


---

# Dlouhodobý výcvik v integrativní psychoterapii s fokusem na práci s emocemi

plán na roky 2021-2028

---

(KRATŠÍ VERZE - LISTOPAD 2021)



# Výcvik má schválenou certifikaci ČAP

---

garant: PhDr. Svatopluk Morávek

lektoři: MUDr. Jan Kubánek (vedoucí výcviku)

Mgr. Monika Novotná

Mgr. et Mgr. Petr Mikoška, Ph.D. et Ph.D.

supervize: PhDr. Lenka Turková

Mgr. Kateřina Kořínková

MUDr. Jan Kubánek

Mgr. et Mgr. Petr Mikoška, Ph.D. et Ph.D.

# Hodiny (celkem 900/1400 hodin, 7let)

## Základní část výcviku: 750hodin/5let

200hodin přímé výuky teorie+400hodin sebezkušenosti+150hodin skupinové supervize

## Supervizní a nácviková, EFT část výcviku: 150hodin/2roky

50hodin přímého kontaktu se supervizorem

## 100hodin nácviků

Výcvikové komunity AB, CD a EF absolvovaly schválený výcvik, který odpovídal rozsahem a obsahem jen aktuální základní části výcviku. Po zpřísnění nároků na certifikaci výcviku nově přibyla supervizní, nácviková EFT část výcviku a do celkového množství hodin se započítávají také další hodiny, tak aby absolvent **splnil požadavky EAP na evropského psychoterapeuta.**

**Další hodiny: Praxe – stáž: 300hodin** v zařízení, kde se pečuje o osoby s duševním onemocněním a probíhá psychoterapie.

**100 hodin** samostudia literatury

**100 hodin přípravy** (studium, zpracování, konzultace) a obhajoby závěrečné kazuistické práce v rozsahu bakalářské práce–30 NS

Výcvik je ukončen zkouškou a závěrečným rituálem.

# Pro koho

Výcvik je primárně určen pro psychology/žky, sociální pracovníky/čky, popř. pro další humanitně vysokoškolsky vzdělané profesionály/lky, kteří/ré působí v pomáhajících profesích. Dále pro terapeutky/ky, ko-terapeutky/ky a jiné profesionály/lky v krizových či komunitních centrech. A pro studenty/tky (mají-li alespoň 25let), kteří/ré se připravují na takovou dráhu.

Zařazení do výcviku předchází výběr.

Součástí výběru je sepsání podrobného strukturovaného životopisu a osobní pohovor s posouzením motivace budoucího frekventanta/tky.

**Znalostní předpoklady** pro nás odpovídají pregraduálnímu vzdělání frekventantů/tek. Požadujeme, aby se týkalo nějaké z oblastí bio-psycho-sociálně-spirituální jednoty člověka. Požadujeme znalost definice zdraví dle WHO a povědomí o bio-psycho-sociálně-spirituálním modelu zdraví a nemoci.

Spádovou oblast předpokládáme Moravu, ale ne pouze.

# Požadavky na frekventanty/tky

---

Dodržovat ***etické principy***.

Udržet si duševní zdraví.

Nepřípustné je užívání ***drog***. Alkohol se nesmí konzumovat před a v průběhu skupinové práce.

Vyhnout se ***navazování intimních vztahů*** mezi členy výcvikové skupiny či komunity.

Mít předepsaný počet výcvikových hodin. Toleruje ***se 10% hodin omluvených absencí***.

Platit řádně ***kurzovné***.

Dále viz ***Kritéria pro úspěšné ukončení vzdělávání***, která jsou součástí Kontraktu k výcviku mezi frekventanty a realizačním týmem (lektory).

# Vymezení

Eklekticko–integrativní směr. EFT (Emotion focused therapy) v nadstavbové části.

Členství v SEPI (Society for the exploration of psychotherapy integration)

Naše pojetí integrace vychází z obecných účinných faktorů, dále kombinuje prvky asimilativní, prvky teoretické integrace, a pochopitelně i prvky eklektické

## ***Výchozí výcviky:***

Integrovaná psychoterapie,

KBT, PCA a EFT (Emotion focused therapy)

## ***Teoretická východiska:***

1. Terapeutický vztah

2. Interpersonální pojetí

3. Emoce/EFT

4. Dynamický rozměr

- minulé události, sny, přenosové jevy

5. Kruhy

6. Další integrace

# 1. Terapeutický vztah:

---

Obecné účinné faktory  
psychoterapie

## 2. Interpersonální pojetí:

Sullivan, Knobloch, Kratochvíl

Vztahy teď a tam, tehdy a tam, teď a tady

*skupinová dynamika*

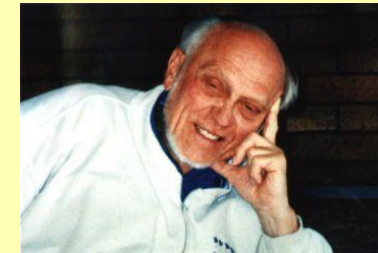
*skupinová psychoterapie- interakční typ skupin*

*skupinová psychoterapie- biografický typ skupin*

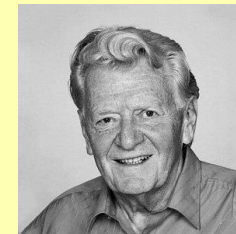
Přenos, protipřenos



**Harry Stack Sullivan**, 1892-1949  
americký psychiatr a psycholog



**Ferdinand Knobloch**, 1916-2018  
český psychiatr, působil v Kanadě



**Stanislav Kratochvíl**,  
1932, český klinický psycholog



---

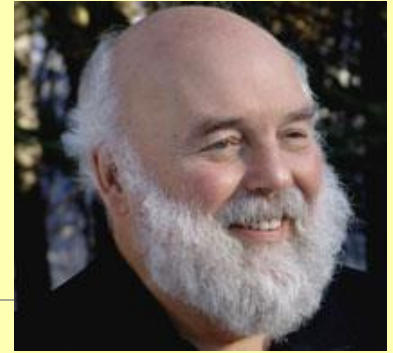
Zkoumáme jedince jako součást malé společenské skupiny.

Stále jsme součástí skupiny, ať reálných osob nebo představovaných.

*„Psychiatrie je studium jevů, které se odehrávají v interpersonálních situacích, v konfiguracích dvou nebo více lidí, z nichž až na jednoho všichni mohou být více či méně imaginární (Sullivan, 1940, 1953, in Knobloch 1999).“*

# 3. Emoce/EFT:

---



**Les Greenberg**, \* 1945, v USA působící psycholog jihoafrického původu

Na emoce zaměřená terapie (EFT, prof. Greenberg)

**Primární emoce** jsou ty, které se objevují jako první.

Primární **adaptivní emoce** jsou truchlení ze ztráty, sebe soucit a asertivní zmocňující vztek. Dostat se do kontaktu s nimi je dobré a léčivé.

Primární **maladaptivní emoce** jsou staré, známé pocity, které se vyskytují opakovaně, a nemění se. Jsou to pocity, jako je *smutek z osamělosti a opuštěnosti, úzkost, strach a hrůza základní nejistoty a stud ubohé bezcennosti nebo zahanbující nedostatečnosti*, které trápí jedince po celý jeho život. Pocházejí z předcházejících zážitků.

**Sekundární emoce** jsou reakcí na myšlenky a pocity spíše než na situaci, jako např. vztek jako reakce na pocit ublížení, nebo pocit viny či obav při prožívání vzteku.

Když se lidi cítí zraněni, mohou vyjadřovat hněv, muži často vyjadřují hněv a zuřivost, když cítí hanbu nebo úzkost. Ženy často místo hněvu pláč (smutek). Sekundární emoce je obrannou reakcí (psychodynamika).

**Instrumentální emoce** jsou předstírané a slouží nějakému dalšímu cíli.

# Model emocionálního zpracování

Pascual-Leone & Greenberg 2007

Start

SEKUND.  
EMOCE

Celkový  
distres

Obviňující  
vztek

strach/  
stud/osamělost

PRIMÁRNÍ  
MALADAPTIVNÍ EMOCE

potřeba

negativní  
hodnocení

*Pozitivní hodnocení*

Asertivní  
hněv / Sebe-  
utišení

truchlení/  
zranění

PRIM.ADAPTIVNÍ  
EMOCE

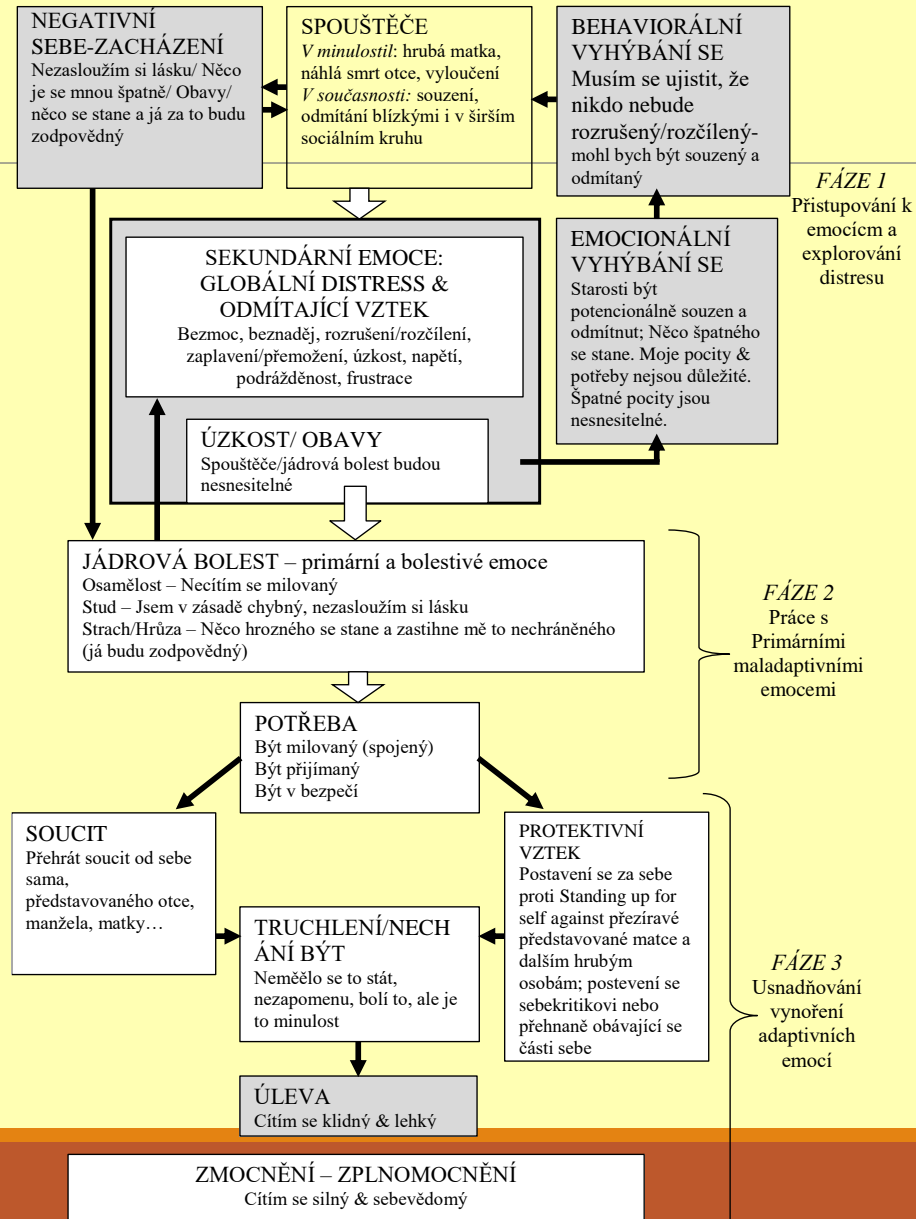
Akceptace, puštění,  
nechání být

nízká

Míra emocionálního zpracování

vysoká

# EFT konceptualizace



# 4. Dynamický rozměr:

Minulé události – zpracování křivky životní spokojenosti

Důležité, významné osoby, tzv. skupinové schéma (Integrovaná psychoterapie)= nedokončené záležitosti (Gestalt, EFT)=

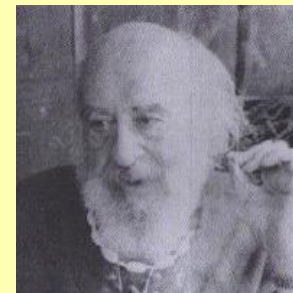
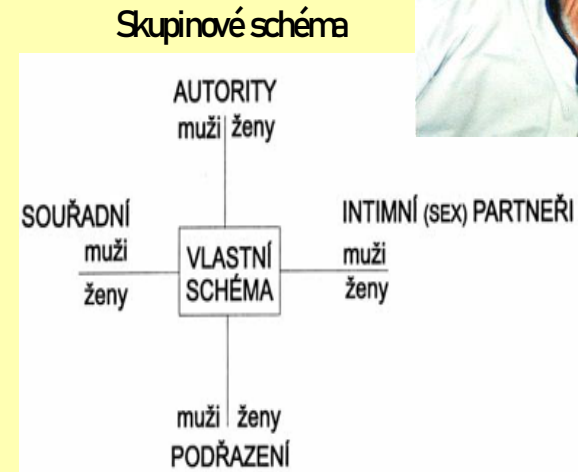
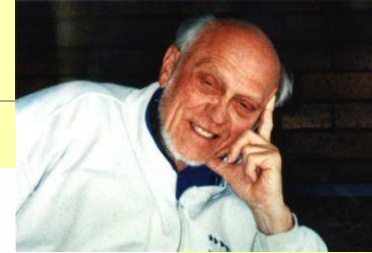
Skupina významných osob našeho života, současných i minulých, které jsou rozděleny do rolí + naše vztahy k nim.

Zkušenosti s těmito osobami ovlivňují naše fungování ve skupinách.

Významné osoby fungují jako přenosové zdroje.

*"Osobnost je téměř zcela produktem interakce s významnými lidmi (Sullivan, 1940, 1953, in Knobloch 1999)."*

Práce se sny – práce s nevědomím.



**Fritz Perls**, 1893-1970 byl americký psycholog německo-židovského původu, zakladatel tzv. gestalt terapie.

# 5. Originální koncept práce s kruhy

---

Prvek teoretické integrace

Další nástroj konceptualizace

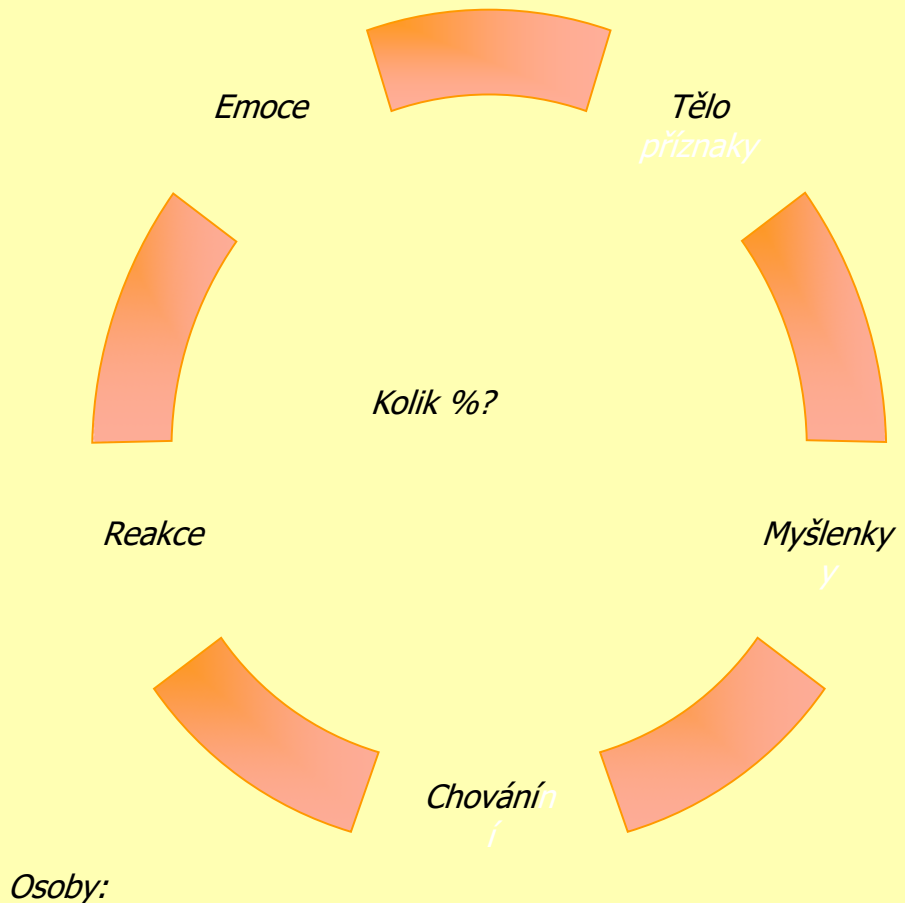
# Práce s kruhy

Rozšiřuje pojetí sebepodrávajícího chování (dynamická a interpersonální tradice).

Blízký schématu užívaného v KBT. Středem teorie je opakování cyklu interakcí (vzájemného ovlivňování) lidí a reciproční, cirkulární kauzalita.

Práce s kruhy integruje pohledy z interpersonální, psychodynamické, behaviorální i rodinné (systemické) tradice.

Dále viz prezentace Kruhy,  
[www.psychoterapiiekubanek.cz](http://www.psychoterapiiekubanek.cz)



# 6. Další integrace :

---

Přístupy pracující s myšlenkami a chováním -  
KBT

Přístupy pracující s tělem - Focusing

Práce s tělem, Pесо

Přístupy pracující s nevědomím – práce se  
sny, imaginace

Neverbální přístupy, expresivní přístupy -  
Terapeutický tanec, Muzikoterapie,  
Arteterapie

Relaxační a koncentrativní přístupy – AT,  
Jacobsonova progresivní relaxace



# Teorie 200hodin

## A) Všeobecné znalosti:

Psychoterapie, modality psychoterapie

Účinné faktory v psychoterapii, změna v psychoterapii

**Terapeutický proces.** Vedení terapeutického procesu – přes emoce (EFT), přes myšlenky (KBT), přes tělo (focusing, Pessó)

**Případová studie a konceptualizace.** (Převážně EFT konceptualizace a konceptualizace pomocí kruhů)

Originální koncept práce s kruhy.

Vývojová problematika.

Etika

Terapeutické dovednosti

Porozumění sociálním a kulturním kontextům ve vztahu k psychoterapii

Teorie psychopatologie

Psychoterapeutické posuzování a nástroje psychoterapeutické intervence

## B) Terapeutické směry:

Orientace v základních psychoterapeutických směrech.

Důraz na EFT (Na emoce zaměřená terapie – prof. Greengerg) a KBT.

Integrace v psychoterapii.

Neverbální přístupy.

Expresivní přístupy.

Focusing.

Relaxace a imaginace

Práce se sny.



**Eugene Gendlin**, 1926-2017, americký filozof a psycholog, zakladatel focusingu

---

## C) Nosologie:

Orientace v psychiatrické nosologii.

Indikace k psychoterapii

Pst posuzování

Specifika práce s klientem při psychoterapii u různých diagnóz - závislosti, psychotické poruchy, afektivní poruchy, úzkostné a fobické poruchy, somatoformní poruchy, poruchy příjmu potravy, poruchy osobnosti.

Ambicí je probrat atestační otázky z psychoterapie

# Povinná literatura

Kratochvíl S. (2005). Skupinová psychoterapie v praxi. 3.vyd. Praha: Galén.

MKN – 10, Duševní choroby a poruchy chování, CD-ROM

---

Kratochvíl S. (2012). Základy psychoterapie, 6. vyd. Praha: Portál.

Timuťák L. (2014). Základy vedení psychoterapeutického rozhovoru. Praha: Portál.

Timuťák L. (2020). Transformace emoční bolesti v psychoterapii. Terapie zaměřená na emoce, Praha: Portál.

Vybíral Z. Roubal J. (2010) Současná psychoterapie, Praha: Portál.

Etický kodex ČPtS; <http://www.psychoterapeuti.cz/eticky-kodex>

Timuťák L. (2015). Transforming emotional pain in psychotherapy. An emotion-focused approach. Hove: Routledge, New York: Routledge.

[The Professional Competencies of a European Psychotherapist](#)

<https://www.europsyche.org/contents/13541/the-professional-competencies-of-a-european-psychotherapist>

Běžný jazyk pro psychoterapeutické procedury, prvních 101.  
[www.commonlanguagepsychotherapy.org](http://www.commonlanguagepsychotherapy.org)

Pešek R., Praško J., Štípek P. (2013) Kognitivně behaviorální terapie v praxi, Praha: Portál

# Forma výuky a ověřování znalostí

Výuka probíhá formou přednášek, prezentací nebo krátkých workshopů.

Součástí teoretické výuky je i komentování probíhající nebo proběhlé terapeutické práce a její zasazení do teoretického rámce.

Rozbory videozáznamů proběhlé terapeutické práce (záznamy frekventanti/tky obdrží zdarma).

Frekventanti/tky také zpracovávají referáty a eseje z povinné literatury a probíraných témat.

1x za výcvik frekventanti/tky odevzdají překlad článku ze zahraničního psychoterapeutického časopisu (k dispozici budou články z Journal of psychotherapy integration).

Každý rok výcviku je ukončen testem k prověření teoretických znalostí. Základní část výcviku je ukončena teoretickou zkouškou a odevzdáním autokazuistiky.

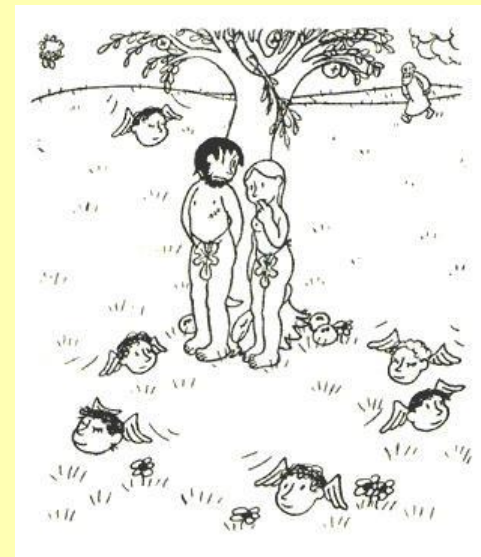
Součástí hodnocení znalostí je i teoretická práce. Frekventant/tka teoreticky zhodnotí vybraný psychoterapeutický směr (min. 5 stran A4). Z tohoto hodnocení bude patrné, že frekventant/tka rozumí rozdílům a podobnostem mezi teorií a praxí vyučovaného směru a srovnávaného směru.

# Sebezkušenost

# 400hodin

Sebezkušenost je stále ještě nejobsáhlejší součástí výcviku, věnuje se jí celkem 400 z 900 hodin. Probíhá jen v rámci základní 5leté části výcviku.

Frekventanti/tky pracují v rámci dvou-skupinové komunity, vlastní výcvikové skupiny, ale i v malých skupinkách, v trojicích, ve dvojicích, ale i s vlastní introspekcí (např. při psaní deníku).



Zdroj:

[https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q-n-TPP2aFxyqXiLpWvBUCsIw:1572460354631&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwixvGmz8TIAhUObVAKHa9gAoEQ\\_AUIESgB&biw=1536&bih=751&dpr=1.25#imgrc=W\\_SyJwIBD1rliM:](https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q-n-TPP2aFxyqXiLpWvBUCsIw:1572460354631&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwixvGmz8TIAhUObVAKHa9gAoEQ_AUIESgB&biw=1536&bih=751&dpr=1.25#imgrc=W_SyJwIBD1rliM:)

# Sebezkušenost 2

Následující rozdělení je didaktické

Většina sebezkušenosti se děje v rámci biografického typu skupiny a v rámci interakčního typu skupiny

- 1. sebezkušenost v rámci „ted' a tady“, experienciální rozměr**
- 2. sebezkušenost v rámci „ted' a tam“, experienciální rozměr**
- 3. sebezkušenost v rámci „tehdy a tam“, minulost, dynamický rozměr**



Zdroj:

[https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q-n-TPP2aFxyqXiLpWvBUCsIw:1572460354631&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwixvGmz8TIAhUObVAKHa9gAoEQ\\_AUIESgB&biw=1536&bih=751&dpr=1.25#imgrc=W\\_SyJwIBD1rliM:](https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q-n-TPP2aFxyqXiLpWvBUCsIw:1572460354631&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwixvGmz8TIAhUObVAKHa9gAoEQ_AUIESgB&biw=1536&bih=751&dpr=1.25#imgrc=W_SyJwIBD1rliM:)

# Sebezkušenost 3

---

## 4. sebezkušenost s nevědomím

V rámci sebezkušenosti oslovujeme i nevědomí. Nabízíme originální způsob práce se sny. Pracujeme také s imaginacemi.

## 5. rozšíření sebezkušenosti o neverbální přístupy jako polarity k verbální psychoterapii

Nabízíme zážitek s přístupy expresivními – muzikoterapie, arteterapie, terapeutický tanec, ale i s přístupy zaměřenými introspektivně – focusing, imaginace, relaxace s autosugescemi.

## 6. sebezkušenost s vlastní introspekci

Vedení si deníku – kde je možné zachytit prožívání a reflektovat momenty z výcviku a vlastní osobnostní a vztahové proměny. První tři roky je vedení si deníku povinné, dále zůstává fakultativní.

Nepovinná je sebezkušenost v rámci **individuální terapie**.

Doporučujeme 25hodin.



Zdroj:

<https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q->

<https://www.google.cz/search?q=effel+stvo%C5%99en%C3%AD+sv%C4%9Bta&sxsrf=ACYBGNQ9q->

AhUObVAKHa9gAoEQ\_AUJESgB&biw=1536&bih=751&dpr=1.25#imgrc=W\_SyJwIBD1rliM:

# Supervize 200 hodin

---

**Supervize** má ve výcviku různé formy.

*Skupinová a individuální, obecná a specifická;*

V rámci základní části výcviku a v rámci supervizní části výcviku.

Celkem se supervizi věnuje 200hodin.  
V rámci základní části výcviku to je 150hodin skupinové supervize, v rámci supervizní části výcviku to je dalších 50hodin individuální supervize.

Na supervizním procesu se bude podílet více supervizorů.



# Obecná supervize

---

Cílem je pomoci frekventantovi/tce vnímat a reflektovat vlastní práci a vztahy s klienty či s členy týmu a nacházet nová řešení problematických situací.

Supervize může být zaměřena na prohloubení prožívání, lepší porozumění dané situaci, uvolnění tvořivého myšlení a rozvoj nových perspektiv profesního chování. To považujeme za obecnou supervizi a probíhá převážně *skupinově* v rámci základní části výcviku.

# Specifická supervize

---

Supervize se bude také týkat řádného provádění vyučovaných postupů – specifická supervize.

Ta bude probíhat okrajově *skupinově* v rámci základní části výcviku, a především *přímým kontaktem se supervizorem* v rámci supervizní části výcviku.

Obecná a specifická supervize budou personálně oddělené.

# Forma

---

Nejjednodušší způsob je prezentování případu vyprávěním.

Další formou je přehrávání případu s využitím členů skupiny.

K supervizi se využívá i práce s video či audionahrávkou terapeutické práce frekventanta/tky (především v *nadstavbové supervizní části výcviku*)

# Terapeutické dovednosti

---

K získání kvalitních terapeutických dovedností směřuje celý výcvik.

Jeho součástí je sebezkušenost, studium teorie, jež je průběžně kontrolováno, supervizní činnost a nácvik.

K získávání dovedností slouží i nápodoba garantů, supervizorů a trenérů.

# Terapeutické dovednosti 2

---

## Kompetenční model VIP (Kostínková, 2015)

Model má podobu tabulky, kterou vertikálně tvoří tři vrstvy a horizontálně tři domény.

**Tři vertikály** terapeutických kompetencí zahrnují vrstvy **Osobní, Řemeslné a Kontextuální**.

**Osobní vrstva** kompetencí zahrnuje obecně lidské kompetence, nacházející uplatnění v terapeutickém vztahu; na jejich základu vyrůstají specificky terapeutické kompetence. Rozvíjeny jsou především během sebezkušenostní části výcviku a obecné supervize. („dobrý člověk“)

Do vrstvy **řemeslných kompetencí** patří dílčí dovednosti (technické a vztahové), které si terapeut osvojuje jako řemeslo a jejichž cílem je umět adekvátně reagovat na prezentované obtíže. Rozvíjeny jsou především během nácvikové části a specifické supervize. („dobrý řemeslník“)

Poslední **kontextuální vrstva** terapeutických dovedností vyjadřuje používání různých dílčích dovedností integrovaných způsobem, s teoretickým porozuměním a s konkrétním záměrem v perspektivě terapeutického procesu. Tyto dovednosti jsou rozvíjeny především během specifické supervizní části výcviku a v následné terapeutické praxi. („dobrý architekt nebo kapitán lodi“)

# Terapeutické dovednosti 3

---

***Tři horizontální domény*** obsahují skupiny kompetencí, které pokrývají oblasti zaměření terapeuta:

**Na terapeutický vztah**

**Na klienta**

**Na sebe sama**

Celkem až 62 kompetencí

Dále viz Povinná literatura a prezentace Terapeutické kompetence,  
[www.psychoterapiekuhanek.cz](http://www.psychoterapiekuhanek.cz)

# Modality práce

---

Práce se skupinou (biografický a interakční typ skupin)

Práce s jedincem vč. techniky dvou židlí

Okrajově práce s párem či rodinou

# Evaluaace výcvikového procesu

---

Součástí výcviku je i evaluaace výcvikového procesu účastníky.

Je součástí závěrečné reflexe po každém víkendovém výcvikovém setkání.

Na konci každého ročníku vyplňují frekventanti evaluaační dotazník.

Na konci základní části výcviku odevzdávají frekventanti autokazuistiku, kde popíší svůj osobní sebezkušenostní proces.

Na konci základní části výcviku probíhá evaluaace základní části výcviku a na konci celého výcviku závěrečná evaluaace a to včetně vyplnění závěrečného evaluaačního dotazníku.



# Ukončení výcviku

Na závěr obdrží frekventanti/tky řádné Osvědčení.

---

## ***Pro zdárné ukočení výcviku je nezbytné:***

Mít předepsaný počet hodin (sebezkušenost, teorie, supervize, nácvik, praxe), tolerováno je 10% absencí.

Zvládnout alespoň na 60% průběžné testy vědomostí z teorie a závěrečnou zkoušku z teorie na konci základní části výcviku.

Odevzdat překlad článku. Sepsat teoretické zhodnocení jiné psychoterapeutické zkušenosti (min. 5 stran A4). Z tohoto hodnocení bude patrné, že frekventant rozumí rozdílům a podobnostem mezi teorií a praxí vyučovaného směru a srovnávaného směru.

Projít obligátní sebezkušeností.

Být schopen reflexe vlastního prožívání a osobnostních změn či vztahových změn během výcviku (emoční inteligence) a sepsat autokazuistiku.

Prokázat schopnost pracovat vyučovanými psychoterapeutickými metodami a technikami – sepsání kazuistiky (uchopení a zvládnutí případu) a demonstrace videonahrávek vlastní práce s klienty během zkoušky a především v nadstavbové, supervizní části výcviku.

Dále viz ***Kritéria pro úspěšné ukončení vzdělávání, která jsou součástí Kontraktu k výcviku mezi frekventanty a realizačním týmem (léktory).***

# kazuistiky

---

Během výcviku každý frekventant/tka vypracuje 2 kazuistiky.

První kazuistika se bude týkat jeho vlastní osoby (autokazuistika, psána v 1.osobě) a odevzdá ji na konci 5. ročníku. Popíše změny, které u něj/ní nastaly v rámci výcvikového procesu. (Každý frekventant/tka bude mít k dispozici videonahrávky vlastní terapeutické práce.)

Druhou kazuistiku zpracuje a obhájí jako závěrečnou práci v rozsahu bakalářské práce–30 NS do konce 7. ročníku.

# Ukončení výcviku

---

**Základní 5letá část programu** je ukončena zpracováním autokazuistiky, teoretickou zkouškou, evaluací a přechodovým rituálem.

**Supervizní+nácviková, EFT části výcviku.** Během této části výcviku frekventant prokáže schopnost kvalitního uchopení a vedení případu vyučováním integrativním přístupem s fokusem na práci s emocemi. Frekventant průběžně referuje s pomocí videonahrávek o dlouhodobé terapii s min. 2 pacienty, a to vždy nejméně v 10 supervizních hodinách.

Během této části výcviku musí frekventant také absolvovat praxi – stáž v zařízení, kde se pečuje o lidi s duševním onemocněním a probíhá psychoterapie.

**Výcvik** je ukončen závěrečnou zkouškou a obhajobou kazuistiky zpracované formou závěrečné práce (v rozsahu bakalářské práce–30 NS).

K doplnění nedokončených povinností má neúspěšný frekventant/tka 5let.

# Další info

---

Další informace a přihlášky

MUDr. Jan Kubánek, vedoucí výcviku

605 946 930

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

[dlouhodobyvycvik@email.cz](mailto:dlouhodobyvycvik@email.cz)

PS: k frekventantům se v našem výcviku chováme slušně