. Ve školách neprospívají, mají neomluvené hodiny, jsou následně vylučováni a ztrácejí tak kontakt s pravidelným pracovním rytmem. Tím pak ztrácejí motivaci věnovat se pravidelné cílevědomé činnosti. Z toho samozřejmě vyplývá, že přicházejí v tomto ohledu o pozitivní zpětnou vazbu svého okolí a dostávají se tím do jakéhosi „kolotoče“, z jakého se bez razantní změny nedá vystoupit. Čím déle jedinec v této situaci setrvává, tím obtížnější pro něho je vrátit se do určitých stereotypů před samotné selhání.

Mnohdy je proces návratu k normálu komplikován úvahou o sobě, jako o nemocném člověku, toxikomanovi, který přece nemůže, nemusí a nic nedělá, jelikož to je Přeci symptom jeho choroby. Pracovní terapie má tedy pomoci především ^v znovuobnovení určitých základních pracovních návyků, na základě kterých bude možné zapojit se po návratu ze zařízení do běžného života. Naše osobní zkušenost nám potvrdila, že kdo se do běžného pracovního rytmu zapojí okamžitě druhý den po odchodu od nás, to znamená bez nějakých prázdnin, dovolených, nebo času na rozkoukání, ten bývá ve své další činnosti úspěšnější než ti, kteří tu možnost z různých důvodů nemají. Ve výše zmíněném tedy vidíme hlavní význam a účel pracovní terapie. Proto je práci v našem Programu vyčleněna vždy určitá pravidelná část dne, zpravidla dvě hodiny dopoledne a Jeden celý den v týdnu.

Věnujeme se běžným pracovním činnostem údržbářského charakteru, zušlechťování zahrady, úpravy sportoviště i drobným úpravám a opravám samotného domu a jeho zařízení. Nezřídka zapojujeme do těchto činností i kuchyňské práce a vaření.

2.6 Zážitekový program

Na výzkum dopadů zážitkového programu je zaměřen výstup této práce, proto jeho teoretická východiska popíši poněkud detailněji. Tato jeho podoba je výsledkem jeho zhruba desetileté aplikace, kdy během let prošel určitým vývojem. Nicméně tak, jak je zde popsán, funguje posledních zhruba osm let.

3 Jednotlivé složky zážitkového programu

3.1 Zážiteková pedagogika

Její hlavní přínos v programu a celé terapii je spatřován v prožívání nových, mnohdy zátěžových situací, pomocí kterých může jedinec lépe poznávat sám sebe i svoje strategie, které při nich používá. Důležitým prvkem tohoto procesu je samotný prožitek.

3.1.1 Zážiteková pedagogika v souvislostech

Zážitekovou pedagogiku můžeme chápat v mnoha souvislostech. Jednotlivé činnosti mohou sloužit jako návod k aktivnímu trávení volného času a překonávání jednotvárnosti všedních dnů.

Dochází k rozvíjení a prohlubování stupně sebepoznání a rozšiřování horizontů. Je zároveň prostorem pro sociální učení, získávání důvěry v sebe i v ostatní lidi. Přes jedinečnou možnost získávání společných prožitků ve skupině motivuje mladé lidi k sebevýchově. Třeba už jen tím, že jedinec posunuje hranice svých možností po stránce tělesné i duševní. Jedná se tedy výchovu „konfrontující účastníky se silnými prožitky v aktivitách, které v sobě obsahují určitý stupeň rizika a dobrodružství.(Neuman, 1999).

V našem případě se samozřejmě do popředí dostává terapeutická dimenze tohoto druhu výchovy.

3.1.2 Cíle zážitkové pedagogiky

Programy obsahující překonávání překážek mohou dobře sloužit při vytváření postupných cílů. Silné zážitky mohou přinést i jednodušší činnosti, jako je spolupráce ve skupině, společné bivakování v přírodě a vaření na otevřeném ohništi. Výchova prožitkem se také stává metodou, jak porovnávat své schopnosti či samotné prožitky. Výraznou roli zde hraje také výzva, při jejímž překonávání bojují účastníci se strachem a překonávají hranice vlastních možností.

Učí se spolupracovat s druhými v hraničních situacích, rozhodovat i radovat se. Toto vše nejlépe zprostředkovávají intenzivní, krátkodobé prožitky naplněné programy. Riskantní a nejisté situace překonávané vlastní aktivitou pak výrazně přispívají k osobnostnímu růstu. „Z Maslowovy teorie vyplývá, že nejvíce se dozvíme o svých silách a limitech právě při překonávání obtíží, které hraničí s našimi možnostmi.“(Neuman, 1999). Tím dostáváme důležité informace o tom, jak umíme řešit problémy, jak překonáváme výzvy, jak prožíváme nejistotu situace i jak se domlouváme s ostatními lidmi.

Následná reflexe těchto poznatků získaných prožitky nám umožní pojmenovat a přenést zjištěné vhodné strategie i do běžné životní praxe. Terapeutický přínos prožitkových činností se používá jako jeden z mnoha prostředků k resocializaci. Program je zacílen na změnu chování a návyků účastníků.

Měl by společně s dalšími programy na oddělení vést ke změně životního stylu, povzbuzovat sebevědomí a motivovat k překonávání možných obtíží. Důležitou podmínkou pro splnění všech těchto cílů je aktivní spolupráce zúčastněných a absolvování programu v jeho plném rozsahu.

3.2 Prožitková terapie

Kořeny tzv. „prožitkové terapie“ lze najít v hnutí „Outward Bound“ založeném v roce 1941 K. Hahnem ve velké Británii. „Hahnova prožitková terapie vycházela

z přesvědčení, že společnost je nemocná a potřebuje zvláštní druh léčení, opírající se o prožitky, které by účastníkům speciálních kursů pomohly překonávat kritické životní situace." (Neuman, 1999).

Ve výchově prožitkem (zážitkové pedagogice) hraje svoji významnou roli zkušenost, znalost, kterou získáváme vlastním prožíváním a náhledem. Zkušenost je zde získávána skrze neobyčejné zážitky. Vyrovnáváme se zde s deficitem bezprostředních zážitků a zkušeností, které s sebou přináší moderní doba. Vytváříme jednoduché modelové situace, v nichž redukuje komplikovanou životní realitu.

3.2.1 Prožívání a prožitek

Samotný termín prožitku patří základním pojmům psychologie. „Zahrnuje všechny psychické jevy, to co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Každé prožívání je ovlivněno vlohami daného jedince i podmínkami prostředí." (Neuman, 1999).

Pravé prožívání však nemůžeme chápat pouze jako touhu po povrchních zážitcích. Je spojeno s aktivní vůlí něco utvářet, vykonat, a to především na sobě samém.

3.2.2 Prožitek ve výchově

„Formování a umožnění významného prožívání hodnot patří u mladých lidí k nejdůležitějším úkolům výchovy." (Neuman, 1999). Prožitky působí individuálně bez ohledu na to, zda jsou předem naplánované. Nikdy nemohou být stejné. Nenajdeme dvě osoby, které prožívají stejně. Prožitek se odlišuje od zážitků běžného dne svojí intenzitou a zvláštností. Člověk nemusí prožitkům rozumět, ale musí je umět vykládat. Prožitky představují metaforické překračování životních souvislostí a nelze je konstruovat dle motta „rychleji, výše, dále".

V prožitkových akcích spojuje prožitek všechny členy skupiny a dává tak možnost obnovit komunikaci s druhými. Je to i dobrý prostor pro obnovení komunikace se sebou samým. Abychom využili racionální působení prožitku, musíme při něm dosáhnout určité jednoty myslí a citění, jednoty prožitku a zkušeností. Toho můžeme dosáhnout pomocí závěrečné reflexe, kde zhodnotíme, co jsme prožili.

Doporučuje se využívat hodnocení prožitku k osobnímu růstu. Koncept amerického psychologa Csikszentmihalyie „prožitek plynutí (flow - experiment)" (Neuman, 1999). Charakterizuje pocity vznikající při plném soustředění na nějakou aktivitu v takové míře, že nám to způsobuje radost a uspokojení. Aktivita nás plně pohltí a dané okamžiky naplno prožíváme. Po dosažení cíle se cítíme schopnější, zkušenější.

V této koncepci musíme mít Jasně udané cíle, umět hodnotit pokrok v jejich dosahování, soustředit se plně na prováděnou činnost a nechat se zcela vtáhnout do prováděné aktivity." (Neuman, 1999).

3.3 Reflexe

Jak jsem již zmínil velmi důležitou roli v zážitkových činnostech hraje reflexe. Slovník cizích slov (1996, s. 287) přiřazuje tomuto výrazu pojmy, přemýšlení, úvaha, rozjímání, sebepoznání, myšlení o myšlení samém, zvážení, uvážení okolností, souvislostí.

V tomto případě jde o úvahu zaměřenou na pochopení vlastních teoretických i praktických výkonů. Pro reflexi prožitkových aktivit můžeme použít celou škálu postupů podle programu či složení účastníků. Musíme však mít neustále na zřeteli, že kladené otázky musí pomoci účastníkům nalézt cestu k výměně názorů.

Další otázky se týkají toho, co účastníci cítili a co si myslí o různých aspektech programu, který absolvovali. Po absolvování určité činnosti se ohlížíme zpět, abychom hledali souvislosti. Srovnáváme své zkušenosti a prožitky s ostatními. Potom můžeme přistoupit k dalšímu kroku, který je jakýmsi pohledem vpřed a pokusíme se najít situace, ve kterých bychom mohli nabyté zkušenosti využít a jak. Případně se můžeme pokusit aplikovat nové zkušenosti k řešení nějaké osobní situace klienta, která se v jeho životní cestě zdá být nezvládnutelná.

3.3.1 Úrovně reflexe

Základní druhy reflexe podle Neumana (1998, s. 39)

1. Dění v celé skupině - co se vzájemně od sebe naučili, vztahy ve skupině.
2. Dynamika meziosobních vztahů členů skupiny - vzájemné uznávání, důvěra, bezpečnost x negativismus, strach z hodnocení.

3. Intrapersonální rovina - pocity, které prožívají jednotlivci, strach, obava o bezpečnost, sebedůvěra, důvěra v ostatní.

Reflexe by měla probíhat bezprostředně po činnosti, nejlépe na vhodném a pohodlném místě. Účastníci sedí v kruhu, který symbolizuje stejné postavení všech zúčastněných. Důležitým předpokladem úspěšné reflexe je vytvoření bezpečného prostředí. Každý musí dostat prostor pro své vyjádření.

4 Zařazení prožitku a zátěže do terapie

Mimořádné zdůrazňování prožitku při terapii vychází z předpokladů, že teprve osobním zážitkem je možné něco změnit. Teprve když člověk vyzkouší sám svoje reakce a chování v neobvyklých životních situacích, při kterých je nucen sáhnout do rezerv svých fyzických i psychických sil, může za pomoci takto získaných zkušeností objektivněji stanovovat své cíle a odhadovat vlastní hranice.

Je potřeba vytvářet takzvané zátěžové situace. Termín zátěž zde vnímáme jako: „Výsledek vzájemného působení dvou faktorů: (1) souboru vnějších podmínek a nároků kladených na člověka, pro něž je typická nečekanost, neobvyklost, nebo intenzita trvání, (2) vlastností osobnosti člověka zvládat tyto nároky. Zátěž může být optimální, přiměřená, škodlivá." (Pedagogický slovník, 1995). Při naší práci samozřejmě nastavujeme zátěž pouze v intenzitě optimální a přiměřená.

Klient si zde může si vyzkoušet na zástupných překážkách, jak bude prožívat překážky na své další cestě, kterou si začíná budovat, jaké budou, nebo mohou být jeho reakce až bude vystaven překážkám, které ho čekají v běžném životě. Jeho odhodlání něco změnit, dostává jiný než pouze verbální rozměr a je konfrontováno s vůlí řešit věci, které jsou nepříjemné. Dá se říci, že se touto formou budují nové bezpečné základy pro budoucí změny. Při této formě práce se samozřejmě dbá na to, aby prožitky vedli k pozitivním posunům v myšlení. Celkový dojem ze zátěže by měl být pocit něčeho zvládnutého. Prostě vytvoření dobrého pocitu z toho, že i situace, která mírou překonávání sebe sama překročila dosavadní zkušenosti zúčastněného, se dá úspěšně zvládnout. Mnohdy to byla

právě absence pozitivních prožitků získaných zvládním překážek, která vedla v předchozím období života k experimentování s drogami respektive k úniku do drog.

5 Hlavní složky zážitkového programu

Program byl sestaven z několika hlavních bloků, které provázejí klienta celým jeho pobytem v zařízení. Za hlavní pilíře programu se považují pobytové výjezdy mimo zařízení, aikidó a shiatsu, lanové a horolezecké aktivity a jízda na koni. Všechny tyto aktivity jsou pevně zařazeny v programu a mají vyhrazený patřičný čas v denních činnostech.

5.1 Pobytové výjezdy

Během pobytu jsou do zážitkového programu zařazeny dvě hlavní akce, které nazýváme malý a velký výjezd. Jde o několikadenní výjezdy do terénu, ve kterých je klientům umožněno poznat a kultivovat jednoduchý život v přírodě. Prvky jako žít venku za každého počasí, naučit se využívat přírodních zdrojů, vyjít jen s tím, co unesu a být otevřen novým zážitkům, tvoří základ kultury zážitkové terapie.

Podle ročního období jde o pěší, lyžařskou horskou turistiku, vodní turistiku, nebo cykloturistiku. Zážitková aktivita je prostřednictvím těchto výjezdů uplatňována jako přírodně sportovní aktivita, vytvářející takové podmínky, při kterých si klienti sáhnou až na samé „dno svých sil“. Několikaletým provozováním programu se nám potvrdilo, že tak dochází k mimořádně účelnému propojení a tím i umocnění působení skupiny, které terapeutická komunita jako specifická léčebná metoda nabízí, se situacemi relativně velké fyzické zátěže.

Koresponduje to s naší zkušeností, kterou jsme za léta práce s mládeží ohroženou drogovou závislostí učinili, že ve většině případech je neoddiskutovatelnou skutečností fakt, že naši klienti nebývali od raného dětství vystavováni většinou žádné větší fyzické zátěži, přičemž psychická zátěž bývala často enormní. Mám zde na mysli především osamocení, přílišné požadavky ve škole, nedostatek lásky, uspěchanost matek a jejich neurotičnost. Na formování jejich sebepojetí se tedy způsoby vyrovnávání se s fyzickou zátěží prakticky nepodílejí. Jsou proto překvapení, objeví-li právě v této oblasti skutečné

hranice. Pomáháme jim objevit odvahu k jejich překročení, aby se nám společnými silami podařilo nastartovat proces změny, který vede k posílení potřebné sebedůvěry ve vlastní schopnosti a tím i k získání kvalitnějšího sebeobrazu.

Cílem tedy není vytvářet rekordy, ale umocnit osobní zážitky jedinců a prožitek skupinové soudržnosti. Tyto pobytové výjezdy jsou vlastně jakýmsi vyvrcholením přípravných činností v průběhu celého zážitkového programu.

5.2 Bojové umění Aikido

5.2.1 Bojová umění

Cvičení bojových umění má velmi významný podíl na pozitivních změnách osobnosti cvičenců, zvláště je-li směřováno k všestrannému rozvoji člověka jak po stránce fyzické, tak i mravní, volní citové a intelektuální. Zabývá se odkrýváním rezerv a schopností mobilizovat energii. Existuje několik desítek bojových umění a mezi mládeží je stále zájem o jejich provozování. Vzhledem k tomu, že bojová umění, která se neorientují jen na sportovní výkony jsou velmi otevřená seskupení, nabízí se zde možnost „nabídnout atraktivní programy využití volného času i té části mládeže, která se často z nudy orientuje na zneužívání drog.“ (Fojtík, 1999).

5.2.2 Cíle bojových umění

„Cíle bojových umění jsou prakticky shodné s cíli tělesné kultury, neboť se zaměřují jak na optimalizaci fyzického rozvoje, tak i na biologické a sociální stránky osobnosti. Jde o kultivaci fyzickou i duchovní, na níž navazuje kultivace sociální složky osobnosti.“ (Fojtík, 1999).

Z těchto hledisek můžeme bojová umění považovat za společensky prospěšná. Jejich principy také obohacují systém tělesné kultury o náhledy, jež jsou u nás neobvyklé, ale v praxi účinné.

Typickým rysem bojových umění je „sjednocení mysli a těla“, abychom celou svoji pozornost zaměřili na nadcházející úkol. Člověk, který se neustále za něčím žene, aniž by se dokázal zcela zklidnit a získat nadhled, je neustále ve stavu vnitřní nerovnováhy.

Dlouhodobý nerovnovážený stav může ohrozit i jeho zdraví. Jednota mysli a těla je předpokladem harmonie s okolím i se sebou samým, což pomáhá i rozvoji sebedůvěry a sebekázně.

5.2.3 Rozdíly bojových umění a sportu

Na rozdíl od závodního sportu se v bojových uměních často setkáváme s názorem, že „sportovní soutěžení v určitých oblastech limituje vlastní vývoj a deformuje ducha mladých lidí, nejsilnější se stává nejlepším“. (Fojtík, 1999). Na druhou stranu by mladý člověk měl mít možnost zažít v závodním sportu pocit vítězství a porážek, aby byl schopen si vytvořit mechanismy, kterými se s nimi bude umět vyrovnat.

5.2.4 Nároky bojových umění na jednotlivce

Mladí lidé si mají navyknout překonávat únavu, pocity bolesti, momentální nechuť ke cvičení a posunovat hranice svých možností a schopností. Při praktikování by se měli snažit o uvolnění maximální energie i z rezerv, vyhrazených pudu sebezáchovy.

Celé cvičení je prováděno s pozitivním přístupem, kdy cvičenec v sobě pěstuje pocit toho, že předkládaný úkol zvládne. Posilují se tím osobní cíle a odbourávají negativní postoje vtom smyslu, že člověk nenechá prostor pro negativní přístup. Může tvořit pozitivní výsledky tím, že se učí jak kontrolovat, tak i eliminovat faktory působící selhání. Pro bojová umění je typické překonávání osobních hranic a vlastních limitů.

Vychází se zde z přesvědčení, že to co získáváme příliš snadno nemívá mnohdy žádnou cenu. Zdoláváním překážek při uskutečňování vytyčených cílů a tužeb, získávají tyto na významu a hodnotě. K opravdu hodnotným cílům nelze dojít krátkou cestou. To by odporovalo samé podstatě hodnotného cíle. Kdokoli by mohl dosahovat hodnotných cílů po krátké době a tím by ustalajeho vlastní iniciativa směřující k sebeaktualizaci.

Z toho částečně vyplývá, že každý cvičenec by si sám měl posunovat své hranice.

„Snižování náročnosti v čemkoli znamená, že člověk činí ústupky sám sobě, kvůli svému pohodlí, celý problém zlehčuje a navyká si tomuto postupu i v jiných oblastech života." (Fojtík, 1999).

5.2.5 Dechová cvičení, relaxace, meditace

Důraz na dechová cvičení, relaxaci a uvolnění má značný význam na pohybový režim, zvláště při nedostatku pohybové aktivity. Proto je nedílnou součástí praktikování bojových umění meditace a relaxace. Počáteční meditace „mokuso" před cvičením by měla vyčistit mysl a připravit ji pro následující trénink. Závěrečná meditace pak představuje uklidnění, ale také uvolnění po prodělané zátěži. Při těchto meditacích se usiluje o důslednou relaxaci svalů, čemuž pomáhá správné držení těla při sedu na patách. Při tomto kleku sedmo, „seiza" , se snaží zklidnit své myšlenky a soustředit se na správné dýchání. Relaxovat znamená cítit se dobře a pohodlně v přirozených podmínkách.

5.2.6 Morální aspekty bojových umění

Jeden konflikt existoval vždy. Zatímco v západním ideálu soutěžení je cílem dosažení vítězství nad ostatními, jde ve východní koncepci bojových umění o dosažení vítězství nad sebou samým.

Bojová umění by neměla sloužit k porážce jiných, ale k tomu, abychom porazili své vlastní sobectví a nedostatek lásky. Tak alespoň chápal podstatu bojových umění zakladatel aikidó Morihei Uešhiba (1883-1969), který vzal při svých úvahách za výchozí bod základu vesmír. „Já a vesmír jsme neoddělitelní. Já jsem v něm a on ve mně." Z toho potom odvíjel etiku, ve které zdůrazňoval, že každá bytost je součástí jednoho vesmíru. Je-li člověk postaven před protivníka (v aikidó před partnera), vychází se z předpokladu, že naše síly nemohou soupeřit, protože je vesmír spojuje v harmonii.

Toto je základ odpovědi na otázku, proč se aikidó necvičí jako závodní sport, ale také příčina ohleduplného přístupu ke komukoli, byť by byl i momentálně nepřátelsky naladěný. Pokud si můj protivník neuvědomuje tuto jednotu, je mou povinností ukázat mu, že naše síly nemohou soupeřit, protože je vesmír spojuje v harmonii. Výhodou tohoto systému je, že se v něm každý uplatní podle svých dispozic.

V aikidó tělesná nebo věková omezení prakticky neexistují. Samozřejmě je znát určitá diferenciacie přístupu k aplikaci aikidó na základě osobních zkušeností i délky praktikování. Nelze to sice nijak generalizovat, nicméně jako příklad můžeme říci, že u padesátiletých cvičenců je pochopení a provádění hlubší než u dvacetiletých, kteří mají mnohdy sklon principy a techniku nahrazovat silou a rychlostí.

5.2.7 Aikidó jako prvek pohybové terapie

S nápadem zapojení bojového umění aikidó do terapeutického působení při práci s drogově závislými mladistvými jsem se setkal ve švýcarské společnosti SOPRO, která byla založena na stupňovitém procesu resocializace, jehož první stupeň byl několik let umístěn v České republice.

Po několikaleté zkušenosti s prací v tamním zařízení se mi podařilo aikidó jako pohybovou terapii přenést i do svého nynějšího působiště. Program se musel pouze drobně přizpůsobit odlišným podmínkám.

Samotný význam a dopad jeho vlivu však zůstal stejný. Jedním z cílů zůstává probuzení zájmu o tuto aktivitu, její představení jako hodnotné náplně volného času a především jako prostor pro setkávání se s lidmi nezatíženými drogovou kariérou.

5.2.8 Působení aikidó v pohybové terapii

V následujících řádcích bych se rád pokusil popsat své zkušenosti a názory na pojetí aikidó jako prvku pohybové terapie, začleněného do programu zážitkových aktivit v zařízeních zabývajících se prací s mládeží ohroženou drogovou závislostí.

Mluvíme-li o aikidó, jako o pohybové terapii, nesmíme si pod tímto pojmem představovat pouze procvičování různých svalových skupin při provádění jakýchsi bojových technik. Mladiství klienti se toto formou zprostředkovaně učí v nejjednodušším prostředí zacházet se stresem a skupinovými problémy. To vše probíhá za neustálého zdůrazňování proměnného stavu situací, kdy si utvrzujeme životní náhled, že vše je v pohybu. Každá situace je jedinečná a i při zvolení stejné strategie musí dojít k mírné

korekci, právě s ohledem na jemné odlišnosti zapříčiněné neopakovatelností. Stručně řečeno, jde o nalezení jisté životní pružnosti ve vztahování se k sobě samému i ke svému sociálnímu prostředí. Je třeba odstranit ztuhlost kloubů, strnulost myšlení, nepružnost životních přístupů a strategií.

Dalo by se tedy říci, že hlavním bodem mého působení je dosáhnout u klienta základního uvědomění si změny jako přirozeného procesu, změny jako nutnosti při budování nové životní cesty. To mimo jiné znamená vynaložit zvýšené úsilí na uvědoměle přijaté práci na změnách postojů, které dříve způsobovaly neadekvátní chování v různých životních situacích. Aikidó umožňuje jiný přístup k vlastnímu tělu a především ke společnosti. Z mého pochopení a přenesení principů aikidó vyplývá, že vždy, když začnu zápas na základě negativních postojů, mám ho předem prohraný. Nic se nevyřeší, pouze se problém odsune, nebo zamění za jiný, mnohdy horší než původní.

Vyřešení situace s použitím aikidó probíhá v prostředí oboustranné komunikace, kdy soupeř nebo oponent, není ten, kdo má být poražen, ale někdo, kdo je námi akceptován a uznán jako rovnocenný partner při řešení konfliktu.

5.2.9 Výklad termínu „aikidó“

„Termín aikidó je tvořen třemi znaky. „Ai“, znamená harmonii, jednotu, souhlas, „ki“ znamená vesmír, přírodu, energii a „dó“ značí cestu, dráhu, nebo způsob života. Volně přeloženo, znamená aikidó způsob života, prostřednictvím harmonie s přírodou.“ (Fojtík, 1993).

Při terapeutickém využití se jeví tento překlad jako nejvhodnější, přičemž je pod pojmem příroda chápáno veškeré prostředí, v kterém se během svého života pohybujeme a především pak užší sociální prostředí. „Možné jsou i užší výklady, ve smyslu „cesta harmonie s protivníkem“ (cesta harmonie ducha, záměrů), případně „metoda, nebo cesta (dó), pro koordinaci, nebo harmonii (ai) mentální energie, nebo ducha.“ (Fojtík, 1993). Některé z těchto formulací však zní pro začínajícího cvičence poněkud krkolomně a není vhodné je prezentovat hned v úvodních setkáních.

5.2.10 Praktikování aikidó

V prvních fázích je lepší pracovat s aikidó jako s komplexní formou pohybu, která nám pomůže znovu navázat kontakt s vlastním tělem, jeho možnostmi i jeho omezeními a na základě těchto poznatků, nebo lépe řečeno jejich uvědoměním, pracovat s aikidó jako s „kodifikovaným systémem řeči těla, obsahujícím morální, filozofické i výchovné návody a současně ucelenou metodu rozvoje tělesných a duševních sil a jejich regeneraci." (Fojtík, 1993).

Na těchto základech je pak aikidó přijímáno zvláště těmi, kteří odmítají násilí jako takové a bohužel si bojová umění a tím pádem i aikidó chybně prezentovali. Jak jsem již uvedl, slouží aikidó k nácviku neagresivního řešení konfliktů. Toto je možné pojmout jak doslovně, kdy se nastíní situace fyzického útoku na osobu, která reaguje podle zákonů harmonie aikidó, což znamená, že pomůže svým pohybem v adekvátní technice a stavem mysli pochopit útočnickovi nesprávnost jeho počínání, tak metaforicky. Dospějí tedy společně k bodu shody, jednoty energií, tedy oné zmiňované harmonie.

Výstup z takto pojatého přístupu je tedy ten, že životní těžkosti nelámeme přes koleno, nesnažíme se zatvrzelým postojem prosadit pouze svůj názor, ani před problémem neutíkáme. Vše je řešeno poklidným kontrolovaným způsobem. Podstatě jde o to, že útočník (vyzyvatel) svým jednáním říká: „Vyžívám tě, aby ses mnou zabýval. Dokáží ti, že mám více síly než ty." V takovém případě je vyzyvatel prostřednictvím speciálních technik poučen, jak může konstruktivněji a bezpečněji zacházet se svojí energií. Útok je odvrácen a útočník se na základě právě nabyté zkušenosti stává „o něco chytřejší". To že je aikidó v terapii vhodným systémem, který pomáhá modelovému řešení situací, slouží také možný příměr k právě popsané situaci.

Mnohdy se při práci s klientem musí pracovat s určitou nedůvěrou a obranným postojem, zvláště u klientů, kteří mají již nějaké negativní zážitky s pobytem ve výchovných institucích. Mnohdy pak komunikace klient x terapeut vypadá tak, jako by klient nepřímou říkal: „Vyžívám tě, aby ses mnou zabýval, myslím, že mě nemáš čím přesvědčit ke změně. Všechno už se mnou zkoušeli a nebylo to k ničemu. Zase to dopadne stejně." Zde se plně uplatní přístup nenásilí a plné akceptace vyzyvatele. PoRMným způsobem se hledá styl spolupráce, který bude vyhovovat oběma stranám a postupně

směřovat k nastavení pozitivnějších postojů. Je to samozřejmě příležitost k oboustrannému učení. Je to moment velmi důležitý ve skupinové terapii. Pokud je forma hledání spolupráce prováděna srozumitelně a transparentně spolu s přispěním ostatních členů skupiny, přispívá to k vylepšení a vyjasnění skupinových i osobních vztahů a tím pádem i lepšímu řešení možných problémů, které sebou pobyt v zařízení přináší. To je možné prezentovat jako cestu aikidó v reálném životě. Jako vedlejší produkt řešení jedné původně duální konfrontace je to, že problém je předložen ke společnému řešení skupině. Společným úsilím se dospěje k určitému řešení, nebo postupu na cestě k řešení.

Výsledkem takového jednání je, že klient, který byl na začátku nositelem problému, pokročí v jeho řešení, do kterého se zapojila celá skupina. Ostatní se seznámili s formou skupinové práce při řešení takových událostí a svým vkladem pomohli k nalezení odpovědi konkrétnímu člověku a možná i sobě samým. Možná i z těchto důvodů, je možné lépe pochopit proč se aikidó někdy nazývá „zen v pohybu“. „Říká se, že zen je objevováním, či znovuobjevováním původní lidské podstaty a že poskytuje příležitost podívat se na sebe jasněji.“ (Fojtík, 1999).

Dalším vysvětlením je, že praktikováním aikidó se rozvíjí osobnost tak, aby člověk byl vnitřně odolný a byl schopen uplatnit se s optimálním nasazením jak v technikách prováděných při cvičení, tak v běžném životě. Při běžném vnímání pojmu aikidó se setkáme s tím, že jde o umění efektivní sebeobrany. To je samozřejmě pravda, ale tohoto stavu může jedinec dosáhnout až po mnohaletém praktikování. Proto je lépe akcent na tuto povahu bojových umění odsunout již od prvního cvičení do pozadí, neboť vede při cvičení k určité strnulosti myšlení, útok x obrana, zlý útočník x hodný obránce. Tím již od počátku eliminujeme nevhodné projevy soutěživosti, které by při nevhodné fyzické i technické vybavenosti cvičenců mohly vést k možným úrazům.

Aikidó je sice přístupné pro každého cvičence bez ohledu na aktuální fyzickou kondici, ale přesto si každý musí jasně uvědomovat své limity, a na jejich základě rozvíjet svoje vlastní aikidó, které se pak bude vyvíjet spolu s ním.

5.2.11 Kruhový princip

Důležitým prvkem, objevujícím se prakticky ve všech technikách aikidó, je způsob pohybu, který pracuje s principem kruhu. Je to další moment, který je přenosný do terapeutického působení. Ten kdo provádí techniku, se vlastně neustále nachází ve středu dynamické sféry měnících se vztahů, které se objevují na periférii. Cvičenec se otáčí, obrací sem a tam, zatímco se slučuje s interakcí vyzývatele a drží ho pod kontrolou. Tímto způsobem dochází k přeměrování sil za účelem neutralizace agrese.

Jako další ze symbolů se v aikidó využívá čtverce a trojúhelníku. Stevens (2001, s.103) uvádí, že zakladatel pomocí těchto symbolů vysvětloval aikidó. Trojúhelník představuje ki a rjú, vytvoření a tok energie a symbolizuje různé trojice existence: nebe, země a lidstvo; tělo mysl a duch; muž, žena a dítě; narození, zralost a smrt. Technicky trojúhelník představuje vyrovnaný trojúhelníkový postoj aikidó, iniciativu a vcítění. Kruh představuje přizpůsobivost a plynulost. Kruh s tečkou uprostřed symbolizuje výbornou rozhodnost, harmonii všech sil a neustálé otáčení. Čtverec představuje kon, diamantový základ: pevný, vyrovnaný, úplný a souměrný. Čtverec je základem absolutní kontroly potřebné k vlastnímu provedení technik aikidó.

5.2.12 Práce s dechem a energií

Nedílnou součástí praktikování aikidó je dechové cvičení, které má ve správně prováděných formách, značný vliv na relaxaci, uvolnění celého organismu a vedení mentální energie „ki“.

V aikidó nás tato forma cvičení provází od prvních lekcí. Správně praktikované aikidó se bez využívání dechu a energie „ki“ neobejde. Pouze při harmonické souhře pohybu, dechu a práce s tělem, můžeme mluvit o dobrém rozvoji této energie.

Tato dokonalá koordinace sebou přináší příjemné prožitky a zkušenosti. Je proto velmi žádoucí pokusit se přenést principy této koordinace i do běžného života.

5.2.13 Tělovýchovné aspekty

Z množství tělovýchovných aspektů jen naznačím ty, které jsou pro mne nejvíce patrné, a které jsem schopen jako vychovatel prezentovat i svým svěřencům. Je to především strečinkový efekt, který se jako nejvýraznější akcent objevuje již u samotné rozcvičky, která je vlastně pouze jakýmsi strečinkem, ve kterém se akceptují individuální meze protažení. Pravidelným cvičením se tyto meze postupně rozšiřují, čímž dochází i k potřebnému uvolňování i jisté prevenci možných svalových dysbalancí.

Už samotné sezení „seiza“, česky bychom řekli klek sedmo, přispívá nemalou měrou k protažení svalů dolních končetin, a při správném provádění k fixaci správného držení těla, kdy se ulehčuje zádovým svalům a celé tělo se zbavuje napětí. Při prvních kontaktech s tímto stylem sedu se často setkávám s případy, že jedinec mnohdy není schopen tuto pozici zaujmout, nebo v ní setrvat delší dobu.

Po nějaké době praktikování aikidó jsou však patrné značné posuny ve zlepšování tohoto stavu.

5.2.14 Integrace do společnosti pomocí aikidó

Během cvičení v našem zařízení se snažím zprostředkovat svým svěřencům výše popsané přínosy plynoucí z praktikování aikidó. Samozřejmě počítám s tím, že časová dotace kterou mám dispozici je nedostatečná k dosažení nějaké vysoké úrovně.

Jde tedy především o zapojení přiměřeného druhu pohybu do jejich života a pro ty, které aikidó osloví, se snažím najít možnost další činnosti v nějakém oddílu poblíž jejich bydliště. Když se toto povede, je to poměrně důležitý krok k integraci do společnosti v jiném než drogovém prostředí.

Tam již mohou rozvíjet svoje dovednosti v rozmanitých smíšených skupinách cvičenců, navazovat nové kontakty, objevovat nové zájmy. Zařazení aikidó jako pohybové terapie při práci s drogově závislými mladistvými ve svých začátcích v devadesátých letech ve Švýcarsku zaštitil Roger Schmocker uznávaný učitel aikidó. Tenkrát v jednom rozhovoru řekl: „Člověk musí hledat harmonii nejen na tatami, ale také v rodině a v práci. Pro mladistvé, kteří mají problémy s rodinou a s drogami, je cvičení aikidó určitou možností, jak znovu navázat kontakt s okolím i se sebou.“

Aikidó jim pohybem, gymnastikou a dechovými cvičeními umožňuje znovu vybudovat své tělo, které jim droga vzala. Pokud mají dostatek vůle pracovat, mohou zpět získat co ztratili.

Samozřejmě není snadné s nimi pracovat, protože jim velmi často tato vůle chybí. Často nemají motivaci dál žít a tudíž ani na sobě pracovat. Ale když ze sta dva nebo tři tuto cestu najdou, je to hezké a povzbudivé." (Chvála, 1995).

5.3 Masáže shiatsu

Masáž shiatsu pochází z Japonska a jde v ní o navození rovnováhy energie v těle. Velmi dobře se tu daří rozvíjet a interpretovat v jiném prostředí ideál harmonie sil, který se praktikuje v aikidó. Samotný název shiatsu se překládá jako tlak prsty, což není úplně přesné, jelikož se zde využívají i jiné části těla. Shiatsu je založeno na přesvědčení, které je hlavním pilířem tzv. orientální lékařské teorie, že životní energie „ki“ proudí tělem v drahách, které se nazývají meridiány.

Každý meridián je spojen s nějakým orgánem a nesprávný průchod energie se stává příčinou zdravotních fyzických, ale i psychických komplikací. V laické aplikaci shiatsu se pouze pokoušíme udržovat dráhy tlakovou masáží v uvolněném a průchozím stavu.

5.3.1 Praktikování shiatsu

Masáže shiatsu byly zpočátku brány jako doplněk k cvičení aikidó. Časem si v programu našly místo jako plnohodnotný terapeutický prostředek. Nemám zde na mysli terapeuticko-léčebný prostředek, ale spíš možnost použití shiatsu jako prostředku komunikace prostřednictvím těla a doteku. Opět je zde akcentován především prvek komunikace, spolupráce, bezpečí a kontroly.

Pro naše potřeby používáme shiatsu podle metody kyo-tsu podle Masunagy a Beresfordové Cookeové. Jde o alternativní techniku, která je jednodušší než složitě stanovení vzorců a sestav léčení jednotlivých problémů, jaké používají profesionální léčitelé. Kyo se označuje místo, kde je nedostatek ki. V oblasti kyo jsou ochablé tkáně,

vyznačující se prázdnou tupou bolestí, většinou vnímanou jako „příjemnou“ při promáčknutí. Jitsu je pak místo s nadbytkem ki. V takovém místě je zvýšené napětí, ostrá bolest často i bez doteku a časté zatvrdliny.

Při shiatsu se snažíme působit především v oblasti kyo. Ačkoli je shiatsu aplikováno jako celková masáž, v našem programu se soustředujeme pouze na oblast zad, pánve, dolní končetiny zezadu a zadní strany ramen a lopatek. Zde je masáž nejbezpečnější pro provádění s klienty. Přesto je zapotřebí neustále zdůrazňovat zásadu zvýšené opatrnosti. Proto se od samého počátku postupuje pouze po malých úsecích, aby si klienti osvojili pocit zodpovědnosti za své jednání i za druhou osobu.

Pro mnohé je zpočátku velmi obtížné důvěřovat svému partnerovi a na povrch mnohdy vyplouvají příhody, kdy se dotyčný v někom zklamal a od té doby nedokáže plně přijímat nabízenou pomoc. Jsou to témata na bližší zpracování v následných reflexích a mnohdy podnětná témata pro psychologický rozbor. Rovněž nesobecký způsob jednání, založený na předávání něčeho pozitivního ze své osoby je pro některé klienty úplně nový a ne všem bývá příjemný. Co se děje, když se člověk ve svém okolí chová sobecky a neohlíží se na druhé, jak může být nebezpečné a zraňující neodpovědné jednání by v tomto případě poskytovalo okamžitou odpověď.

Ten, který provádí masáž, zde uplatňuje poznatky z aikidó, týkající se provádění pohybů, vycházejících z „centra“ a plné koncentrované pozornosti. Přes překážky, které někdy nastávají a které poskytují náměty pro další práci, se daří základ shiatsu brzy zvládnout. Shiatsu nevyžaduje žádné zvláštní vybavení. Potřebujeme pouze vytvořit příjemné prostředí v dobře vyhřáté místnosti s měkkým podkladem. Masírovaný má na sobě volné a pohodlné oblečení, přes které provádíme masáž bez potřeby speciálních emulzí. Masáže shiatsu jsou většinou hodnoceny velmi kladně.

Klient v zařízení je mnohdy ve značném psychickém i fyzickém napětí, která se touto technikou daří uspokojivě eliminovat. Dalo by se říct, že při našich setkání u masáže shiatsu jde o příjemný uvolňující zážitek, zprostředkovaný pozitivním kontaktem s druhou osobou.

5.4 Lanové a horolezecké aktivity

Cílem těchto aktivit je především posílení sebedůvěry, přejímání vlastní odpovědnosti a práce v týmu, založená na vzájemné kooperaci a důvěře. V neposlední řadě jde také o nabídku atraktivní volnočasové aktivity.

Tyto části programu mají také za úkol pomoci klientům objevit svoje aktuální hranice a postupně je posunout do mezí, která pro ně na začátku mohla být nepředstavitelná. Většina klientů totiž přistupuje k těmto aktivitám s velmi sníženým sebevědomím. Při horolezeckých aktivitách se tak daří realizovat rozhodnutí z terapeutických skupin, kde je nejjasnějším výstupem od začátku teze, že cesta ke změně vede přes jiné vztahování se k výzvám než doposud. Použit se dají i formy přístupu k problému, praktikovaných v aikidó, jako mít věci pod kontrolou, postupovat od nejbližších a nejaktuálnějších výzev k vzdálenějším a řešit aktuální výzvy hned.

Horolezecké aktivity k tomu dodávají systém přípravy a posloupnosti kroků k dosahování cílů. Dá se takto pracovat na základě vzájemné kooperace, kdy odpovědná práce ve skupině pomůže každému členovi spolupodílet se v maximální možné míře, odpovídající možnostem každého jednotlivého člena týmu, na zdárném výsledku celku. Každý má „svůj Everest“.

5.4.1 Tři hlavní fáze lezeckých aktivit

5.4.1.1 Technická a seznamovací část

Klienti se nejprve seznamují s potřebnou materiální výbavou, základy bezpečnosti pohybu v terénu i rozdělování rolí ve skupině. Tato část je velmi důležitá z hlediska vytváření důvěry v samotné zabezpečení akcí, mechanismus a pomůcky pohybu ve skalách.

Vyžaduje, aby se každý aktivně zapojil a přisvojil si základní dovednosti a tím přebral na sebe hlavní část odpovědnosti při práci se sedacím úvazkem, orientoval se v bodech bezpečnosti pohybu na skalách a tím si uvědomoval důležitost sebekontroly.

5.4.1.2 *Slaňování*

Klient je zde postaven před reálnou výzvou, slanění skály. Jde o jednoduchý terén, který by se dal slézt i bez použití lana, ale pro mnohé je tak silná vazba na negativní reakci v případě překonávání překážek, že je potřeba zmobilizovat všechny síly jedince i skupiny k tomu, aby se dosáhlo požadovaného cíle.

K posílení důvěry dopomáhá fakt teoretické připravenosti, kdy klient ví, jak věci fungují, že i při jeho naprostém kolapsu je tu zajištění z naší strany takové, že vlastně reálné riziko neexistuje. Jde tedy o výzvu překonání strachu v sobě, důvěry v sebe i v důvěry v lidi, kteří poskytují podporu a pomoc. Dochází zde k prvním pozitivním zážitkům z překonání strachu a následného dobrého pocitu uspokojení ze sebe samého. Po prvním slanění, již není výzva taková jako předtím. To co se zdálo mnohému nepřekonatelné je na základě přípravy a odhodlání překonáno.

5.4.1.3 *Lezení*

Po dostatečném zvládnutí a osvojení si předchozích fází se přistupuje k fázi lezení, která v sobě již představuje kompletní realizaci cesty ke cíli. Dochází zde k zúročení získaných dovedností z předchozích fází i k zpevnění důležitých zásad. Objevují se nové výzvy, které v sobě obsahují již nejen znalost techniky, odhodlání založené na důvěře v sebe, ale již je zde nutno zapojit i plánování, spojené s reálným zhodnocením výzvy, i nesení větší míry odpovědnosti.

Klient si zde vyzkouší strategie chování v situacích, kdy jeho plán naráží na problémy, kdy se situace vyvine v něco jiného, než si představoval a on je nucen korigovat plány, zapojit do vlastních řešení ostatní. Dochází tak k důležité konfrontaci plánu a reality, kde je důležité podpořit především snahu k modifikaci řešení na základě nových informací či zkušeností. Klient dostává zpětnou vazbu od samotné situace, která v mnoha případech přináší informace o důležitosti reálného odhadu vlastních sil, důležitosti zabezpečení, možnosti nabídky využití několika variant i toho jak je výhodné spolupracovat ve skupině.

Mnohdy si tak klienti do života odnášejí mimo jiné zkušenost, že je lépe nejprve věci dobře promyslet a najít cestu, kudy jít k cíli, stát pevně na vlastních nohách a mít povědomí o alternativách.

Poslední dobou zkoušíme pojímat lezecké aktivity jako kooperativní práci na projektu. Zatím se tento přístup jeví jako dobrý motivační počín. Záznam jedné takové projektové realizace se nachází v příloze jako „Projekt Everest“.

5.5 Hipoterapie

5.5.1 Vymezení pojmu

Termín v překladu z řečtiny znamená „léčba pomocí koně“. Rovněž se někdy hovoří o terapeutickém ježdění, nebo hiporehabilitace. Hiporehabilitace je komplexní terapie a proto je určena pro širokou škálu klientů s fyzickými, psychickými či výchovnými problémy.

V zásadě rozlišujeme tři formy hipoterapie. Hipoterapie pro pacienty s poruchou hybnosti, léčebně pedagogicko-psychologické ježdění, kde se jedná o psychoterapii a sociální terapii prostřednictvím koně a sportovní a rekreační ježdění pro handicapované. V našem programu je od samého počátku praktikován model s léčebně pedagogicko-psychologickým ježděním.

5.5.2 Léčebně pedagogicko-psychologické ježdění

V léčebně pedagogicko-psychologickém ježdění jde především o vytvoření interakce klient-kůň-terapeut. Terapeut při technických činnostech, týkajících se zvládnutí koně a správného přístupu k němu, spolupracuje s hipologem, tedy s člověkem, který koně zná. Při samotné činnosti je kladen důraz na způsob jízdy, kontakt klienta s koněm a práci ve stáji.

Kůň je klienty pozorován, hlazen, ošetřován, sedlán, ježděn v jízdárně i v terénu. Celou dobu práce s koněm přináší nové prožitky. Jde o prožitky motorické, kdy při samotné jízdě klient získává nové vztahy k prostoru, času a rychlosti i o prožitky v psychické oblasti, jako být nesen, být posazen vysoko, být uvolněn a spojen s koněm.

Kontakt s koněm je silný emoční zážitek, který nutí klienta k soustředění, zostření pozornosti a připravenosti k reakcím. Vytváří se tak úplně nové tělesné a duševní adaptační mechanismy a nové prožitky. Kůň nabízí klientovi svou „osobnost“, krásu, ušlechtilost, přátelství, přímé jednání. Na druhé straně vzbuzuje respekt, mnohdy i strach, provokuje různé emoce, ale především zvědavost. Je to vděčný a tichý posluchač, ale i nekompromisní učitel. Plně respektuje toho, kdo umí uplatnit svou osobnost. Vycítí strach a nejistotu, čehož dokáže i zneužít a nutí tak člověka k aktivitě a neustálému střehu. Komunikace s koněm je věčná interakce dvou osobností.

Respekt ze silného zvířete nutí člověka najít a prosadit své „já“ a toto poznání je pro osoby ohrožené drogovou závislostí základním kamenem na cestě k úspěchu v léčbě.

5.5.3 Účinky léčebně pedagogicko-psychologického ježdění

Vytvoření důvěry, posílení sebedůvěry a sebeúcty, odbourávání úzkosti, snížení agresivity, lepší sebeovládání, zlepšení fyzické kondice, zlepšení koordinace, rovnováhy a svalového tonu, zlepšení koncentrace, zlepšení rozsahu pozornosti a senzomotorické interakce, zlepšení spánku, pomáhá klientovi lépe si uvědomovat sama sebe a okolí, rozvíjí kreativitu, operativnost a sociální interakci. (J. Klik, J.1995, s.179-180).

5.5.4 Hipoterapie v programu

Obecně lze říci, že jízda na koni, v rámci našeho programu, probouzí v klientech velký zájem o tuto činnost především svojí atraktivností a možností objevení nových silných zážitků. U klientů s poruchami chování, nebo disharmonickým vývojem osobnosti, je charakteristické nerespektování autority.

Kůň se v tomto případě stává terapeutem. Podle zákona akce a reakce vyvolává klient svým neklidem neklid koně a tato skutečnost nutí klienta nejen k uznání autority koně, ale i korekci vlastních emočních projevů. Jízda na koni má i značný dopad při rozhodování o dalším možném využívání volného času po odchodu z našeho zařízení. Kůň se může stát „koníčkem“.

6 Podíl zážitkového programu ve struktuře programu

| Struktura poskytované péče tab.č 2 | |
|--|------------------|
| Popis činnosti | podíl v % |
| Skupinová terapie | 18,4 |
| Psychologické vyšetření | 5,3 |
| Arteterapie | 9,5 |
| Práce s rodinou (rodičovské skupiny, rodinné poradenství) | 8,4 |
| Outdoorové aktivity (zážitková pedagogika, výjezdy,zátěžové programy, regenerace) | 20 |
| Sociální práce | 12,5 |
| Pracovní terapie | 10,6 |
| Podpůrná terapie (edukativní programy,motivační trénink,prevence relapsu) | 8,3 |
| Individuální práce s klientem (činnost osobního terapeuta) | 7 |

Jak je z tabulky struktury patrné, zážitkový program pokrývá pětinu celého pobytu. Pro potřeby mého výzkumu je důležitá také frekvence dílčích programů během celého pobytu. Dalo by se říct, že od počátku běží hlavní práce v okruhu výše popsanych pilířů paralelně, stím, že se v jednotlivých částech dokáží prolínat a navzájem obohacovat. Co bylo však již od počátku fungování programu jasné, bylo to, že těmto aktivitám má být přiřazen odpovídající čas a hlavně pravidelné tempo. Tím se podařilo eliminovat nežádoucí efekty plynoucí z dlouhodobého přerušení kontinuity jednotlivých činností. Jako hlavní linii, určující tempo zážitkového programu jsou především venkovní výjezdové pobyty. Činnosti jim předcházející jsou brány jako přípravné ať již z hlediska jisté fyzické vybavenosti potřebné pro zdárné absolvování, tak i z hlediska přípravy kooperativnosti ve skupině a samotné interiorizaci záměrných cílů, které dávají všem těmto činnostem jasný smysl, aby nebyli brány jako samoučelné.

7 Stanovení hypotéz

Když si uvědomíme, že většina činností v zážitkovém programu je spojena s aktivním pohybem, nebo pobytem v přírodě a uvědomíme si, pro jakou cílovou skupinu je určena, můžeme na základě těchto informací vyslovit hypotézu, samotné absolvování celého programu by se mělo podepsat na celkovém zlepšení fyzické kondice klientů. Kondicí zde rozumíme určitou pohybovou a funkční zdatnost organismu a výkonnost oběhového systému. Tomu všemu by měla být nápomocná i výše popsána plynulost a kontinuita programu, ve které je zátěž přirozeně stupňována od nejjednodušších, nebo lépe řečeno nejméně náročných aktivit, k těm náročnějším, předpokládajícím již určitou fyzickou i psychickou vybavenost účastníků.

Druhá hypotéza vychází z úvahy nad tabulkou č.1. Z této tabulky vyplývá, že většina klientů uvádí jako primární drogu pervitin. Pervitin je droga stimulační a její vedlejší účinek na lidský organismus se projevuje i značným poklesem tělesné hmotnosti, která je způsobena především úbytkem svalové hmoty. Pervitin tlumí pocity hladu a intoxikovaný člověk mnohdy nejí několik dní. To vše je navíc doprovázeno zvýšeným výdejem energie, a tak organismus musí čerpat z vlastních tělesných zásob, tzn. na úkor odbourávání aminokyselin za současného prohlubování negativní dusíkové bilance.

Tato skutečnost je základem pro druhou hypotézu, a sice, že se dá předpokládat, že dojde během pobytu k nárůstu svalové hmoty, tím i celkové hmotnosti a tento jev se nebude dít na úkor snížené tělesné zdatnosti, jako by tomu bylo u nárůstu hmotnosti v případě nadváhy.

Body hypotézy jsou tedy dva. 1. Kondice se po absolvování programu zlepší. 2. Dojde k nárůstu hmotnosti, která se neprojeví negativně na samotné celkové kondici.

8 Výběrový testovaný soubor klientů

Výzkum jsem se rozhodl provést v časovém rozpětí jednoho kalendářního roku. Zdálo se mi vhodné, aby byli testovány skupiny klientů, kteří se zúčastňují pobytu v našem zařízení v různých ročních obdobích. Mělo by to přispět lepší validitě testu a k posílení jeho objektivity. Testovacím rokem byl rok 2007. Jednalo se o pět pobytových skupin, do

kterých v roce 2007 nastoupilo 49 klientů. Věkové rozpětí těchto klientů bylo 16-18 let. Jako primární droga byl u 44 testovaných uveden pervitin.

9 Metoda výzkumu

Od začátku svého úmyslu testování kondice u klientů jsem stál před problémem volby nejvhodnějšího způsobu testování. Většina kondičních testů, které jsem našel byla zhotovena pro testování sportovce ve sportovních oddílech.

Tyto testy by s klienty, kteří měli být testovanými osobami byli velmi obtížně proveditelné, jelikož se v nich počítá s jistou fyzickou vyspělostí testované osoby a především osobní zainteresovaností a ochotou testy absolvovat. Testová kondiční baterie, vydaná v roce 1986 Českým ústředním výborem ČSTV, která je i po letech zřejmě nespolehlivějším a hlavně nekomplexnějším souborem dvanácti testovacích disciplín, byla pro mé účely příliš rozsáhlá, a nedalo se u ní předpokládat, že by se podařilo všechny klienty úspěšně provést všemi testy.

Po konzultacích s MUDr. Platzem, který má jako sportovní lékař bohaté zkušenosti i s problematikou zjišťování kondice, se jako nejschůdnější metoda testování jevil takzvaný „step-test“, který se dá použít jak u vrcholových sportovců, tak u lidí se slabší tělesnou zdatností. Jako doplňující test, v tomto případě spíše vstupní test, mi byl doporučen Kraus-Weberův test, pomocí kterého se dá zjistit, jestli je testovaný vůbec dostatečně fyzicky vybaven, nebo lépe řečeno, jestli má dostatečnou tělesnou sílu a netrpí degenerativními změnami pohybového aparátu, které by mu neumožňovali odpovídající fyzické zatížení. Oba tyto vybrané testy jsou vhodné k použití u jakéhokoliv věkové kategorie bez ohledu na tělesnou výšku a hmotnost.

10 Popis testovacích metod

10.1 Kraus-Weberův test

Kraus-Weberův test se skládá z šesti cviků, které prověřují dostatečnou sílu důležitých svalových skupin.

1. Vyzveme testovaného aby zaujal polohu na zádech, ruce si složil pod hlavu a nohy držel spojené u sebe. Potom nohy zvedne do výše 25cm nad podlahu a v této poloze

se je snaží udržet po dobu 10 sekund. Tento test nám ukáže, jestli jsou dostatečně silné břišní svaly a svaly, které ohýbají kyčle.

2. Testovaný stále leží na zádech a ruce má tentokrát spojeny za krkem. Nohy mu v oblasti kotníků tiskneme k podložce. Z této polohy se zvedá do sedu. Tímto cvikem zjistíme, v jakém stavu jsou svaly, které ohýbají kyčle a břišní svaly.
3. Třetí cvik vychází opět z polohy na zádech. Rozdíl je pouze v tom, že testovaný má tentokrát kolena ohnutá tak, aby chodidla byla opřena o podlahu. Opět pomůžeme testované osobě tím, že nohy držením za kotníky fixujeme k podlaze. Z této polohy se testovaná osoba zvedne do sedu. Cvik nám ukáže zda jsou břišní svaly dostatečně silné.
4. Čtvrtý cvik začíná v poloze na břiše. Testovaná osoba si položí ruce na zátylek. Pod břicho vložíme polštářek. Vyzveme testovanou osobu, aby zvedla horní část těla. Současně tiskneme rukama kotníky a křížovou oblast testované osoby směrem k podlaze. Zvednutí horní části těla by mělo vydržet po dobu 10 sekund. Tento cvik nám ukáže, jsou-li zádové svaly dostatečně silné.
5. V poloze na břiše si testovaná osoba položí ruce pod hlavu tak, že na nich spočívá čelo. Polštářek je opět podložen pod břichem. Testované osobě tlačíme trup oběma rukama k podlaze, zatím co zvedá nohy, které jsou v kolenou natažené. V této poloze opět setrvává 10 sekund. Tento cvik ukáže, jestli je dostatečně silné zádové svalstvo.
6. V tomto posledním cviku stojí testovaná osoba vzpřímeně, nohy u sebe. Z uvolněného postoje se předkloní tak, aby se konečky prstů dotkli podlahy, aniž by se pokrčila kolena. Kolena jsou neustále natažena. Jestli se tento cvik zdaří, jsou páteřní, zádové svaly, šlachy, kolena a svaly na zadních stranách stehů dostatečně elastické. Nezdáří-li se tento cvik, jsou svaly zkrácené, nebo může být na vině nějaké onemocnění páteře. (Popovic, 1989).

10.2 Step-test

Step-test je založen na posuzování rychlosti zotavení tepové frekvence fH po vystupování na stupeň určité výšky po stanovenou dobu. V čs. Modifikaci vystupuje proband 30 krát za minutu po dobu 5 minut na stupeň vysoký 50 cm u mužů, 40 cm u žen a 20 - 30 cm u dětí a mládeže, frekvence se udává metronomem. Po skončení se vyšetřovaný

posadí a měříme f_H po dobu 30 sekund vždy v první polovině druhé (T1), třetí (T2) čtvrté (T3) minuty zotavení. Vypočteme index podle vzorce: $I = \text{doba vystupování v sekundách} \cdot 100 / (T1 + T2 + T3) \cdot 2$ (Handzo,1988).

11 Materiální vybavení

11.1 Kraus-Weberův test

Místnost

Pro zdárné provedení Kraus-Weberova testu je zapotřebí zajistit dobře větranou místnost s teplotou 20°C - 22°C.

Podložka

Pro cviky prováděné vleže je důležitá podložka s přiměřenou měkkostí, aby netlačila, ale aby se do ní testovaná osoba příliš nebořila. Mě se pro tyto potřeby osvědčily cvičební desky, používané pro cvičení aikidó tzv. tatami.

Měřič času

Nejideálnějším měřičem jsou stopky, používané při sportovních soutěžích.

Délková měřidla

Pro účely měření vzdálenosti nohou od podlahy u cviku č.1 jsem použil dřevěné měřidlo vyrobené přesně v délce 25cm. Pro případné doměření vzdálenosti prstů od podlahy u cviku č.6 jsem použil plechové svinovací pásmo s milimetrovou stupnicí.

Polštářek

Pro cviky č.4 a č.5 jsem použil látkový polštářek vycpaný molitanovou pěnou o rozměrech 60x30x20cm.

Psací potřeby

Propiska a záznamový blok.

11.2 Step-test

Místnost

Pro step-test byla vybrána dobře větraná místnost s teplotou 18 °C - 20°C s pevnou neklouzavou podlahou.

Stupínek

Vyztužený dřevěný schůdek s protiskluzovým gumovým povrchem o rozměrech 80x35x35cm.

Měřič času

Sportovní stopky.

Psací potřeby

Propiska a záznamový blok.

12 Průběh výzkumu

Testy byly prováděny tak, aby bylo možné srovnání kondice při vstupu do zařízení a při odchodu z něj.

Z toho důvodu první měření probíhalo u každé skupiny vždy dopoledne pátý den po nástupu do zařízení a druhé dva dny před odchodem. Tato doba odpovídá časovému rozpětí mezi první aktivitou zařazenou v zážitkovém programu a její poslední. Mezi měřeními je časový odstup 50 dnů.

13 Výsledky testů

13.1 Výsledky Kraus- Weberova testu

Skupina 1.

| Jméno | Cvik ě.1 1./2. | Cvik ě.2 1./2. | Cvik ě.3 1./2. | Cvik ě.4 1./2. | Cvik ě.5 1./2. | Cvik ě.6 1 1./2. |
|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|
| Petr C. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -15/-3 |
| Petr L. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Jakub K. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Kamila P. | - / + | + / + | + / + | + / .+ | + / + | -5 / -5 |
| Tereza R. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Lucie V. | + / + | + / + | + / + | - / + | + / + | + / + |
| Denisa P. | - / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Doubravka N. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Barbora S. | + / + | + / + | + / + | 1 + / + | + / + | j + / + j |

Skupina 2.

| Jméno | Cvik č.1 | Cvik č.2 | Cvik č.3 | Cvik č.4 | Cvik č.5 | Cvik č.6 |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. |
| Kateřina N. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Kateřina M. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Stanislav V. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -3/ + |
| Jiřina M. | + / + | + / + | + / + | - / - | - / - | + / + |
| Michala R. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Veronika Š. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Pavel H. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -10/-5 |
| Štěpánka K. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Nikola H. | - / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Lukáš M. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Radka P. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -5/ + |
| Michala K. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |

Skupina 3.

| Jméno | Cvik č.1 | Cvik č.2 | Cvik č.3 | Cvik č.4 | Cvik č.5 | Cvik č.6 |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. |
| David B. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Erika K. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -15 /-10 |
| Zuzana Ch. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -1 / + |
| Lucie V. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -14/-12 |
| Radek P. | - / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Veronika J. | + / + | + / + | + / + | - / + | + / + | -2/ + |
| Barbora D. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Josef R. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -1 / + |
| Magda V. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -1 / + |
| Jan S. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -21 + |

Skupina 2.

| Jméno | Cvik č.1 1. / 2. | Cvik č.2 1. / 2. | Cvik č.3 1./2. | Cvik č.4 1. / 2. | Cvik č.5 1./2. | Cvik č.6 1./2. |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Aneta B. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Kristýna B. | - / + | + / + | - / + | + / + | + / + | + / + |
| Michaela B. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Silvia H. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Klára H. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Veronika L. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Miroslav S. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Lucie Š. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |

Skupina 5.

| Jméno | Cvik č.1 1./2. | Cvik č.2 1./2. | Cvik č.3 1./2. | Cvik č.4 1./2. | Cvik č.5 1./2. | Cvik č.6 1./2. |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Adam B. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Nikol M. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -8 / + |
| Tomáš S. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Michaela W. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Ladislav Z. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Lukáš D. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Martin F. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -15/-8 |
| Martin N. | - / + | + / + | + / + | + / + | + / + | -20 / -5 |
| Nikola S. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |
| Denisa Š. | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + | + / + |

Legenda k tabulkám:

- + znamená, že testovaný provedl cvik bezchybně a v plném rozsahu
- znamená, že testovaný neprovedl cvik bezchybně a v plném rozsahu
- X čísla ve sloupci pro cvik č.6 znamenají, kolik centimetrů chybělo testovanému k dosažení na podlahu

13.2 Výsledky step-testu

Skupina č.1

| Jméno | Měsíc a rok narození | Výška v cm | Váha v kg 1./2. | T1 1./2. | T2 1./2. | T3 1./2. | I 1./2. |
|--------------|----------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Petr C. | 5.1989 | 175 | 74,5/79 | 83/85 | 69/74 | 51/53 | 74/71 |
| Petr L. | 7.1991 | 173 | 65/67 | 80/80 | 69/68 | 53/50 | 74/76 |
| Jakub K. | 2.1990 | 172 | 71/74 | 76/73 | 56/54 | 47/45 | 84/87 |
| Kamila P. | 8.1989 | 157 | 50,3/53 | 72/73 | 65/63 | 60/58 | 76/77 |
| Tereza R. | 4.1990 | 169 | 62/63 | 79/76 | 66/66 | 54/53 | 75/77 |
| Lucie V. | 7.1989 | 176 | 60/63,5 | 80/82 | 65/63 | 53/52 | 76/76 |
| Denisa P. | 2.1990 | 164 | 56/58 | 81/79 | 64/62 | 50/47 | 77/80 |
| Doubravka N. | 3.1990 | 163 | 60/62 | 73/76 | 63/68 | 60/61 | 77/73 |
| Barbora S. | 11.1990 | 162 | 59/60 | 73/70 | 60/61 | 49/49 | 82/83 |

Skupina č.2

| Jméno | Měsíc a rok narození | Výška v cm | Váha v kg 1./2. | T1 1./2. | T2 1./2. | T3 1./2. | I 1./2. |
|--------------|----------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Kateřina N. | 8.1989 | 172,5 | 62,5/64 | 76/80 | 60/63 | 51/55 | 80/7; |
| Kateřina M. | 3.1990 | 163 | 56/57 | 77/75 | 58/58 | 44/41 | 84/8(|
| Stanislav V. | 8.1989 | 167 | 53/55 | 69/68 | 50/49 | 44/43 | 92/9^ |
| Jiřina M. | 5.1989 | 157,5 | 74/73 | 88/87 | 73/75 | 57/57 | 69/6* |
| Michala R. | 7.1989 | 162 | 55/58,5 | 79/82 | 65/68 | 55/57 | 75/7: |
| Veronika Š. | 5.1989 | 162,5 | 58,5/58 | 78/73 | 60/54 | 49/46 | 80/8< |
| Pavel H. | 6.1990 | 185,5 | 86/86 | 80/78 | 65/60 | 59/52 | 74/7* |
| Štěpánka K. | 7.1990 | 162,5 | 64,4/62 | 76/75 | 62/60 | 53/50 | 79/8! |
| Nikola H. | 11.1990 | 158 | 49/54 | 76/78 | 60/63 | 50/55 | 81/7' |
| Lukáš M. | 10.1990 | 168,5 | 57,4/60 | 83/79 | 68/65 | 53/50 | 74/7' |
| Radka P. | 8.1990 | 170 | 65/66 | 88/87 | 72/70 | 60/59 | 68/6« |
| Michala K. | 1.1991 | 164 | 60/61 | 87/80 | 69/70 | 52/52 | 72/7' |

| Jméno | Měsíc a rok narození | Výška v cm | Váha v kg | T1 | T2 | T3 | |
|--------------------|----------------------|------------|-----------|-------|-------|-------|---------------|
| | | | 1./2. | 1./2. | L./2. | 1./2. | 1./2. |
| David B. | 11.1990 | 170 | 61/63 | 80/78 | 63/60 | 56/50 | 75/80 |
| Erika K. | 10.1989 | 161,5 | 51/52 | 85/80 | 69/62 | 56/54 | 71/77 |
| Zuzana Ch. | 10.1990 | 157 | 42,5/45 | 70/72 | 55/53 | 49/45 | 86 /8ř |
| Lucie V. | 4.1990 | 158 | 54/55 | 77/83 | 57/60 | 54/56 | 80/75 |
| Radek P. | 9.1990 | 176 | 59,6/62 | 75/70 | 60/57 | 54/47 | 79/86 |
| Veronika J. | 4.1990 | 169 | 69,5/71 | 88/87 | 68/65 | 58/54 | 70/73 |
| Barbora D. | 5.1990 | 164 | 52/54,5 | 87/80 | 68/63 | 60/59 | 70/74 |
| Josef R. | 11.1990 | 184,5 | 71,2/76 | 78/73 | 65/60 | 55/47 | 75/83 |
| Magda V. | 7.1990 | 176 | 60/62 | 74/74 | 54/53 | 49/45 | 85/87 |
| Jan ř. | 9.1990 | 172 | 64,4/66 | 80/80 | 70/68 | 63/59 | 70/72 |

Skupina ř.4

| Jméno | Měsíc a rok narození | Výška v cm | Váha v kg | T1 | T2 | T3 | 1 |
|--------------------|----------------------|------------|-----------|-------|-------|-------|--------------|
| | | | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. | 1./2. |
| Aneta B. | 3.1990 | 178 | 78/81 | 75/68 | 55/48 | 51/45 | 83/93 |
| Kristýna B. | 3.1990 | 161 | 56/61 | 70/69 | 65/66 | 58/57 | 78/78 |
| Michaela B. | 6.1990 | 159,5 | 54,5/59 | 84/87 | 68/75 | 53/65 | 73/66 |
| Silvia H. | 3.1990 | 160 | 60 /61 | 73/76 | 63/70 | 60/61 | 77/72 |
| Klára H. | 7.1990 | 162,5 | 65/70 | 72/72 | 62/69 | 55/59 | 79/75 |
| Veronika L. | 10.1990 | 166 | 62/64 | 80/83 | 73/64 | 55/46 | 72/78 |
| Miroslav S. | 4.1992 | 175 | 61 /66 | 67/53 | 67/46 | 63/39 | 76/10 |
| Lucie ř. | 6.1989 | 169 | 63/64 | 77/87 | 58/79 | 52/67 | 80/64 |

ía č.5

| | Měsíc a rok narození | Výška v cm | Váha v kg 1./2. | T1 1./2. | T2 1./2. | T3 1./2. | I 1. / 2. |
|--------|-------------------------|------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| B. | 8.1990 | 184 | 71/72 | 58/59 | 52/49 | 50/48 | 94/96 |
| M. | 3.1991 | 171 | 72/73 | 87/82 | 73/73 | 62/60 | 68/70 |
| 5 S. | 2.1990 | 178 | 67/70 | 70/71 | 54/53 | 46/45 | 88/89 |
| ela W. | 1.1990 | 176 | 78/78 | 80/83 | 59/60 | 49/55 | 80/76 |
| av Z. | 1.1990 | 179 | 78/79 | 65/68 | 47/48 | 44/44 | 96/93 |
| D. | 12.1990 | 169 | 64/67 | 80/72 | 70/68 | 62/62 | 71/74 |
| iF. | 12.1991 | 168 | 61/63 | 75/73 | 55/54 | 46/46 | 85/87 |
| íN. | 3.1990 | 190 | 81/83,5 | 60/60 | 49/48 | 44/44 | 98/99 |
| S. | 4.1990 | 162 | 65/69 | 86/80 | 72/72 | 58/57 | 69/72 |
| iS. | 5.1990 | 161 | 61/63 | 80/76 | 62/59 | 59/52 | 75/80 |

la k tabulkám step test:

Hodnota naměřená v prvním, vstupním měření / hodnota naměřená u druhého, kontrolního měření

, T3 Časové intervaly měření viz. popis testovacích metod

Index vypočtený podle příslušného vzorce viz. popis testovacích metod

terpretace výsledků

[raus-Weber

Z tabulek uvedených k testovacím cvikům Krauss-Weberova testu je patrné, že ní jedinci byly schopni absolvovat jak další test, tak samotný zátěžový program.

Nedostatečnost u cviku č.1 byla zjištěna u šesti klientů u prvního testování. Šlo o ívky a jednoho chlapce. Ve všech případech se podařilo tuto nedostatečnost it.

Pouze u jedné dívky šlo o velmi ochablé břišní svalstvo, což se projevilo při cviku -ý jako jediná při prvním testování nezvládla.

Nedostatečně silné zádové svaly se objevily v jediném případě, kdy byly špatné výsledky u cviku č.4 a 5. Šlo o dívku s poměrně silnou tělesnou disproportí v oblasti břicha a kyčlí. Ani druhé měření nezaznamenalo posun k lepšímu. U cviku č.4 bylo první testování neuspokojivé u dalších dvou děvčat. U obou došlo k zlepšení a v druhém testování provedli cvik v plném rozsahu.

Největší obtíže byly zjištěny při provádění cviku č.6. Kdy se nepodařilo provést tento cvik v plném rozsahu patnácti testovaným.

Z toho sedmi chlapcům a osmi dívkám. Všichni dosáhli v druhém testování lepších výsledků, přičemž tři chlapci a pět dívek provedlo tento cvik v druhém testování již v plném rozsahu.

14.2 Step-test

Nejprve se pokusíme na základě rozdílu indexu zjistit, u kolika testovaných je číslo indexu vyšší v druhém kontrolním testu. To by mělo poukázat na dosažení vyšší kondice.

Skupina č. 1

Zlepšená kondice na základě vyšší hodnoty I u kontrolního testu u 2 chlapců a 4 dívek. 1 dívka stejné hodnoty, 1 chlapec a 1 dívka s nižší hodnotu I.

Skupina č.2

Zlepšená kondice na základě vyšší hodnoty I u kontrolního testu u 3 chlapců a 5 dívek. 4 dívky s nižší hodnotu I.

Skupina č.3

Zlepšená kondice na základě vyšší hodnoty I u kontrolního testu u 4 chlapců a 5 dívek. 1 dívka s nižší hodnotu I.

Skupina č. 4

Zlepšená kondice na základě vyšší hodnoty I u kontrolního testu u 1 chlapce a 2 dívek. 1 dívka stejné hodnoty, 4 dívky s nižší hodnotu I.

Skupina č.5

Zlepšená kondice na základě vyšší hodnoty I u kontrolního testu u 5 chlapců a 3 dívek. 1 chlapec a 1 dívka s nižší hodnotu I.

14.3 Souhrnný výsledek

Testováním prošlo celkem 49 klientů.

Vyšší hodnoty I u kontrolního testování byly zjištěny u 34 klientů.

Ze 17 chlapců dosáhlo 15 z nich vyššího I v kontrolním testu. 2 měli hodnotu I nižší.

Z 32 dívek dosáhlo 19 z nich vyššího I v kontrolní testu. 11 mělo hodnotu I nižší, 2 hodnoty stejné.

Nárůst tělesné hmotnosti u kontrolního testování bylo zjištěno u 44 klientů. 11 z nich mělo současně nižší hodnoty I.

15 Diskuse

Vezmu-li v úvahu výsledky testů, tak mohu konstatovat, že hypotéza č.1, která předpokládala zlepšenou tělesnou kondici se potvrdila.

U valné většiny se zlepšená kondice objevila již při měření samotném, kdy se dalo vypořádat, že ti, kteří první testování absolvovali s vypětím sil, zvládali druhé testování v daleko větší tělesné pohodě. U klientů, u kterých došlo k posunu směrem dolů, nebyl posun nijak drastický.

Celkový kondiční posun byl doprovázen i celkovým proporcionálním vylepšením postavy. Není to sice objektivní hodnota, nicméně si dovoluji zmínit pozorovatelný fakt, a sice, že na první pohled bylo znát zlepšení vzhledu postavy, i lepší vitální projevy klientů, srovnáme-li je v době při prvním vstupním testu a potom v druhém, kontrolním testu. I při samotných aktivitách programu lze pozorovat určitý posun, zejména na celkové vyšší odolnosti vůči zátěži.

U chlapců je zlepšení kondice patrnější než u děvčat. Vysvětluji si to především tím, že chlapci sami více vyhledávali aktivnější formy trávení volného času a mnohdy dělali aktivity takzvaně nadplán, zatímco u děvčat byla ve většině případech snaha vyhnout se náročné činnosti, spojené s určitým nepohodlím.

Vliv zátěžového programu na celkovou kondici lze tedy hodnotit jako pozitivní. Mnohdy ze samotných reflexí klientů zaznělo, že tolik kilometrů, jako na našich výjezdech snad nenachodili za celý život apod.

Během testování se objevily ještě dva odlišné případy posunu kondice, které bych tu rád zmínil. První případ je zaznamenán v tabulce skupiny č.4 u Miroslava S., jehož kondice zaznamenala poměrně značný posun k lepším hodnotám. Při nástupu to byl přesně ten typ uživatele pervitinu se značnou hmotnostní ztrátou. Byl to však klient, kterého se podařilo v rámci zážitkového programu nadchnout pro skalní lezení, který si sestavil svůj posilovači plán a pečlivě ho dodržoval po celou dobu pobytu. Jeho hmotnostní nárůst se týkal výhradně zlepšení a nárůstu svalové hmoty. Velký podíl na tomto jeho chování měl fakt, že byl jediným chlapcem v jinak výhradně dívčí skupině, a proto rád vyhledával možnost zabývat se „chlapskou činností“. V neposlední řadě je třeba zmínit, že k nadprůměrným výkonům měl potřebné dispozice.

V druhém případě se jednalo naopak o aktivního sportovce, jehož kondice mírně poklesla, jak ukazují hodnoty v tabulce č.5. Jednalo se o Ladislava Z., který byl zvyklý denně trénovat a po dobu pobytu v zařízení jsme mu nemohli tuto zvýšenou denní zátěž poskytnout. Z toho mimo jiné vyplývá, že náš program může plnit rekondiční účel u klientů, u kterých se předpokládá spíše nižší tělesná připravenost.

U hypotézy č.2 mohu konstatovat, že zvýšení tělesné hmotnosti u klientů, kteří byli uživateli pervitinu nemá negativní dopad na zlepšení jejich kondice pomocí našeho zážitkového programu.

Pomocí tohoto výzkumu se mi také podařilo zjistit, tedy minimálně u té části klientů, kteří v něm byli zařazeni jako testované osoby, že podle naměřených údajů spadají do kategorie lidí s průměrnou kondicí, která je uváděna v rozmezí I 65 -79. Objevilo se i pár velmi zdatných jedinců s hodnotami I 90 a víc. (Handzo,1988).

Na základě potvrzení hypotéz, stanovených na začátku výzkumu mohu prohlásit, že zážitkový program v zařízení CESTA je současně hodnotným regeneračním programem pro tamní klientelu.

16 Závěr

V této práci se mi podařilo potvrdit domněnku, že klienti v zařízení CESTA v Řevnicích odcházejí po absolvování pobytu se zlepšenou fyzickou kondicí. Naskytá se tedy otázka, má-li tato hodnota nějaký význam pro jejich další život? Myslím si, že má.

Zvýšená kondice může udržet pozitivní ladění klienta, jeho chuť pokračovat v nové cestě, kterou jak pevně doufáme, se mu v našem zařízení podaří odstartovat. Lepší kondice znamená v mnohých případech nejen zvýšení celkové fyzické pohody, ale i zvýšení psychické odolnosti. Pro klienty se na základě rozšířených pohybových schopností otevírají nové možnosti především v oblastech volnočasových aktivit. Jejich zvýšená dostupnost jim může pomoci v začlenění do společnosti a tím pádem jim otvírá nové možnosti navazování sociálních kontaktů podstatně odlišných od těch dosavadních. V neposlední řadě je třeba zmínit i značně pozitivní dopad na jejich vlastní sebehodnocení. Jak jsem již výše konstatoval, zátěžový program postavený na pilířích z prvků zážitkové pedagogiky naplňuje nejen své terapeutické poslání, ale zároveň se pozitivně podílí na celkové rekondici klientů, kteří se ho účastní. Jeho další pokračování, bez zásadních zásahů do základní struktury, má tedy své opodstatnění i následujících letech při práci s mládeží ohroženou drogovou závislostí zařazenou do programu oddělení CESTA.

Použitá literatura

- DAIKEROVÁ, I. *ŠIACU Japonské umění léčivých doteků*. Praha : IŽ, 1999. ISBN 80-240-0612-X
- FOJTÍK, I. *AIKIDÓ - cesta harmonie*. Praha : Naše vojsko, 1993. s. 7. ISBN 80-206-0372-7
- FOJTÍK, I. *Duch BUDÓ*. Olomouc : Votobia, 1999, s. 14-96. ISBN 80-7198-376-4
- FOSTER, Emily R. *85 her pro zlepšení kondice dětí*. Praha : Portál, ISBN 80-7178-177-0
- HANDZO, P. *Tělovýchovné lékařství*. Martin : Osvěta, 1988. s. 81.
- CHVÁLA, D. Aikidó je zrcadlem člověka - Rozhovor s R.Schmockerem. *AIKIDÓ* , 1995, roč. 2, č. 4
- KLIK, J. Psychoterapeutické principy v průběhu hiporehabilitace. *Rehabilitace a fyzikální lékařství 4*. 1995. s. 179-180.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-122-0
- LIDELLOVÁ, L. *MASÁŽ*. Praha : Svojtka a Vašut, 1996. ISBN 80-7180-107-0
- NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha : Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1
- NEUMAN, J. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha : Portál, 1999. s. 34-42. ISBN 80-7178-292-0
- NEUMAN, J. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-391-9
- POPOVIC, J. *Bolesti v zádech a ischias*. Praha : Avicenum, 1989. s. 176-177.
- PRŮCHA, J. *Pedagogický slovník*. Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4
- RIEGER, Z. *Lod' skupiny*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-222-5
- STEVENS, J. *Aikidó*. Bratislava : Eugenika, 2001. s. 103. ISBN 80-88913-24-1
- TOHEI, K. *KI v každodenním životě*. Olomouc : Votobia, 1996. ISBN 80-7198-133-8

Přílohy

1. Projekt „Expedice Everest“

2. Ilustrační fotografie ze zážitkového programu

Projekt: Expedice „Náš Everest“

Cíle projektu:

Kooperace, zážitek, překonávání psychické zátěže, důvěra v sebe, důvěra v ostatní, strategie jednání v zátěžových situacích, bezpečnost, pobyt v přírodě.

Popis skupiny: Koedukovaná skupina čtyř chlapců a sedmi dívek ve věku od patnácti do sedmnácti let.

První setkání: Objasnění typu činností výjezdového týmu, seznámení s konkrétními druhy této činnosti, zejména aktivitami horolezeckého charakteru.

Poté brainstorming - strach, bojím se výšek, do toho nejdu, lézt mě nedonutíte, těším se, nevím, zkusím to.

Reflexe brainstormingu:

Výstupy: Strach z neznámého vyvolává pocit nebezpečí. Podobné pocity vyvolává nedůvěra v sebe, nedůvěra ke skupině lidí které neznám. K odstranění těchto nežádoucích elementů slouží zdolávání překážky krok za krokem, stanovování blízkých dílčích cílů, co nejlepší teoretická příprava a postupné sblížování uvnitř skupiny. Během reflexe došlo ke společnému (alespoň z valné části) rozhodnutí, že svoji činnost pojmem jako expedici. Dospěli jsme k symbolickému názvu „Náš Everest“. Návrhy byly mnohdy originální, avšak ne tak úplně vhodné, (smažky na skále, skalní haluz apod.) Potom jsme si pojmenovali okruhy další přípravy a vytvořili zodpovědné týmy. Jedna skupina měla za úkol nastudovat bezpečnostní zásady pohybu v přírodě a na skalách, druhá nastudovala potřebné horolezecké vybavení a uzly a třetí základy slaňování a komunikace na laně.

Skupiny byly tvořeny na základě vlastních preferencí. Chlapci měli zájem o přípravu vybavení, dívkám to bylo jedno. Zbylá témata byla přidělena. K nastudování zadaných témat byla poskytnuta literatura a osobní konzultace. Toto první setkání bylo nazváno „*Příprava a odlet expedice*“ Pozice pedagogického dozoru v době expedice byla vtělena do role „horských vůdců“.

Poznatky z prvního setkání: Na prvním setkání je nutno počítat s tím, že skupina nemá ještě utvořené vnitřní vazby a dynamika skupinového dění je na velmi nízké úrovni.

Vše nové je vnímáno s obavami a v některých případech i s odmítavým postojem. Je důležité akcentovat roli spolupráce a zásadu naprosté a bezvýhradné bezpečnosti všech zúčastněných. Samostatná práce ve skupinkách vyžadovala dílčí vstupy a opatrné směřování.

Druhé setkání: „Vybudování základního tábora“ Týden po prvním setkání. Prvním krokem je teoretická příprava ještě v zařízení. Skupina, která měla na starost zásady pohybu v přírodě poučila ostatní o tom co je důležité vzít sebou na jednodenní výlet, jak se obléci, jak korigovat tempo skupiny, zásady šetrného přístupu k přírodě a zásady bezpečnosti. Druhá skupina vysvětlila jaký lezecký materiál je potřebné vzít sebou a proč. Poté se provedl přesun do lokality „Žluté skály“ na „cvičnou“ slaňovací stěnu. Zde se účastníci učí vázat uzly a jsou seznámeni s používáním jistících technik, pomůcek a formou komunikace na skále. Potom se přistoupilo k samotnému nácviku slaňování. Každý si vyzkoušel sedací úvazek a kontrolu jeho řádného a bezpečného zapnutí, připojení k jistícímu lanu a navázání slaňovadla na lano. Byl ustanoven dozor nad správnou přípravou a správné tříbodové kontroly (sedák, slaňovadlo, jištění). „Horští vůdci“ několikrát předvedli správnou techniku slaňování a potom došlo na ostatní členy expedice. Každý slanil alespoň jednou, někteří i několikrát. Potom jsme u táboráku reflektovali dojmy a pocity z prvního kontaktu se skálou a lezeckou průpravou.

Poznatty z druhého setkání: Tato fáze expedice již vykazovala výrazný diagnosticko-terapeutický potenciál. Skupina se zpočátku štěpila na podskupiny, podle své fyzické výkonnosti. Pro mnohé byla náročná samotná cesta do kopce a bylo možné sledovat individuální strategie chování při zátěži. Tato rozrůzněnost dala prostor lepší dynamice, která vyvrcholila u samotného slaňování. Docházelo k přirozené podpoře v činnosti (to dáš, nic to není, to je skvělý, stačí překonat ten první strach...) Skupina po slaňování zažila pocit úspěšného týmu spojeného výrazným zážitkem. V uvolněné atmosféře se lépe pracovalo s přenosem této v podstatě modelové situace do běžného života.

Třetí setkání: „První výškový tábor“ Pět dní po druhém setkání. Expedice se přesunula do lokality srbské skály, kde si pod vedením horských vůdců jednotliví členové vyzkoušeli na nenáročném terénu svůj první výstup skalní stěnou. Přípravy na cestu již probíhaly zcela v režii samotné expedice a horští vůdci již sloužili jen jako průvodci v novém terénu. Lezecký terén byl vybrán velmi jednoduchý, aby byl zvládnutelný pro každého člena expedice, s možnostmi různých náročnějších variant. Samotný výstup byl nejprve předveden a byla doporučena nejjednodušší varianta. Byly zdůrazněny již známé

prvky bezpečnosti a bylo využito již vytvořených sociálních vazeb pro role lezec a jeho rádce. Lezec lezl jištěn horským vůdcem a rádce z pohledu ze země upozorňoval na příhodné chyty. Rádce se rovněž seznamoval s jištěním. Potom se vyměnili. Takto se prostřídala celá skupina. Večer všichni reflektovali své nové zážitky.

Poznátky z třetího setkání: Skupina se venku pohybovala s větší jistotou, komunikace byla více otevřená. Tvorba dvojic proběhla u chlapců s ohledem na výkon, u dívek s větším důrazem na podporu a důvěru. Ukázalo se, kdo jak umí plánovat, předvídat a pružně reagovat na vznikající situace. Někteří členové expedice se ten den dostali na hranici svých možností.

Čtvrté setkání: „Druhý výškový tábor“ Týden po třetím setkání. Předpokladem účinnosti tohoto setkání byla určitá doba společného soužití skupiny. Členové skupiny by měly mít vytvořeny vzájemné základní sociální vazby. Při tomto setkání by se měly utvořit dvojice - kdo koho bude jistit. Nemusí to být pouze dvojice, může docházet i k určitým koalicím. Skupinky trénují na mírně obtížném terénu. Skupinky se domlouvají na komunikaci a lezec si vybírá cestu k vrcholu. Je důležité připravit co nejvíce možností (cest), kterými se dá dostat k vrcholu. Nabídky by měly být postupně obtížnější. Při vlastním výstupu jsou sice hlavními aktéry lezec a jeho jistící společník, ale ostatní členové se na výstupu také podílejí. Mohou dávat různé rady, jak například překonat obtížný úsek, nebo lezce verbálně povzbuzovat. Jako u předchozích setkání na závěr probíhá reflexe.

Poznátky ze čtvrtého setkání: Toto setkání již bylo reflektováno jako běžné lezení. Výlety ven s aktivitou ve skalách se staly normální součástí pobytu. Bylo nutné zdůraznit zásady bezpečnosti. S přibývajícím zkušenostmi se projevila tendence některé zásady podceňovat. Soustředěný a zodpovědný výkon při jištění lezce byl bezchybný u všech členů. Projevilo se i určité nadání pro lezení jako takové u dvou členů expedice. Jeden vážně uvažuje o pokračování v některém lezeckém oddílu. Až na dva členy, kteří se rozhodli přijmou roli těch, co jistí, se všichni rozhodli zdolat „Everest“.

Páté setkání: „Vrcholový výstup“ Deset dnů po čtvrtém setkání. Zdolání vrcholu v srbských skalách. Za „Everest“ byla vybrána cesta na přední skalní špici. Kromě vytažení a zajištění výstupové cesty se již horští vůdci podíleli na činnosti minimálně. Všichni určené lezci zvládli výstup na Everest. Někteří s menší podporou od jisticů. Lezci donesli na vrchol kámen se jmény členů expedice. Závěrečná reflexe se týkala nejen pátého setkání, ale zpětně celé expedice „Náš Everest“. Pokoušeli jsme si

pojmenovat, jakých zkušeností z expedice se dá použít i v běžném životě, co se změnilo uvnitř skupiny, jak se vůbec tato činnost líbila.

Analýza činností expedice

V přípravné části, přestože šlo hlavně o přípravnou technickou fázi, bylo možné sledovat hlavně schopnost kooperovat, jak se dokázali členové sami motivovat k nové činnosti, i jak dokázali předávat své informace ostatním.

V další části bylo možné pozorovat především utváření sociálních vztahů, přebírání určitých skupinových rolí, hledání podpory a důvěry. V každém společenství se po určité době vytvářejí skupinové role. Zde byla možnost pozorovat funkčnost těchto rolí přímo v „terénu“. Hlavním determinantem při výběru partnera pro výstup u prvního lezení byla fyzická váha. Je jasné, že dívka, která váží čtyřicet kilogramů nemůže jistit osmdesátikilogramového chlapce.

Přístup k novému, náročnému úkolu - výběr těžší nebo lehčí cesty záležel na individuálním sebepojetí. To spoluurčovalo strategie při volbě cesty na vrchol. Bylo zajímavé, že někdo si vybral nejlehčí variantu, přestože měl dobré sportovní dispozice. Navíc při přípravě na výstup už předem hodnotil svůj výkon slovy: „...stejně to nedokážu“. Pravděpodobně bude mít hodnotu sebepojetí na nízké úrovni. Vedle toho bylo možné sledovat, jak se křehká dívka rve s náročnou cestou, aby si dokázala, že na to má.

Dalším možným jevem, který se v této fázi dá pozorovat, je delegování do skupinových rolí. Všimáme si např. účastníka, který má ve skupině roli s vysokým statutem. Často si tito členové společenství vybírají díky skupinovému tlaku nejtěžší cestu, protože se snaží naplnovat určité očekávání skupiny.

Je mnoho charakteristik osobnosti, které mohou ovlivnit strategie vyrovnávání se ze zátěží. Roli zde hrají *volní vlastnosti, frustrační tolerance, hledání podpory* a vše, co souvisí s *prožíváním*. Všimáli jsme si chování jedince, jakým způsobem překonává obtížné úseky. Nezanedbatelná byla i role jistícího a chování ostatních členů skupiny.

Reflexe měly za úkol zveřejnit introspekci účastníka v prožitých mezních situacích. Ptáme se, jak tyto situace každý prožíval, proč volil pozorovanou strategii, jakou roli hráli ostatní členové skupiny atd. Registrovali jsme skupinové role a znaky odhalující sebepojetí jednotlivce. Například registrujeme jak účastníci nadhodnocují nebo naopak podhodnocují sebe před ostatními. Jejich verbální hodnocení je také důležité pro srovnání s našim pozorováním výše jmenovaných pojmů: volní vlastnosti, frustrační tolerance a prožívání.

Zhodnocení projektu

Lezecké aktivity jsou součástí rekondičního programu zaměřeného na prožitek, který je důležitou součástí terapeutického pobytu v našem zařízení. Pojmout ho jako projekt, pojmenovat ho, se projevilo jako dobrý počin, zejména vzhledem k lepší možnosti motivace. Činnosti s ním spojené, se netýkaly nějakého programu, ale „naší expedice“. Kooperační přístup v teoretické části pomohl nastartovat dobrou komunikaci ve skupině, je však časově náročnější na zpracování a předání. Nicméně i tady platilo, že se nejvíce naučíme to, co se snažíme naučit ostatní. I v dalších fázích se projevovalo že ti co vysvětlovali uzle je uměli nejlíp, bezpečnost neporušovali ti co ji na začátku vysvětlovali ostatním. Pojetí projektu, na jehož uskutečnění participují všichni, se projevilo jako vhodnější než klasické pojetí výletů ke skalám.

Nápady a doporučení pro další skupinu:

Propojit projekt s arteterapeutickým programem - vytvoření vrcholové vlajky

Na nástěnce graficky, na reliéfu hor, zaznamenávat postup expedice.

Pověřit jednoho zodpovědného klienta fotodokumentací, tu ukládat průběžně, aby ji zase někdo nevymazal.

Zkusit psát deník expedice.

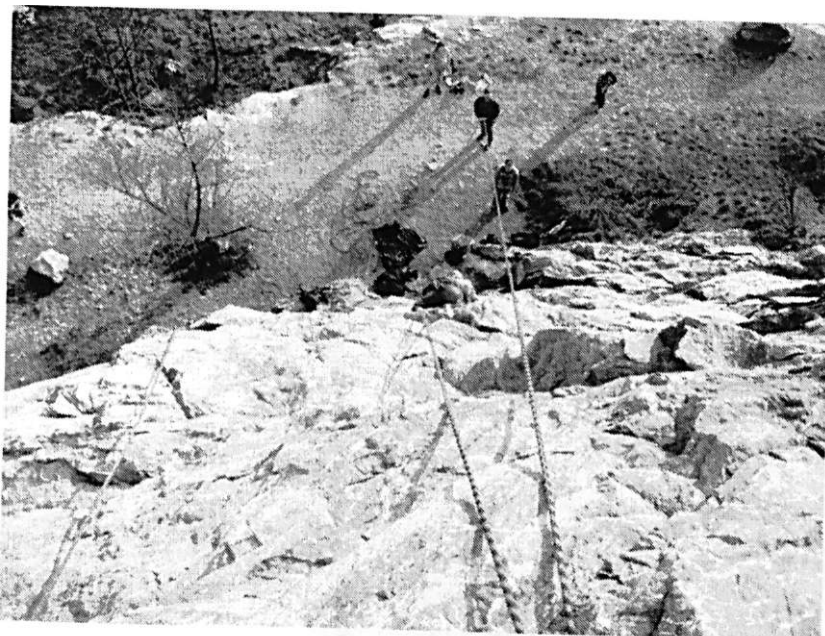
Na základě deníku a fotodokumentace vytvořit pamětní sešit.



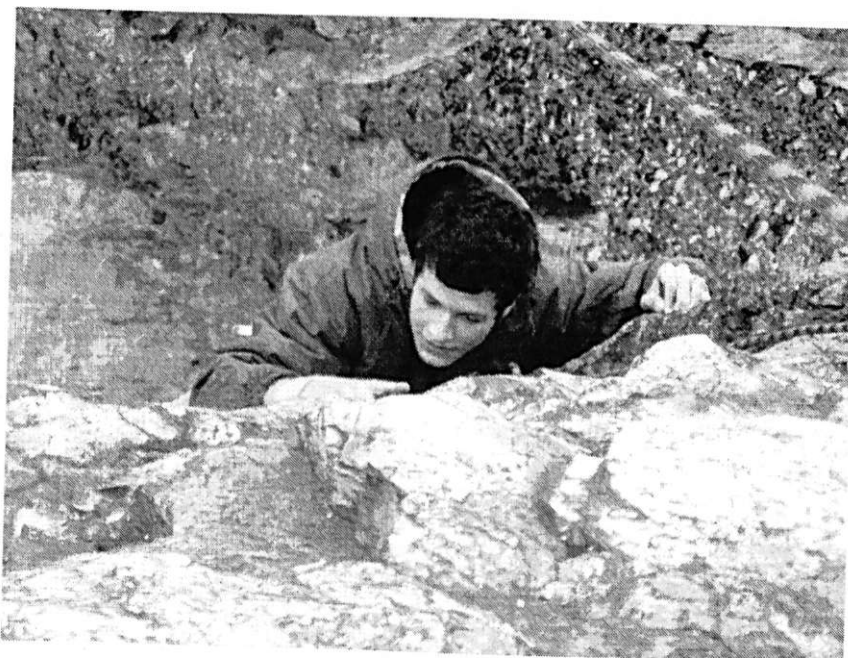
Foto „EVEREST“:

Bára poprvé slaňuje
(druhé setkání)

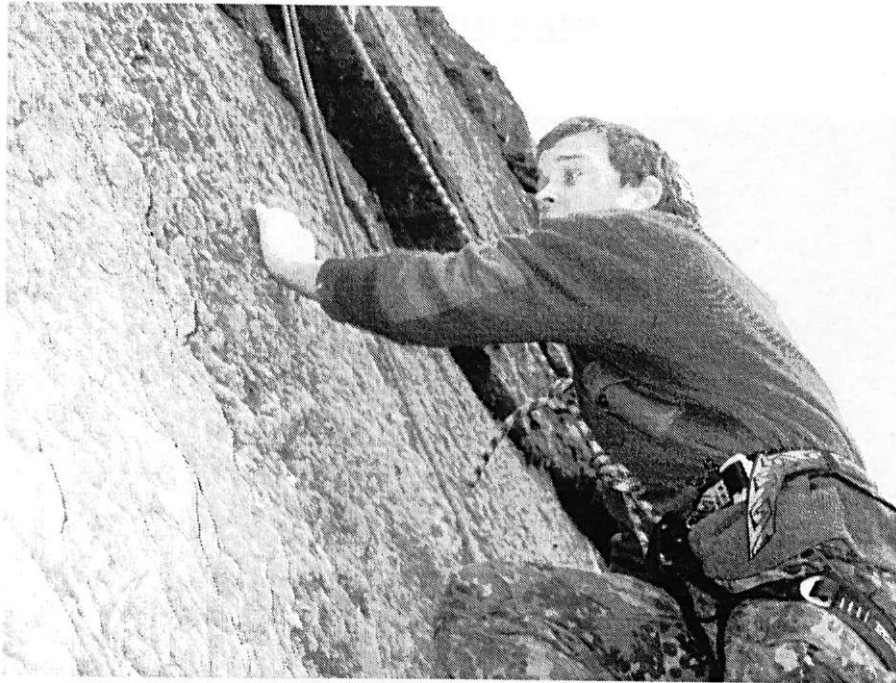
XV,



Denisa leze v Srbsku do „Prvního výškového tábora“

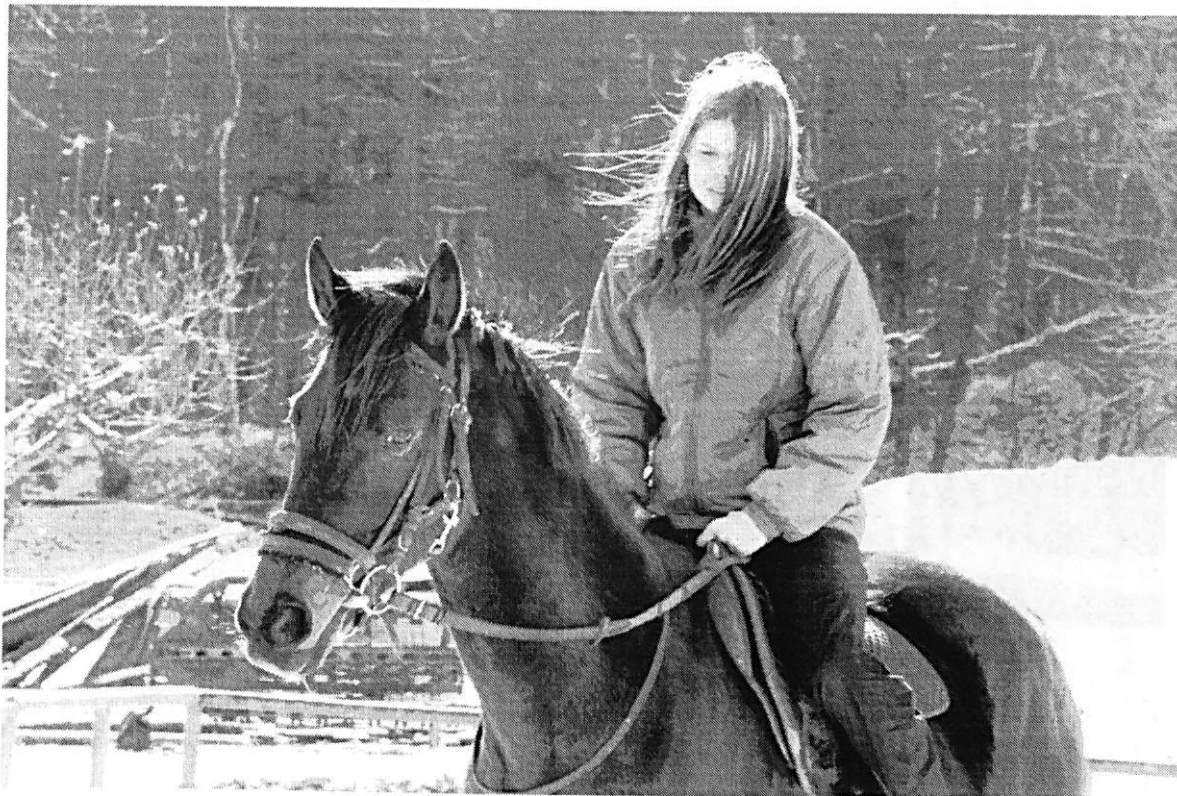


Pěťa a jeho „Druhý výškový tábor“



Jakub těsně pod vrcholem „Everestu“

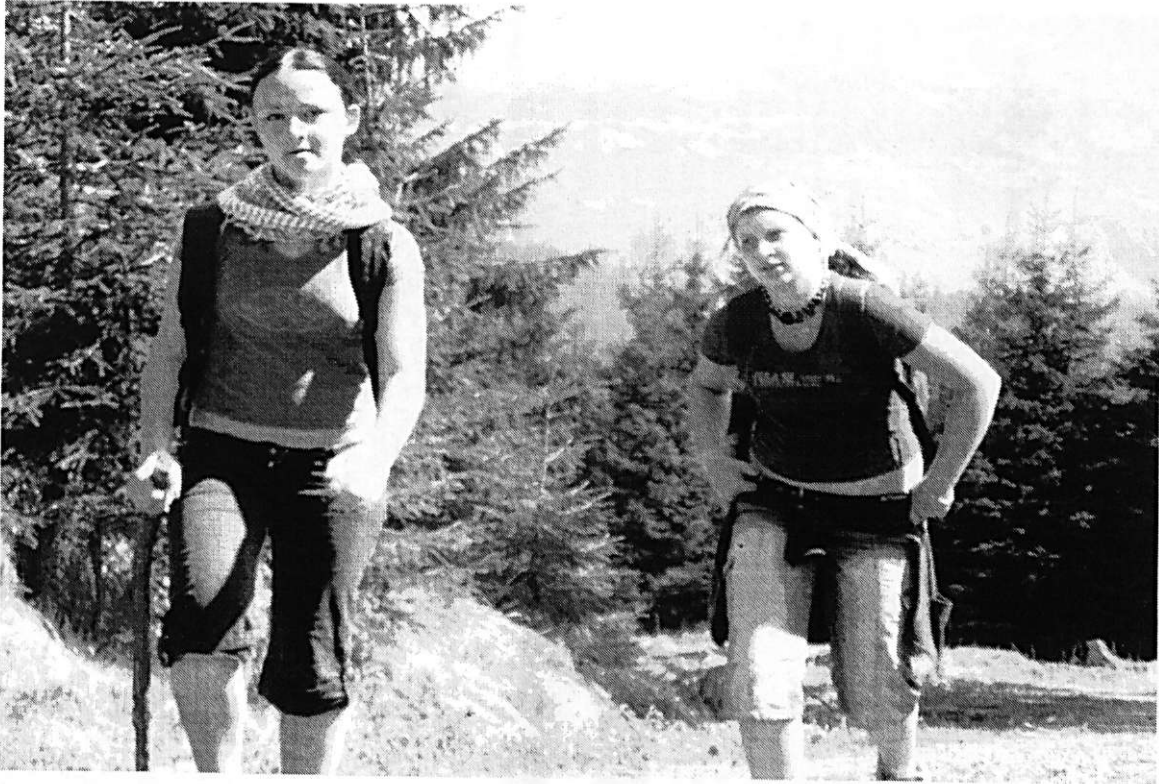
FOTO ZE ZÁŽITKOVÉHO PROGRAMU



Kamila na vyjíždě



Klient a kůň - seznámení



„Já vás nenávidím!“



Šumava cestou k jezeru Laka



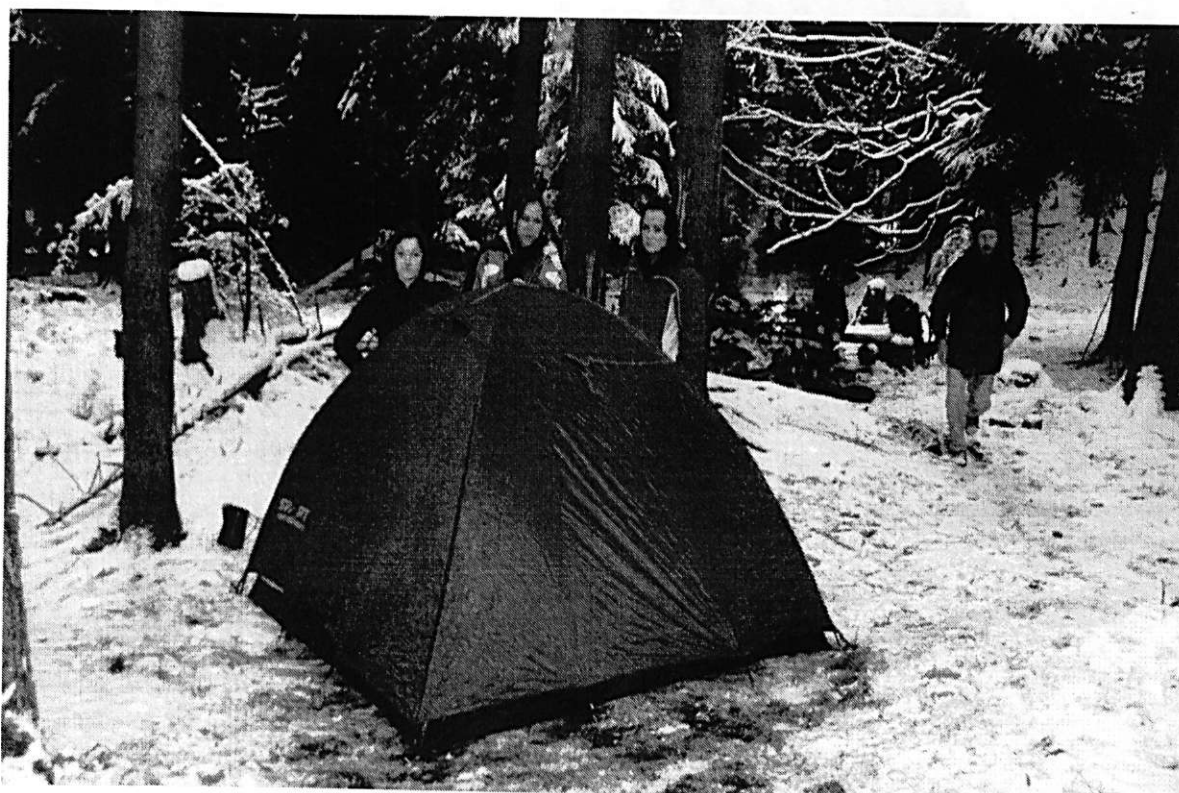
Doubravka a spol. na hřebenu Krkonoš



Léto na Otavě



Ááááá...



Zimní přechod Brd



Snídaně na Brdech aneb nikdo nezmrzl



„Končím!“