

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Verbální projevy studentů UK FTVS v roli učitele v rámci předmětu

Teorie a základy didaktiky plavání

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Odborný konzultant diplomové práce:

Mgr. Kristýna Hubená

Vypracovala:

Bc. Caletková Romana

Praha, září 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne.....

.....

Romana Caletková

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení	Fakulta / katedra	Datum vypůjčení	Podpis

Děkuji PaedDr. Ireně Čechovské, CSc., za odborné vedení práce, za podnětné rady a připomínky při psaní této diplomové práce. Dále děkuji Mgr. Kristýně Hubené za odborné konzultace a zprostředkování realizace výzkumu. A v neposlední řadě bych chtěla poděkovat všem zúčastněným probandům. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

ABSTRAKT

Název práce: Verbální projevy studentů UK FTVS v roli učitele v rámci předmětu Teorie a základy didaktiky plavání

Cíl práce: Cílem práce je posouzení verbální úrovně studentů 2. ročníku UK FTVS v roli učitele plavání v didaktických výstupech předmětu Teorie a základy didaktiky plavání, prostřednictvím analýzy audio-záznamu v délce trvání 15 minut. Srovnávány byly osoby s vyšší pedagogickou praxí v plavecké výuce s osobami se základním plaveckým vzděláním.

Metoda: Výzkum je zaměřen na analýzu verbálního projevu učitele plavání. Pro sběr dat jsme aplikovali zúčastněné pozorování a analýzu audio-záznamů. Metoda transkripce umožnila zaznamenat výskyt sledovaných lingvistických a paralingvistických aspektů verbálního projevu. Četnost výskytu jevů byla sledována u dílčích participantů i u skupin studentů s různou mírou plaveckého vzdělání a praxe. Srovnání mezi skupinami bylo provedeno prostřednictvím průměrných hodnot a procentuálně zaneseno do grafů.

Výsledky: Verbální projevy studentů se neobešly bez závažnějších slovních prohřešků. Dominantním faktorem byla plevelná slova, jejichž výskyt byl velmi značný u všech probandů bez ohledu na dosažené zkušenosti v oblasti plavání. Analýzou výsledků jsme došli k závěru, že studenti, kteří své základní plavecké vědomosti rozšířili o doplňující výuku katedry plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, dosahovali lepších výsledků kvality verbální komunikace, než studenti se základním plaveckým vzděláním v rámci oboru Tělesná výchova a sport. I přes poměrně rozsáhlý výskyt jevů, které snižují kvalitu verbálního projevu, dosáhly slovní instrukce osob s vyšší pedagogickou praxí větší kultivovanosti.

Klíčová slova: verbální komunikace, plavecká výuka, motorické učení, didaktické kompetence

ABSTRACT

Title: Verbal expressions of students UK FTVS in the role of teacher within the subject Theory and Basics of Swimming Didactics

Objectives: The aim of the thesis is to evaluate the verbal level of students of 2nd year of UK FTVS in the role of swimming teacher in the didactic outputs of the subject Theory and Basics of Swimming Didactics through the agency of analysis of the audio recording in duration of 15 minutes. The persons with higher pedagogical practice in swimming lessons were compared with persons with basic swimming education.

Methods: The research focused on the analysis of verbal expression of swimming teacher. For data collection we used participating observation and analysis of audio recordings. The transcription method allowed recording the occurrence of the linguistic and paralinguistic aspects of verbal expression. The frequency of phenomena was observed on individual participants and groups of students with different levels of swimming education and practice. Comparisons between groups were performed using average values and expressed as a percentages in graphs.

Results: The verbal expressions of the students did not go without serious verbal offences. The filler words were dominant factor, which occurrence was considerable for all participants without irrespective of achieved experience in swimming. By analysing the results, we concluded that students who expanded their basic swimming knowledges with supplementary teaching of the Department of Swimming Sports at the Faculty of Physical Education and Sport of Charles University achieved better results in the quality of verbal communication than students with basic swimming education within the field of Physical Education and Sport. Despite the relatively large occurrence of phenomena which reduce the quality of verbal expression, verbal instruction of people with higher pedagogical practice has achieved greater refinement.

Key words: verbal communication, swimming lesson, movement learning, didactic competencies

OBSAH

1. ÚVOD	9
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2.1 <i>Komunikace</i>	10
2.1.1 Komunikace jako interakce mezi lidmi	10
2.1.2 Verbální komunikace	12
2.1.3 Neverbální komunikace	21
2.1.4 Pedagogická komunikace.....	26
2.2 <i>Motorické učení</i>	33
2.2.1 Charakteristika motorického učení	33
2.2.2 Fáze motorického učení	34
2.2.3 Druhy motorického učení	36
2.2.4 Činitelé motorického učení	38
2.3 <i>Plavecká výuka</i>	41
2.3.1 Didaktické metody ve výuce plavání	42
2.3.2 Didaktické postupy ve výuce plavání	43
2.3.3 Komunikace učitele a žáka v plavecké výuce.....	45
2.3.4 Mluvený projev učitele plavání.....	47
3. CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	51
4. METODICKÁ ČÁST.....	53
4.1 <i>Charakteristika výzkumného souboru</i>	53
4.2 <i>Postup práce</i>	54
4.2.1 Organizace výzkumu	54
4.2.2 Pořízení video a audio-záznamů verbálního projevu učitele plavání	55
4.2.3 Analýza verbálních projevů	56
4.2.4 Význam symbolů znázorňující výskyt dílčích aspektů verbálního projevu	57
4.3. <i>Metody práce</i>	59
5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	64
5.1 <i>Hodnocení verbálního projevu jednotlivých probandů</i>	64
5.2 <i>Srovnání skupin probandů s různou úrovní plaveckého vzdělání</i>	86
6. DISKUZE.....	94
7. ZÁVĚR.....	99
SEZNAM LITERATURY	101

SEZNAM GRAFŮ	109
PŘÍLOHY	112

1. ÚVOD

Tato práce navazuje na bakalářskou práci Verbální a neverbální projev učitele plavání, zaměřuje se na detailnější rozpracování mluveného projevu učitele plavání. Schopnost řeči je dána lidem odedávna. Zastává výsadní postavení v životě člověka. Navazování kontaktu komunikací nám dává možnost někam patřit, utvářet vzájemné vztahy, sebeuplatnění, získávat a obohacovat vědomosti, rozšiřovat své obzory, zkušenosti, měnit postoje, názory. Můžeme tedy říci, že bez dorozumívacího prostředku bychom nebyli schopní existence.

Dominantní postavení má mluvené slovo i v rámci pedagogického vzdělávání. Hlas je nejdůležitějším prostředkem učitele ve vzdělávacím procesu. Výjimkou není ani učitel plavání, i přesto, že je komunikace do značné míry limitována nepříznivými podmínkami, kterými oplývá krytý plavecký bazén, v němž je plavecká výuka nejčastěji realizována. Pro nepříznivou akustiku a vodní prostředí má mluvený projev obzvláště vliv na vyučovací proces. Promítá se to hned v několika případech. Srozumitelnost, plynulost a výstižnost musí být ve vzájemné harmonii pro snadné, poměrně rychlé pochopení sdělovaných instrukcí, abychom předešli zbytečným časovým ztrátám, které jsou v plavecké výuce častým nežádoucím jevem, vedou k velké míře prochládání a ohrožují zdravotní stav jedinců ve vodě.

Slova pedagoga by si měla zachovat svou odbornost i přes značné zjednodušení podaných informací. Proto i budoucí učitelé se musí soustředit na dodržování určitých zásad, které podporují efektivní komunikaci, přinášející uspokojivé výsledky. Z tohoto hlediska byli předmětem našeho zkoumání studenti Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, mezi nimiž můžeme spatřit patrné rozdíly ve vyjadřování, které budeme dále analyzovat. Cílem bylo vcítění se dílčích studentů do pozice učitele plavání a řídit po stanovenou dobu vyučovací proces, zaměřený na konkrétní specifika didaktiky určeného plaveckého způsobu.

S ohledem na náročnost analýzy verbálního projevu jsme upustili od neverbálních prostředků, podtrhující plnohodnotný význam sdělovaných instrukcí k plaveckým cvičením. Jako jediní posuzovatelé nejsme kompetentní určit úroveň pochopení sdělených informací k probíranému plaveckému tématu, ale podle stanovených aspektů žádoucích a nežádoucích jevů jsme byli schopni zhodnotit kvalitu a odbornost mluvené řeči jednotlivých probandů, budoucích učitelů.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 *Komunikace*

2.1.1 Komunikace jako interakce mezi lidmi

Již od svého narození jsou všichni jedinci, ať už lidské bytosti či živí tvorové, součástími posloupnosti dílčích situací, které je přimějí komunikovat. Koncept komunikace je pevně zakotven v naší mysli, avšak co přesně si pod tímto pojmem můžeme představovat? Podstatu komunikace může vyjadřovat nespočet teorií a definic. Sklenářová (2013) poukazuje na synonymum tohoto výrazu, které vychází z latinského *communicare*, jako společné sdílení daného obsahu. Mikuláščík (2010) hovoří o procesu dorozumívání, ve kterém má hlavní roli řeč. Karásková a Vaculíková (in Karásková 1996, s. 41): „Řečí rozumíme uvědomělý artikulovaný zvukový projev člověka, vzniklý při vzájemném styku lidí.“ Pomocí verbálního spojení poznáváme, přetváříme a spoluutváříme okolní svět (Lachout, 2012). Čermák (2011) o lidské řeči uvažuje jako o obecné schopnosti konkrétního jazyka, která umožňuje jeho fungování a následné užívání. Komunikace představuje most, nezbytně nutný pro vzájemné porozumění (Klapetek, 2008). Je odrazem reciprocitního přenosu významů mezi lidmi předem sjednanými znaky (Wernerová, 2010).

Podstata komunikace spočívá v přechodu informací z místa na místo (Miller in Žantovská, 2015). Jednou z vlastností komunikace je dle Andrease a Lianehe (2013) rozřešení problematiky spojené se vznikem vlastních postojů vůči ostatním lidem. Odrazem dorozumívacího prostředku je sdělování obsahu v sociálním chování a vztazích mezi lidmi (Janoušek in Mikuláščík, 2010). Dle Řezáče (in Sklenářová, 2013) je komunikace výsledkem způsobu chápání člověka, jak vnímá, interpretuje sebe, ostatní jedince a vztahy mezi nimi. Rovněž může být vzájemné navazování slovního kontaktu chápáno jako proces, kterým můžeme vyjadřovat své city, myšlenky (Klenková, 2006).

Žantovská (2015) považuje hledání odpovědi na výše uvedenou otázku za zbytečnou. Podle ní neexistuje žádná definice, která by byla schopna zachytit celistvost komunikace. I když nemůžeme jednoznačně tvrdit, co lidská komunikace vyjadřuje, můžeme však říci, že jedinec bez ní není schopen života. Naše existence se neobejde bez řeči a tedy i jazyka.

Lachout (2012) na příkladu brzkého rána, kdy se setkáváme a navazujeme kontakt s různými lidmi, ať už se jedná o rodinné příslušníky či neznámé kolemjdoucí po cestě do práce upozorňuje, jak často se v průběhu dne obracíme na proces komunikace. Nemusí se

jednat pouze o přímý kontakt s živými bytostmi. Komunikovat můžeme i prostřednictvím rádií, závěsných billboardů, televizních reklam, ale také vnitřního monologu se sebou samým.

Komunikace je souhrnným jevem, složeným z psychických, jazykových a sociálních komponent (Janoušek, 2007). Touha člověka slovně se vyjadřovat je založena na možnosti sdělit své aktuální myšlenky, tajná přání, plánovat, seznamovat se s novými lidmi. Existuje mnoho důvodů, proč lidé chtějí komunikovat. Tyto důvody Adamová, Rejf a Stieberová (2016) člení na konkrétní, podmíněné určitou momentální situací a obecnější jako může být sebepotvrzení či naplnění času. Vycházíme z Vybíralova (2009) shrnutí komunikačních motivů:

- Záměrem *kognitivní motivace* je předání a potřeba poskytnout dál zjištěné informace.
- I když *sdružovací motivace* vychází z potřeby kontaktu, sdělení není prvotním cílem, spíše jde o prostředek začlenění, tedy někam patřit.
- Potvrzení vlastní existence komunikací, která je založena na *sebepotvrzovací motivaci*.
- *Adaptační motivaci* naznačíme a utvrdíme vlastní roli ve společnosti.
- Potřebu na sebe upozornit nebo vyčnívat nad ostatními má za následek *silová motivace*.
- Rozptýlení můžeme nalézt v komunikaci, která pramení z *existencionální motivace*.
- Únik od starostí, zábavu a relaxaci poskytuje *požitkářská motivace*.
- *Další různorodé motivy*, které mohou nabývat podoby navození dobré nálady, odvedení pozornosti, zahlazení stop.

Je tedy zjevné, že pojem komunikace je nesmírně rozsáhlý. Lze ji třídit s ohledem na mnoho kritérií. Jedním z nich může být dělení podle prostředků (verbální, neverbální), vyváženosti podílu zúčastněných osob (symetrická, asymetrická), zájmů mezi účastníky (harmonická, konfliktní), určujícího stylu (soutěživá, spolupracující), podle obsahu (komunikace emocionálně bezprostřední, zprostředkovaná společným úkolem a sdílenými pravidly činnosti), které uvádí Gavora (2005). Mešková (2012), Fialová (2010), Plamínek (2008) uvádějí ve svých publikacích základní dělení komunikace na verbální a nonverbální. Adamová, Rejf, Stieberová (2016), Sklenářová (2013), Skalková (1999), Zelinková (2001) rozšiřují zmíněné dělení ještě o komunikaci činem. Z důvodu návaznosti na předchozí práci si specifikujeme verbální a neverbální komunikaci, přičemž větší pozornost budeme věnovat komunikaci verbální.

2.1.2 Verbální komunikace

Stejně jako u obecného termínu komunikace, se můžeme setkat s množstvím definic procesu dorozumívání, jehož obsah je sdělován slovy. S tímto tvrzením se ztotožňuje i Janáčková (2009). Verbální komunikace jsou dle DeVita (2008) vzduchem a sluchem přijímané odrazy slovních signálů. Pro Hájkovou (2009) je významným předpokladem pro zahájení komunikace, kde klíčovou roli sehrávají dva aktéři. Jeden na straně mluvčího a druhý na straně příjemce zpráv. Verbální komunikace představuje specifickou formu vzájemného propojení lidí, která probíhá na základě předávání a přijímání řečových důležitostí (Janoušek, 2015). O obdobné definici hovoří i Adamová, Rejf, Stieberová (2016). Mikuláščík (2010) a Sklenářová (2013) se shodují na formulaci prostředku pojmávaného vyjádřením slov pomocí jazyka.

Jazyk a řeč patří mezi prostředky vzniku ústního dorozumívání, poskytující neprodlenou výměnu názorů. Formulování myšlenek zřetelnou mluvou konkrétním jazykem je typické pro mluvený projev, tedy řeč (Janáčková 2009). Veškeré sociální kontakty, do nichž zahrnujeme i milostné vztahy jsou podmíněny vysokou úrovní schopnosti jazykového sdělení, rozpravou, konverzací, slovními rozepřemi a dalšími. Z uvedeného důvodu Klenková (2006) vyvozuje centrální pozici jazyka a řeči v životě člověka.

Gavora (2005) upozorňuje na závažnost rozlišení jazyka od řeči. Jazyk je soubor znaků, ale řeč je záměrné konání, které nabývá podoby naslouchání, mluvení, čtení nebo psaní. Dle Klenkové (2006) jazyk představuje soustavu zvukových a druhotných dorozumívacích prostředků znakové povahy, ztvárňuje vědění a představy člověka o světě a jeho vnitřního prožívání.

Řeč doprovází jazyk ruku v ruce. Představuje konkrétní druh lidské řeči, mající podstatu systémových znaků, dle Žantovské (2015) lidského nástroje komunikace. Lidská řeč vzniká společně s vývojem vyspělosti dané země, z tohoto úsudku lze tedy předpokládat, že není přírodním nýbrž sociokulturním produktem (Buchtová, 2010). Kompetence jazyka vyplývá z možnosti stanovení toho, co a jakým způsobem vnímáme, jak přemýšlíme o světě a jaké závěry vyvozujeme.

Stěžejním problémem je různorodost výkladu jednotlivých slov. Je důležité, abychom brali ohled na obsah sdělení, protože český jazyk je tvořen slovy s mnoha různými významy. Abychom předešli chybnému porozumění řeči, odkazuje nás Janáčková (2009) na významovou strukturu slovního sdělení. Než zahájíme jakoukoli komunikaci, měli bychom si

uvědomit vlastní motivaci k formulaci slovního sdělení. Tohoto záměru docílíme odpověděním na otázku: „Čeho chceme prostřednictvím sdělovaných informací dosáhnout?“ Na základě zjištěné skutečnosti volíme optimální sled slov, kterým docílíme požadovaného záměru. Janáčková (2009) shrnula 5 následujících komponent, pojímány obsahovou strukturou:

1. cíl sdělovaného obsahu,
2. smysl sdělení pro mluvčího,
3. věcný obsah sdělení,
4. smysl sdělení pro naslouchajícího (zdali je slyšenému obsahu patřičně porozuměno)
5. efekt sdělení (jaký je výsledek a důsledek sdělení).

Kromě záměru sdělení, musí být mluvčí schopen operovat s jasnou myšlenkou, aby byl řečený obsah posluchačem dostatečně pochopen.

Klíčovým momentem v průběhu komunikace je především porozumění sdělovaného obsahu. Důležitost porozumění staví do popředí i Mikuláščík (2010), který ho označuje jako dvoustranný proces. Je to způsobeno postavením mluvčího, ztvárňuje osobu zodpovědnou za jasné a výstižné vyjádření myšlenky. Záleží na posluchači, zda slyšenou informaci pochopí co nejpřesněji. Z tvrzení Mikuláščíka můžeme usuzovat, že význam řeči neurčují slova, ale lidé. Člověk s ohledem na situaci volí ta správná slova, aby výstižně vystihl koncept zamýšlené řeči. Ne vždy se nám podaří vybrat takové slovní spojení, abychom dokonale ztvárnili myšlený konspekt. Můžeme se ocitnout v situacích, které nás staví do pozice, kdy jsme nuceni použít specializovanou slovní zásobu, jež není součástí běžné mluvy. Příkladnou je koupě nové funkční technologie. Zařízení je pro nás nové a my s ním nemáme dostatek zkušeností, abychom ho mohli správně uvést do chodu. Proto jsme odkázáni k prostudování příloženého manuálu s velkým množstvím cizích slov.

Správný proces sdělování, může probíhat za předpokladu, budou-li respektována určitá pravidla, mezi která Adamová, Rajf a Stieberová (2016) řadí umění promluvit (úroveň kvality výkladu), umění pochopit (dostatečné naslouchání), umění pomoci (možnost nalezení vhodného řešení).

I lidská povaha může do značné míry ovlivnit individualitu realizace jazyka. Dle Mikuláščíka (2010) se setkáváme s pěti typy osobnostmi člověka. Jedním z nich je *introvert*, jehož mluva je strohá, ale především velmi tichá bez jakéhokoliv emočního zbarvení.

Výrazným protikladem introverta je hodně společensky přívětivý *extrovert*, což potvrzuje jeho velká touha komunikovat s ostatními lidmi. Osoby, smýšlející výhradně pouze o sobě samých nazývají *egoisty*. Obdobnými charakterovými vlastnostmi disponují *autokrati*. Tito lidé upřednostňují tvrdé prosazování svých názorů a touhu nadvlády nad co největším počtem lidí ve své blízkosti. Nejčastěji do útroby autokratů spadají lidé se submisivní osobností, neschopní vyjádřit nesouhlas vzdorem. Poslední typ představují nestranní liberálové, kteří berou věci tak, jak jsou a nemají potřebu nad nimi přemýšlet či je řešit.

Prostředky verbální komunikace

Lingvistické prostředky

Lingvistika zkoumá přirozenost jazyka. Jako český terminologický ekvivalent je používán termín jazykověda, který byl dříve rozšířen o název jazykozpyt (Mareš, 2014). Zaměřuje se výhradně na strukturu řeči, mluvu a vzájemné vztahy lingvistických disciplín (Čermák, 2011). Dle Michaloviče a Zuska (2009) je lingvistika soubor dílčích jazykových disciplín, kterými jsou fonologie, morfologie, lexikologie, syntaxe a textová lingvistika. Alternativní název obecná lingvistika zahrnuje teoretickou lingvistiku, jejímž cílem je zkoumání etických zásad všech jazyků. Společnými charakterovými vlastnostmi, kterými se jazyky vyznačují, jsou předmětem zkoumání obecné lingvistiky. Tabulka 1 poskytuje přehled rozdělení vnitřní lingvistiky, přičemž jedno její odvětví je tvořeno teoretickou jazykovědou.

Tabulka 1: Členění vnitřní lingvistiky (Čermák, 2014)

Lingvistika	
teoretická	aplikovaná
synchronní	diachronní
jeden jazyk	jeden jazyk (historická)
více jazyků (kontrastivní/konfrontační)	více jazyků (komparativní)

Důležité jsou i disciplíny s hlavním cílem analýzy jazykových podsystémů. Do této kategorie dle české lingvistické tradice (kolektiv autorů, 2017) řadíme:

Lexikologii

Slovní zásoba tvoří základní podstatu lexikologie, ale současně neopomíná lexikální význam, formu, vnitřní propojení jednotlivých slov.

Fonetiku a fonologii

Obě disciplíny se specializují na zvukovou stránku jazyka. Odlišnost je v jejich záměru. Fonetika pozorováním a popisem studuje jednotlivé hlásky a zvuky, tedy znělost a způsob výslovnosti. Záměr fonologie vychází z funkce akustických jednotek.

Morfologii

Neboli pojem tvarosloví, který představuje gramatickou oblast, zaměřenou na vlastnosti a jednání minimálních jazykových znaků, morfémů. Sleduje soupis významově nejmenších jazykových výrazů jako paradigma učitel, z něhož se odvíjí další slova – učitelka, učitelský.

Syntax

Jazyková oblast pravidel, způsobů a modelů slovních kombinací, které ústí ve větné spojení (Čermák, 2011). Hovoříme o větné skladbě. Příkladem syntaxu jsou podstatná i přídavná jména, doplňující slovesa. Tato verba jsou navzájem propojena funkčními kategoriemi a to spojkami nebo zájmeny.

Sémantiku

Zabývá se důležitostí morfémů, slovních a větných spojení. Lingvisty nezajímá podstata významů, nýbrž způsoby, kterými byly do jazyka zakomponovány (Čermák, 2014).

Pragmatiku

Interdisciplinární věda lingvistiky. Předmětem je hledání významu vlivu použitého jazykového sdělení v sociální komunikaci mezi participanty. Pokud učitel plavecké výuky sdělí, že konkrétní žák má vhodné plavecké předpoklady, touto informací může mít na mysli několik záměrů. Například, že žák bude dobrým plavcem, bude lepší než ostatní jeho spolužáci bez talentů a další jiné formulace.

Paralingvistické prostředky

Hlas člověka představuje bohatý prostředek, důležitý pro rozvoj sociální komunikace. Pomocí zvuků, vyprodukovanými hlasivkami instruujeme, ubezpečujeme nebo dokonce manipulujeme s ostatními lidmi. Mluvčí mohou do rozhovoru plně zapojit komunikáty nebo alespoň jejich sekvence mimo verbální složky, sémantické systémy – paralingvistické prostředky (Zeman, 2013). Jedná se o prostředky prajazykové, respektive prozodické (Čermák, 2011).

Vedle zvukových projevů se objevují složky, které tvoří střed zájmu paralingvistiky. Ve zvukové stránce řeči se promítá nejenom současný psychický stav jedince, ale také jeho mentální nevyrovnanost a náklonnost vůči druhým osobám. Charakterizujeme několik paralingvistických aspektů řeči. Sklenářová (2013), Žantovská (2015), Zeman (2013) vycházejí z výčtu paralingvistických jevů Mareše a Křivohlavého (1995). ***Intenzita hlasu*** mluvího záleží na síle, kterou vynaloží pro sdělování informací. Mluvit můžeme hlasitě, středně nebo tiše. Velmi tichý hlas je označován za šepot. Síla není předem dána, může být změněna kdykoliv v průběhu komunikace. Říkáme, že mění svoji povahu. Intenzita hlasu se odvíjí od zájmu, s jakým o dané věci hovoříme. U verbálního projevu hrozí řečníkovi monotónnost, protože slovní vyjádření před větším počtem lidí má často sklon k tzv. „uspávací“ řeči. Proto je doporučováno sílu hlasu racionálně obměňovat. Hlas všech lidí není stejný, kromě síly se liší i ve výšce a barvě.

O ***výšce tónu řeči*** se starají kmitočty, jejichž výsledkem je různorodá škála druhů hlasu (sametový, nakřáplý, chraptivý, hluboký atd.). ***Barva hlasu*** je podle Mikuláščíka (2010) emoční náboj, který souvisí s citovým prožitkem. Prožitkem vnímáme příjemné – nepříjemné, sympatické – nesympatické zabarvení hlasu. ***Délka projevu*** zpravidla odpovídá době realizované komunikace. Čas stanovený pro slovní vyjádření bývá určen okolnostmi, které na něj mají vliv (probírané téma, prostředí, účastníci komunikace).

Nepřítelem řečníka je velmi rychlá mluva. Nejsou-li slova vzájemně oddělena, mohou být nesrozumitelná. Problémem nemusí být pouze rychlá řeč. Nevhodné je i přespříliš pomalé vyjadřování. ***Rychlost řeči*** prozradí, kolik slov bylo sděleno za určitou dobu. S ohledem na udržení zájmu posluchačů se doporučuje rychlost řeči obměňovat, ale nesmí to být na úkor přijatelné srozumitelnosti. ***Objem řeči*** vychází z úrovně slovní zásoby člověka. Někteří jsou vybaveni ohromným množstvím výrazů, jiní je naopak postrádají. Objem řeči je dán seskupením slovního spojení. ***Plynulost řeči*** vyjadřuje dovednost smysluplně používat

pomlky, pauzy, umění úsporně pracovat s dechem a pomocí toho dosáhnout správného frázování (Sklenářová, 2013).

Akustickou náplň přestávek představují pauzy v řeči bez jakéhokoliv zvukového projevu či místa vyplněné hezitačními zvuky, akustickými šumy nebo špatně artikulačně vyjádřenými slovy. Hezitační zvuky jsou specifickým výrazem pro slovní vatu, stejné funkce výplňkových slov (tak, prostě, vlastně, jo a jiné). *Přesností řeči* sledujeme všechny možné odchylky v podobě chyb, nedostatků, kterých se častokrát dopouštíme. Součástí řečových prohřešků je špatná artikulace, chybná výslovnost jednotlivých částí, polykání koncovek, nevhodná volba slov. Řeč souvisí s vyšší nervovou centrální soustavou, proto se řečové poruchy projevují také ve formě jejich poruch, do nichž spadá koktavost, zadržávání, huhlání, předříkávání (Hájková, 2011). *Kvalita řeči* je dána zaměřením verbálního obsahu sdělení.

Technika řeči

Smysl komunikace je ve způsobilosti porozumění, založeného na optimálním výběru užitých slov, kterým odpovídá způsob, s nímž jsou sdělovány. Srozumitelnost vyplývá z jednotného mateřského nebo dominantního jazyka, kterým konkretizujeme proces dorozumívání. Abychom mohli vést úspěšnou komunikaci, nestačí pouze chtít něco říci. Důležité je uvědomit si, na koho je sdělení zaměřeno, jakou strukturu slov zvolíme, aby korelovala s danou situací.

Všichni jsme vystaveni nadměrné zátěži mluvidel. Ohroženy jsou z větší části osoby, jejichž profese vyžaduje řečovou způsobilost pro plnohodnotné vykonávání činnosti. Příkladnými osobami jsou učitelé. Podstatnou část dne věnují výkladu a kvůli nevhodným akustickým podmínkám učeben, tělocvičen, venkovnímu prostředí nebo při výuce plavání v krytých bazénech lze konstatovat, že hovoří za ztížených podmínek (Hájková, 2011).

Jedním z hlavních pilířů řečnického umění je *správná regulace dýchání* (Tinková, 2010). Obecně je rozlišeno hrudní, brániční a smíšené dýchání. Smíšené dýchání, nejvhodnější pro každodenní používání řeči, zahrnuje kombinaci hrudního a bráničního. Každý z nás se už určitě ocitl v situaci, kdy se nám z ničeho nic nedostávalo dechu, selhaly nám hlasivky (Hájková, 2009). Korektním osvojením techniky dýchání předcházíme únavě, způsobené nadměrným mluvením. Dostatečné množství vdechovaného vzduchu poskytuje mluvčímu možnost získat pocit sebejistoty, klidu, vyvarovat se koktavosti a disponovat silnými a zvučnými hlasivkami. Nadbytečné pauzy nejsou korektní pro správnou techniku

řeči. Pro nádech je vyhrazen dostatečný prostor, potřebné přestávky podle smyslu řečeného konceptu. Neúčelné odmlčení přetrhne logickou návaznost informace a hodnotu cíle sdělení zvýrazní v jiné části promluvy, než byl původně zamýšlen. Je-li tento přestupek často opakován, způsobí změnu směru zaměření pozornosti posluchačů a logika kontextu úplně vymizí (Hájková, 2011).

Pokud jsou posluchači ochotni naslouchat, záleží na *metodě vzniku hlasu*. Rozsah hlasu je měněn v závislosti na věku. Hlasivky dětí po příchodu na svět se pohybují v rozmezí 440 Hz. S rostoucím věkem výška hlasivek klesá. U chlapců je při dospívání hlasové ústrojí ovlivněno mutací více než u dívek. Pozastavení změny hlasu je manifestováno v období puberty a odpovídá 100 – 300 Hz. Hodnoty hlasového ústrojí jsou rozdílné u mužů a žen. Sdělovat informace se doporučuje spíše hlubším hlasem (Hájková, 2011). Ženské hlasy s vysokou intonací, písčivé až ječivé bývají při poslechu vnímány jako nepříjemné.

Artikulace bez chyb již po staletí patří k znakům dokonalé komunikace. Pečlivé provedení výslovnosti závisí na úplném vyslovení všech souhlásek. Málokdo z nás čerpá prostředky spisovné češtiny již v prvotních pokusech o komunikaci. Pro většinu je spisovná čeština spíše „druhým jazykem“, který je dán přesně stanovenými pravidly (Tinková, 2010). Spisovná čeština sehrává důležitou úlohu ve správné výslovnosti, kterou zkoumá obor ortoepie. Jestliže budeme postupovat přesně podle ortoepických norem, okolí nás bude se zájmem poslouchat, nebudeme vystaveni posměchu, v případě, že nepodlehne lákadlům, svádějící k nesprávné výslovnosti (Maříková, 2001). Z hlediska nevědomosti či konformnosti se některá sociální společenství obracejí na specifický druh řeči, který pozměňuje výslovnost.

Každý národ komunikuje řečí národního jazyka. Dle Kamiše (2012) mluví lidé jedné země jazykem, reprezentující identitu jednotlivých národů. Obvykle se hlavní podoby národního jazyka označují spisovným jazykem a různým nářečím (Sgall, Hronek, 2014), v literatuře též zmiňované pod termínem dialekty. Právě každá řeč národů je souhrnem všech podob, jimiž čeština mluví a píše. Kamiš (2012) hovoří o strukturních a nestrukturních jazykových útvech češtiny. Abychom lépe porozuměli zmíněnému dělení, uvedeme skupiny jednotlivých kategorií. Spisovná čeština, nadregionální obecná čeština, regionální čeština obecná, obecná hanáctina, obecná moravská slovenština a čeština, nářeční skupiny, podskupiny jsou součástí strukturních jazykových útvarů. Do nestrukturních řadíme profesní mluvu, slang, argot. Kamiš (2012) upozorňuje na běžnou, městskou mluvu a hovorovou češtinu, které nespádají do zmíněných jazykových útvarů. Hovorová čeština zahrnuje dva termíny, z nichž jeden je vždy kodifikovaný (přesně a logicky formulovaný) a

druhý je hovorový (Karásková, Krobotová, 2004). Maříková (2001) apeluje na správnou mluvu, neboť zrcadlí úctu k posluchačům.

Strukturní jazykové útvary

Odbornost českého národního jazyka, definovaného souborem vzniklých útvarů a poloútvárů spočívá v obstarání komunikačního procesu ve všech možných, existujících, komunikačních oblastech (Minářová, 2011). Použití jednotlivých jazykových útvarů nelze uspěchat, musí být voleny se značnou rozvahou. Proto je musíme vybírat záměrně, promyšleně a na základě obecných zvyků sociální komunikace. Kodifikovaná spisovná čeština představuje útvar národního jazyka (Kamiš, 2012). Dle Sgalla a Hronka (2014) má spisovnost prestižní postavení, protože disponuje vyššími společenskými funkcemi, představuje národ jako celek a současně ztvárňuje symbol jednoty země. Zákonitosti spisovné češtiny by měli znát všichni lidé a hlavně ti, kteří hojně vystupují na veřejnosti (Čmejrková, Hoffmannová, 2011). Spisovnost můžeme vnímat jako prostředek vzájemného propojení lidí jakékoli věkové úrovně. V úředních dokumentech, v oficiální komunikaci, ve veřejnoprávních médiích se ztělesňuje kodifikovaný útvar českého jazyka (Hugo, 2006).

Ve formálních projevech je žádoucí, aby řečníci dávali přednost spisovné češtině, jejíž struktura obsahuje nadnárodní nářečí, v němž se prolínají specifické rysy individuálních interdialektů. Mezi interdialekty spisovného českého jazyky řadíme obecnou češtinu, hanáčtinu, laštinu a obecnou moravskou slovenštinu. Ze středočeského interdialektu vznikla v minulosti podoba dnešní spisovné češtiny. (Hugo, 2006). Ve všední mluvě převažuje obecná čeština, základní prostředek běžného hovoru (Konvička, Rašnerová, Zborníková, 2017), který musí být v kontextu správně umístěn. V současné době nahrazuje nespisovné výrazy cizích jazyků (Adam, Beneš, Bozděchová, Jínová, Martínek, Prokešová, Římalová, Saicová, 2014).

Nářečí jsou slova nespisovné češtiny, v českých zemích orientována spíše na okrajové oblasti. Na Moravě se často setkáváme s hanáckým, moravskoslovenským a lašským nářečím. Pro snadnější porozumění interdialektovým výrazům Hugo (2006) poskytuje následující přehled:

- DÍVAT SE – spisovný výraz,
- KOUKAT SE – hovorový výraz,
- ČUMĚT – výraz obecné češtiny,
- VEJRAT – nespisovný výraz.

Nestrukturní jazykové útvary

Sociolekt, profesní mluva obdobně jako argot a slang jsou obsahem nestrukturních jazykových útvarů. Společnou řeč, kterou vedou lidé například stejného povolání, nazýváme profesní mluvou, typická pro pracovní prostředí. Její vznik je zapříčiněn pouze praktickou potřebou (Tolstoj, 2016). Minářová (2011) pracovní komunikaci chápe jako slangové výrazy vyšší úrovně. Slang je efemérní jazyk, nespisovný útvar, vztahující se k zájmové či pracovní skupině. Setkáváme se s několika druhy, avšak s ohledem na probíranou tematiku zaměříme naši pozornost na sportovní slang, jelikož byl výzkum realizován ve sportovním odvětví a je předpokládán výskyt daného jevu. Sportovní prostředí se jeví jako ideální pro vznik a rozvoj slangu (Hugo, 2006). Karásková a Krobotová (2004) definují sportovní slang jako hantýrku s běžně používanými, obtížně srozumitelnými výrazy.

Jazyková výslovnost při sportovním výkonu je stavena zcela do pozadí, protože stručnost vyjádření je žádostivější z hlediska časových úspor. Historie používání slangu sahá do dob spojených s nedostatkem českého názvosloví. Označení konkrétního slova slangem je velmi sporné. Existuje mnoho pojmů, které jsou převzaty z angličtiny a významově mohou plnit jak funkci slangu, tak i odborného výrazu.

Mluvu spodiny, podsvětí označuje Hugo (2006) argotem. Mezi argotem a slangem jsou velmi křehké hranice. Záměrem vzniku argotu bylo, aby dané mluvě porozuměla pouze specifická skupina. Hovoří se jím například mezi tuláky, zloději, falešnými hráči a jinými.

Hygiena hlasu

Stejně tak jako je důležitá péče o tělo, je významné věnovat patřičnou údržbu hlasovému ústrojí. O hlas je potřeba značně pečovat, protože hlasivky jsou citlivým orgánem, který vyžaduje pravidelnou hlasovou hygienu. Hygienu představuje soubor zásad a technik, jejichž dodržování přináší výsledný zdravý a výkonný hlas (Slezáková a kol., 2016). Věnujeme se jí po celý život, od raného dětství až po stáří. Zásady údržby hlasového ústrojí by měly být známé obzvláště učitelům, zpěvákům, hercům a všem, kteří se spoléhají v zaměstnání výhradně na řečové kompetence.

Mimo obecných bakteriálních onemocnění (chřipka, angína, nachlazení), které lidé s oblibou přecházejí, máme na stav hlasového projevu patřičný podíl. Největším nepřítelem nynějšího lidstva je nikotinový kouř. Negativně ovšem působí i místnost, kde není pravidelný přísun vzduchu, prach, usedající na okolní vybavení s dalšími bakteriemi. Přesprášený suchý

nebo naopak nadměrně vlhký vzduch škodí hlasivkám po delší dobu projevu. Při výměně názorů hlasivkám neprospívá ani překřikování. Nadměrná intenzita hlasu vyvolává svalové napětí hlasového ústrojí, což vede k nezdravému fungování zvukových signálů a hrozí tzv. „vykřičení“ hlasivek. Alkohol, drogy, ledové nebo až přespříliš horké nápoje rovněž velmi škodí. V průběhu zotavovacího procesu organismu, po prodělání nemoci, musíme dodržovat základní doporučení. Na lehkou váhu velmi často bereme dodržování absolutního hlasového klidu. Lékaři pacientům s onemocněním hlasivek zakazují předčasné rozpravy s okolím a vedou je k zamyšlení sdělování informací s ohledem na danou situaci. Proto začínáme mluvit pomalu, vyhýbáme se dlouhým rozhovorům. Správné dýchání pozitivně ovlivňuje řadu tělesných funkcí a výjimkou není ani svalstvo hlasového ústrojí, náchylné k svalovým křečím. V neposlední řadě se nebráníme po staletí ověřeným lidovým radám. Například bylinkovým čajům, kombinaci vincentky s mlékem, heřmánkovým obkladům a spousty jiných doporučení.

S uvedenými zásadami hlasové hygieny se ztotožňují Hájková (2011), Maříková (2001), Slezáková a kol. (2016).

2.1.3 Neverbální komunikace

Člověk kromě verbální řeči navazuje kontakt s okolním světem nonverbálními prostředky. Tento způsob dorozumívání nazýváme neverbální komunikací, jejíž podstata není založena na slovech nýbrž na tzv. řeči těla – komunikaci beze slov (DeVito, 2008). Jedná se o veškerá sdělení mimo slova (Adamová, Rejf, Stieberová (2016). Zmíněnému prostředku dorozumívání Hájková (2011) přisuzuje pojem extralingvální komunikace. Je to nejpůvodnější způsob sociálního chování (Jirincová, 2010). S tímto tvrzením souhlasí také Procházka, Šmahaj, Kolařík a Lečbých (2014), kteří uvádějí, že neverbální komunikace může slova v některých situacích plně nahradit, podtrhnout jejich významnost, odporovat či je modifikovat. Hájková (2011) citované autory doplňuje, že mluvou získáme pouze určitou část informací, protože pouze neverbální zprávy (výrazy obličeje, pohyby těla) jsou schopny odkrýt skutečné emoce člověka v daném okamžiku. Například pocity spokojenosti, nesympatie vůči konkrétní osobě nebo postoje, které lidé zaujímají v určitých situacích.

Neverbální projevy se odehrávají spontánně bez jakékoli uvědomované kontroly. To však neplatí pro komunikaci verbální. Ne vždy pro dorozumívání volíme slova. Objevují se situace, jejichž podstatu dokáže vystihnout i nepatrný pohyb, gesto či výraz obličeje. Některá

prostředí, v nichž probíhají různé sportovní činnosti, nemají přizpůsobeny podmínky pro vhodnou verbální komunikaci. Proto jsme odkázáni výhradně na neverbální projevy, signály, které jsou jasně čitelné, aniž by musely být doprovázeny slovním popisem. Gavora (2005) podává následující příklady:

- grimasa může znázorňovat spokojenost, nespokojenost,
- dlaň na uchu vypovídá o osobě, která v daný okamžik neslyší,
- vztyčený prst může dávat povel „pozor“.

Shoda mezi oběma druhy komunikace vyplývá z vlivu kultur, ovlivňujících způsob života lidí z generačních vlivů a především z individuality každého z nás. Tohoto názoru je Klenková (2006), podle které nonverbální chování podléhá společenskému kodexu odpovídající země. Můžeme si to uvést na příkladech z oblasti kultury. Například Češi, co se týče osobního prostoru, jsou přívětivější vzájemnému kontaktu (dotekům) než Britové nebo Japonci (Průcha, 2009).

Velkou část neverbálních signálů pochytíme již v dětství, kdy jsou nositeli rodiče. Dítě se svými gesty může podobat otci, mimikou matce nebo dalšími neverbálními projevy ostatním členům rodiny. Nonverbální způsob komunikace dítě získává učením, kde je hlavním principem nápodoba chování a jednání svých rodičů. Tuto zvláštnost odlišnosti neverbálních gest připisujeme individuálním rozdílům, které vyvstávají na povrch každého z nás. Někteří jedinci se vyznačují patřičnou energičností a pozitivní auroou, vyzařující na míle daleko. Jiní spadají do kategorie labilních, v tom smyslu, že jejich reakce jsou výbušné a nekontrolovatelné, doprovázené přehnanou gestikulací. Avšak existují i osoby s tzv. kamennou tváří, u kterých si nikdy nejsme jisti, na co v danou chvíli myslí či jaký názor zastávají, pokud to nevyjádří verbálně. Říkáme, že jsou „nečitelní“.

Řeč zprostředkovaná slovy musí být v naprostém souladu s navenek viditelným jazykem našeho těla. Odporující postavení obou způsobů komunikace může způsobit matení posluchače (Tinková, 2010). I přes pochopení slovně sdělené informace, můžou chaotické pohyby těla mluvčího zapříčinit vznik nejasností spojené s komunikačním vyjádřením. Nastane-li taková situace, kdy verbální sdělení není v harmonii s neverbálními projevy, budeme věřit spíše vnějším projevům těla. Klenková (2006) uvádí, že nonverbální prostředky, které doprovázejí či podtrhují důležitost řečeného obsahu, jsou vyjádřením mezilidských vztahů.

Mezi extralingvistické prostředky, většina autorů jako Mešková (2012), Tinková (2010), Adamová, Rejf, Stieberová (2016), Sklenářová (2013) řadí:

1. Mimiku

Představuje výraz obličeje, reagujícího v daném okamžiku na konkrétní situaci. Lidská tvář je nejviditelnějším a zároveň nejbohatším projevem emočních stavů člověka. Vzácnost mimických projevů je v zachycení aktuálních prožitků jedince, viditelné pouze navenek, neboť slova nedokážou odkrýt pravdivost našeho cítění.

Horní i dolní polovina obličeje prozrazuje odlišné emoce. Dolní polovina obličeje, práce našich rtů sděluje prožívané pocity štěstí nebo naopak smutku, zdali nás nějaká skutečnost pobavila či znechutila. Úsměv a smích jsou prvořadými v této oblasti. Struktura, tvar a celková kontura rtů, může být dědičným předpokladem z fylogenetického hlediska. Důkazem jsou nevidomé děti, schopny od samého narození vykouzlit na své tváři úsměv, aniž by spatřily svět (Mešková, 2012). Tinková (2010) mimické vyjádření doplňuje ještě o výrazy, pohyby očí a brady. Sklenářová (2013), Adamová, Rejf, Stieberová (2016), poskytují přehled sedmi základních primárních emocí výrazů obličeje:

- štěstí – neštěstí,
- neočekávaná překvapení – splněná očekávání,
- radost – smutek,
- klid – rozčilení,
- spokojenost – nespokojenost až znechucení,
- zájem – nezájem,
- pocit jistoty – strach, bázeň.

Výsledkem obsáhlé škály pozorování bylo zjištěno, že pozitivní emoce (radost, zamilovanost, štěstí) jsou výstižněji rozpoznatelné než negativní, kde převládá smutek, zlost, strach.

2. Viziku

Neboli řeč očí, která se nedá předstírat. Patří k nejdůležitějším, významným prostředkům sdělování. Pohledy tvoří jádro mimoslovní sociální komunikace (Adamová, Rejf, Stieberová, 2016). Funkci přijímače a zároveň vysílače zastávají oči. Určujeme jimi cíl sledování, dobu trvání, směr pohledu. Komunikátor má zpravidla vždy menší podíl očního kontaktu než komunikant (Mikuláščík, 2010). Těkání pohledem, frekvence mrkání, velikost očních zornic nebo další jiné znaky vypovídají o psychickém naladění mluvčího.

3. *Gestikulaci*

Pojem gestika v sobě skrývá pohyb všech částí těla, ale z převážné části se nejvíce projevuje pohybem rukou. Většina autorů hovoří o záměrných pohybech rukou, hlavy a někdy i nohou, avšak toto tvrzení je často popíráno. Mikuláščík (2010) upozorňuje na existenci nevědomky zafixovaných gest některých lidí. Sdělování gesty je ovlivněno určitou kulturou (Jansa a kol. 2012), neboť každý pohyb může mít v určité zemi jiný význam. Na rozdíl od mimiky jsou gesta více využívána, například pokud chceme informaci sdělit na větší vzdálenost.

4. *Kineziku*

Dříve byly gestikulační a mimické projevy považovány za součást kineziky, ale dnes na ně pohlížíme jako na dvě odlišné disciplíny. Podstata kineziky vychází z pohybů, které vyvolávají určití činitelé. Jedná se o spontánní pohyby různých částí těla bez významu gest (Mikuláščík, 2010). Kousání do rtu, žmoulání prstů, přecházení z místa na místo, pohupování rukama, nadbytečná manipulace s ošacením, škrábání na hlavě, strkání rukou do kapes charakterizují oblast kineziky. Tyto neuvědomované pohyby nazýváme neverbálními zlozvyky. Každý mluvčí má své vlastní specifické pohyby, které by měl být schopen ovládat, jinak by mohly působit rušivě a zapříčinit odvedení pozornosti od sdělovaného obsahu (Dytrtová, Krhutová, 2009).

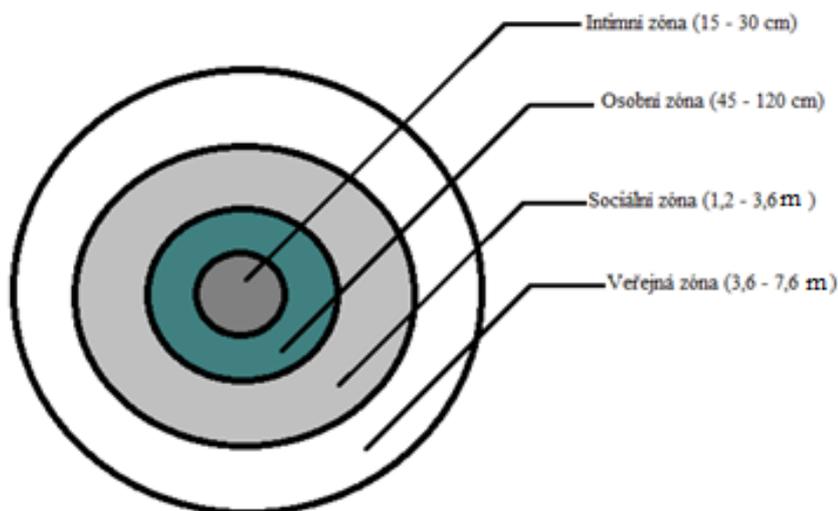
5. *Posturiku*

Zaobírá se konfigurací těl osob navazujících kontakt (Mešková, 2012). Sezení, ležení a stání jsou stěžejními body pro hodnocení posturologie. Zaujetí zrcadlové polohy dvou komunikujících osob znázorňuje jejich soulad, vzájemné respektování. Aktuální fyzický postoj signalizuje naše vnitřní jednání (prožitky) a v určité míře informuje posluchače o tom, co mohou v daném okamžiku od mluvčího očekávat. Posturika člověka je v první řadě ovlivněna momentálním psychickým rozpoložením, temperamentem, národností. Dle Leška (2008) je zaujetí postavení společensky limitováno. Z posturologie poznáme, jak si nás komunikační partner nebo okolí považuje (Vymětal, 2008).

6. *Proxemiku*

Proxemikou znázorňujeme sdělování vzájemným přiblížením a oddálením (Adamová, Rejř, Stieberová, 2016). Charakterizuje komunikační vzdálenost, kterou by měli být lidé ochotni při společné konverzaci akceptovat. Tinková (2010) upozorňuje na závažnost umění

odhadnout a v souvislosti s tím také respektovat zóny ostatních. Osobní zóny mají specifické dělení dle vzdálenosti mezi komunikujícími.



Obrázek 1 **Osobní zóny podle vzdálenosti těl komunikujících** (in Mešková, 2012)

Do intimní zóny pouštíme málokoho, je určena spíše pro naše blízké. Hovoříme o rodinných příslušnících nebo partnerech. Pro přátele máme vyhrazenou zónu osobní. Vztahy na pracovišti, ve školním prostředí mezi učiteli a žáky spadají do zóny sociální, sféry každodenního styku. Vzdálenost 3,6 – 7,6 m je pro širokou veřejnost. Veřejná sféra je v okamžiku, kdy jednáme s úplně cizími lidmi, a slouží pro bezpečnou vzdálenost. Například když jsme účastníky zájmové přednášky nebo kulturního představení. Autoři velmi často zmiňují koncept „proxemického tance“. Střetneme-li se s osobou, jejíž osobní zóna dosahuje jiných parametrů než ta naše, dochází k ustavičnému přibližování člověka s menší osobní zónou k člověku s větší osobní zónou, který na jeho nátlak buďto reaguje ústupem nebo úhybem do stran (Adamová, Rejf, Stieberová, 2016). Koloběh trvá tak dlouho, dokud si neurčí vzdálenost, vyhovující oběma aktérům.

7. *Haptiku*

Mnohdy se stává, že i když spolu dva nebo více lidí komunikuje slovně, neobejdou se bez vzájemného kontaktu. Doteky jsou různého charakteru. Skalková (2007) uvádí formální, neformální, přátelské a intimní. Nemusí být pouze výsledkem dotýkání druhých osob. Velmi často, aniž bychom si to uvědomovali, se dotýkáme právě sami sebe. Je to v situacích, kdy

pocítujeme únavu (masírujeme si čelo), když jsme v rozpacích (škrábeme se na hlavě), při soustředěném naslouchání (jemné mnutí brady), nervozitě (upravování vlasů) a jiných.

Na lidském těle se vyskytují tzv. „pásma doteku“, která vyhrazují místa pro tělesný kontakt s vnějším okolím. Podobně jako je tomu u proxemiky, existuje pásmo intimní, osobní (přátelské), společenské (profesionální, zdvořilostní) (Mikuláščík, 2010). Ve společnosti jsou zprostředkovatelé doteku striktně omezeni na paže a ruce. Mezi přáteli vzniká bližší vztah, tudíž od rukou a paží přecházíme k vlasům a obličejí. S opačným případem se setkáváme u intimní zóny, kde dotek může být na každé části těla. Důležitost nejazykových částí, jak je označuje Klippert (2013) se nesmí podhodnocovat, protože mohou mít negativní i pozitivní dopad na proces dorozumívání.

Kromě řeči těla, řadí Ftorek (2009) do neverbální komunikace prostředí, v němž je komunikace realizována časovou dimenzí, vzhledem, vůní a pachy. Kultivovanost vnějších projevů těla je většinou ovlivněna nedostatkem času, tedy situacemi, při nichž dominují nepříjemné pocity, doprovázené nečekanými rušivými elementy. Za disruptivní faktory považujeme telefonáty, nadměrný hluk, pozdní příchody a další nepříjemné činitele. Způsob, jak nonverbálně komunikovat, závisí také na výběru a uspořádání prostředí. Jsme-li doma, cítíme se uvolněněji, pohodlněji a sebejistěji nežli v neznámém prostředí.

Realizovat komunikaci lze i úpravou zevnějšku. Neřadíme ji mezi extralingvistické prostředky, protože v literatuře není chápána jako samostatná kategorie. Tento druh sdělování můžeme spíše označit jakýmsi doplňkem. Celkovou vizáží, volbou módních trendů, doplňků, účesů, ale také výběrem parfémů se člověk reprezentuje, prozrazuje o sobě mnoho informací. Dbáme na to, abychom posluchače upoutávali slovním obsahem, nikoli oděvem, podtrhující náš zevnějšek.

2.1.4 Pedagogická komunikace

V pedagogické komunikaci sehrává hlavní roli učitel, pedagog, trenér, vychovatel. Podstatu pedagogické komunikace se snaží vystihnout řada definic. Sklenářová (2013) definuje pedagogickou komunikaci specifickým druhem sociální komunikace. Obdobnou teorii zastává i Vališová a Kasíková (2011). V souladu s nimi je Nelešovská (2005), uvádí, že pokud ji považujeme za zvláštní případ mezilidské komunikace, je současně prostředkem

k výchově a vzdělávání. Mešková (2012) zmíněné definice doplňuje o tvrzení, že školní proces dorozumívání slouží k dosažení vytyčených pedagogických cílů, má striktně daný obsah a jsou bezpodmínečně stanoveny role účastníků, regulující své chování podle smluvených pravidel. Specifičtěji ji vysvětlují Kalhous, Obst a kol. (2002, s. 253): „...vzájemná výměna informací mezi účastníky výuky.“ Pedagogická komunikace charakterizuje plánovitý proces vzájemného porozumění učitele a žáka ve školním prostředí (Svatoš, 2011). Svatoš (2002) se pozastavuje nad existencí vztahů, propojující sociální a pedagogickou komunikaci. Sklenářová (2013) navazuje na jeho myšlenky a detailněji je zpracovává:

- Společné vlastnosti pedagogické a sociální (mezilidské) komunikace:
 - podílejí se na společenském kontaktu a jednotných činnostech lidí,
 - působí na mezilidské vztahy,
 - v procesu navazování kontaktu jsou přesně stanovené a jasně viditelné role komunikujících,
 - cílem je záměrné sdělování informací,
 - kombinují verbální a nonverbální prostředky.
- Rozdílné vlastnosti pedagogické komunikace:
 - limitována časem a prostředím,
 - typická asymetrie vztahů, vyplývající z rolí komunikujících,
 - významnost klade na vytyčené cíle,
 - je předurčená faktory spojenými se školou a rolí účastníků vzdělávacího procesu.

Sklenářová (2013) společně s Fialovou (2010), Šedřovou, Švaříčkem, Šalamounovou (2012), Podlahovou a kol. (2012) na rozdíl od zmíněných autorů poukazují na obdobnou důležitost použití výrazových prostředků, stejně jako významnost adekvátního jazyka. Z jejich usuzování můžeme vyvozovat, že v pedagogickém prostředí mají stejné uplatnění verbální i neverbální projevy. Podle Průchy (in Šedřová, Švaříček, Šalamounová, 2012) je pedagogická komunikace charakteristická:

- utvářením verbálními projevy a řečí těla jako sled komunikačního jednání,
- rozhodující funkcí učitele a řízením v souladu se stanovenými komunikačními pravidly, které určují role účastníků komunikace,
- disponuje širší škálou funkcí – sděluje obsah vzdělávání, napomáhá dosažení cílů a utváření vzájemných vztahů,

- odpovídá za psychosociální klima ve třídě, kterým je ovlivňována.

Hlavním cílem pedagogické komunikace je dodržovat zásady ontogenetického vývoje jedince a podílet se na tvorbě jeho rozvoje. V užším slova smyslu se jedná o přenos informací přímo či nepřímo s cílem, obsahem výchovy a vzdělání (Gavora, 1981 in Sklenářová, 2013). Pro utvoření představy přímého a nepřímého sdělení předkládáme objasnění Gavory (2005). V přímé komunikaci, učitel otevřeně hovoří s žáky, naopak v nepřímé je porozumění probírané látky obstaráváno učebnicemi, jiným tištěným materiálem nebo technickým zařízením.

V pedagogické komunikaci nemusí vždy jít přímo o interakci mezi učitelem a žákem nebo jen o komunikaci v prostředí školy. Tímto druhem dorozumívání hovoří trenéři nebo vychovatelé se svými svěřenci ve sportovních, zájmových centrech. Gavora (2005) označuje jako komunikanty mimo učitele, trenéra, vychovatele i rodiče jednotlivých dětí, kteří nespádají do pedagogického procesu.

Účastníci pedagogické komunikace

Nejčastěji uváděnými aktéry v edukační komunikaci, konkrétně ve vzdělávacím prostředí je učitel a žák. U žádného autora jsme se nesetkali, že by tuto skutečnost vyvracel. Výjimkou je spíše dodatek, na kterém se shodují Sklenářová (2013), Šedřová, Švaříček, Šalamounová (2012), Mešková (2012), Vališová, Kasíková a kol. (2007) a Nelešovská (2005) zakládající se na faktu, že roli vyučujícího mohou sehrávat všichni ti, kteří se podílejí na výchově a vzdělání. V opačném případě jedinci, ochotni naslouchat, být vychovávaní, vyučováni jsou staveni do pozice žáka, sportovce, posluchače. Pro Heluse (2004) učitel představuje vůdčí osobnost, odpovědnou za průběh vyučování. Měl by být schopen přenést veškerou svoji energii do procesu práce, pro dosažení úspěšného vedení výuky a dosažení optimálních výsledků.

Učitel musí mít strategii, podle které bude provádět hodnocení žáků, měl by být vždy způsobilý obhájit svůj postup práce před kolegy stejného odvětví a výhradně před rodiči svěřenců. Na profesi vzdělavatele jsou kladeny čím dál vyšší požadavky a vyžaduje se, aby dosahovali plnohodnotného vzdělání, které je v průběhu života neustále rozvíjeno. Žáci jsou nepostradatelnou součástí vzdělávacího procesu. Podle účastníků vyučovacího procesu (učitel, žák) jsou utvářeny výukové cíle.

Podle Nelešovské (2005) má pedagogická komunikace charakter masové komunikace, i přes navazování vzájemných vztahů všech zúčastněných. Gavora (2005) vztahy mezi učitelem a žáky shrnul do osmi vzorů:

1. učitel – žák,
2. učitel – skupina žáků,
3. učitel – třída,
4. žák – žák,
5. žák – skupina žáků,
6. žák – třída,
7. skupina žáků – skupina žáků,
8. skupina žáků – třída.

Uvedené vztahy jsou rozděleny do dvou rovin. Představuje-li první rovina vyvážené, symetrické a asymetrické, nevyvážené vztahy, potom druhá rovina vypovídá o vztazích preferenčních. Nadřazenost role učitele nad postavení žáků je zachycena v asymetrických vztazích, kterým odpovídají první tři typy vztahů. V kompetenci učitele je rozhodování o veškerých úkonech žáků. Rovnocennost partnerství zachycují zbývající symetrické vztahy. Rovnováha práv a povinností nemůže být nastolena mezi učitelem a žákem. Proto do symetrických vztahů Gavora (2005) řadí pouze žáky, kteří se od sebe svými pravomocemi neliší. Preferenční vztahy vystihuje nadřazenost, ignorace, upřednostňování specifického žáka.

Zelinová (2001) poukazuje na odlišnou komunikaci učitele s úspěšným žákem, méně úspěšným žákem a rodiči. I když rodiče nemají patřičné pedagogické vzdělání, zastávají v pedagogické komunikaci podstatné místo. Styl, kterým vychovávají své děti, se příliš neodlišuje od vyučovacího stylu vzdělaných pedagogů. Stejně jako oni, děti vedou k předem vytyčeným cílům, snaží se je učit jak správně nakládat s volným časem prostřednictvím všestranných, zájmových kroužků, formulují příkazy, úkoly a podílejí se na jejich modulaci jak po stránce společenské, tak i psychosociální.

Počet participantů pedagogické komunikace není stanoven přesně danými pravidly. Většinou se pohybuje v rozmezí 20 – 30 osob, ale záleží na typu školy, vzdělávací oblasti, formě dorozumívání a dalších faktorech. Čím více žáků je zainteresováno v procesu komunikace, tím se snižuje interpersonální kontakt mezi mluvčími. Menší počet žáků dává učiteli možnost konkretizace individuálních rozhovorů, poskytuje lepší orientaci ve

způsobech myšlení, analýzu potřeb a zájmů žáku, volbu strategických postupů (Sklenářová, 2013).

K výuce žáci používají školní materiály – učebnice, encyklopedie, příručky, které usnadňují probírané téma. Leckdy jsou tyto písemné materiály doplněny moderní technikou, jako jsou videa, televize, ale i počítače. Komunikovat mohou i žáci s autory učebních pomůcek, pomocí knih, příruček a jiných učebních materiálů. Tento druh dorozumívání nazýváme nepřímou mluvou. Komunikace obvykle představuje interakci nejméně dvou lidí, avšak nezakládá se na přítomnosti dvou hovořících osob, může se odehrávat i bez nich. Člověk může vést rozhovor také sám se sebou. Pro tento děj existuje přesné označení, interkomunikace. Je v úzké souvislosti s naší myslí (Gavora, 2005). Pokud si pokládáme otázky, odpovídáme si na ně, přemítáme o dávné situaci, myšlenkově bloumáme, pak interakce stále probíhá.

Pravidla pedagogické komunikace

Veškeré dění školního prostředí je řízeno určitými zásadami nebo pravidly. Pravidlům je podřízena také komunikace učitelů a žáků. Pedagogická komunikace nemůže probíhat bez předem stanovených zásad s ohledem na rozvíjení osobnosti žáků (Kalhous, Obst a kol. (2002).

Nejdůležitějším dokumentem je školní řád, který je samotným pravidlem. Školní pravidla skrývají mnohem více, než ta, která tento dokument obsahuje. Předpisy chování ve školní třídě jsou obecnými doporučeními, s nimiž jsou žáci seznámeni na začátku školního roku. Poskytují normální pokyny ohledně vyžadovaného a zakázaného chování (Nelešovská, 2005). Podle Gavora (2005) se jedná o směrnici, nařízení konkrétně stanovené činnosti. Komunikační pravidla jsou částečně podmíněna školou. Gillernová, Krejčová a kol. (2012) hovoří o výsledku vzájemné interakce učitele a žáka, který je podle nich vymezován všeobecnými pravidly společenského chování.

Školní předpisy plní mnoho funkcí. Řídí, kterými směry se jednotlivé činnosti budou ubírat, vymezují postavení zainteresovaných osob v komunikačním procesu a současně odkrývají vhodnost jejich chování. Struktura vyučování by měla být v souladu se školními osnovami, mající povahu pravidel. Stanovují i povinnosti žáků vůči dané instituci. Jestliže jsou všem žákům známá pravidla, jednají podle ustálených společenských zvyklostí a

respektují zásady slušného chování, chápou, dodržují nepsaná pravidla jednání a plní požadavky učitelů, můžeme říci, že se řídí tzv. normami (Čapek, 2014).

Školské pravomoce staví učitele na vyšší úroveň. Z toho je tedy zjevné, že pedagogická komunikace neprobíhá na rovnocenné úrovni. Jako názorný příklad uvádí Gavora (2005) televizní debatu, v níž moderátor rozhoduje, komu a kdy udělí slovo, řídí celý proces. Účastníkům nezbyvá nic jiného, než že se mu podřídí. Stejnou podstatu vidí i ve vyučovacím procesu, neboť je na učiteli, kdo a kdy dostane svolení k rozhovoru. Čapek (2014) předkládá dílčí práva participantů edukačního procesu:

➤ Učitelská práva:

- Neomezenost slova – kdykoliv může začít mluvit, aniž by ho někdo vyzval a totéž platí i pro ukončení komunikace.
- Směřovat komunikaci na kohokoliv – sám si volí partnera k rozhovoru.
- Není stanovena doba komunikace.
- Nevymezenost prostředí – může se kdekoliv pohybovat.
- Zaujetí libovolného postoje.

➤ Žák mluví:

- jen když dostane slovo,
- pouze k tomu, komu je obsah směřován,
- jenom to, co má povoleno,
- stanovenou dobu,
- na dovolených místech.

Mareš a Křivohlavý (1995) doplňují zmíněné o důležitost učitele detailně promýšlet a stanovovat pravidla. Zároveň vycházejí z Cangelosiho (1996), podle něhož pravidla chování žáků směřují k následujícím účelům:

- a) zefektivňují spolupráci a předcházejí nežádoucímu chování žáků,
- b) zodpovídají za bezpečnost a vhodnou pracovní atmosféru,
- c) dohlížejí na vzájemnou slušnost a zdvořilost všech účastníků vyučovacího procesu.

Gavora (2005) a Mešková (2012) dělí školní pravidla na kodifikované (školní řád) a konvencionální pravidla (korekce společenského kontaktu). Mešková (2012) také zdůrazňuje vlastní pravidla – nepsané normy v souladu s kodifikovanými normami. Dominantnost učitele je podle Gavora (2003) založena na čtyřech předpokladech:

1. funkční nadřazenosti,

2. společenské nadřazenosti (věk),
3. bohatších zkušenostech,
4. odborné kvalifikaci.

Komunikační předpisy ovlivňuje škola, daná společnost a výsledek vyplývající ze střetu zájmů mezi učiteli a žáky (Mareš, 1995, in Nelešovská, 2005). Wiemann (1980, in Gavora, 2005) staví do popředí bázová pravidla, která mají platnost pro část dialogu mezi lidmi:

1. Zákaz přerušování řeči – mluva komunikujícího je narušena nežádoucím sdělením posluchače, časté přerušování hovoru spěje k rozvratu komunikace.
2. Není přípustný paralelní hovor dvou lidí – zabraňuje procesu vnímání informací.
3. Obměňování vzájemných rolí – jeden hovoří, druhý naslouchá a po čase se jejich role vymění.
4. Vyvarovat se častým, dlouho trvajícím přestávkám v průběhu projevu – nepřípustné pauzy narušují plynulost hovoru.
5. Naslouchající dává najevo, že věnuje naprostou pozornost hovořícímu.

Na otázku: „Proč jsou daná pravidla vlastně zaváděna?“ odpovídá Cangelosi (1996, s. 123, in Mareš a Křivohlavý, 1995):

- Maximalizují vzájemnou spolupráci všech zúčastněných.
- Poskytují bezpečné a příjemné prostředí pro výuku.
- Vytváří opatření pro zamezení rušivých vlivů okolních tříd.
- Stanovují slušnost, která by měla panovat mezi žáky, učiteli a dalšími zaměstnanci školy.

Gillernová, Krejčová a kol. (2012, s. 14): „...hledání společných pravidel pro komunikaci a rozvíjení vzájemných vztahů, naplnění edukačních cílů ve škole není snadné a souvisí s celou škálou profesních dovedností učitele.“

2.2 Motorické učení

2.2.1 Charakteristika motorického učení

Motorické učení lze vnímat jako specifický proces, kterým získáváme, ukládáme a stabilizujeme pohybové dovednosti (Hrabinec a kol., 2017). Současně je nepostradatelnou fází v rozvoji člověka. Fialová (2010) poukazuje na důležitost pohybového učení pramenící ze schopnosti osvojit si dílčí zkušenosti, které jsou důležité pro formulaci jedince v průběhu života. Podstatou pohybového učení je osvojení si nových pohybových dovedností nejdříve v hrubé podobě. V rámci dlouhodobého působení hrubě osvojená činnost postupně přechází k dokonalejšímu provedení. Procesem učení je dosažena změna v pohybovém výkonu, která souvisí s náležitou praxí (Křištofič, 2006). Vedle termínu motorické nebo pohybové učení se můžeme setkat také s označením senzomotorické učení. Příčina důrazu na senzomotorické učení tkví v účastnících realizace pohybového procesu, neboť vnímání, myšlení, paměť sehrávají nenahraditelnou roli v uskutečnění pohybu. Uvedení činitelé působí na smyslovou a motorickou oblast ve formě jejich vzájemného propojení.

Mezi základní lidské činnosti řadíme lezení, sezení, chůzi, běh a další nám přirozené pohyby, které jsou učním rozvíjeny ve složitější pohybové akty. Pro přehlednost motorických schopností a dovedností uvádějí Měkota a Novosad (2005) tabulku s odlišnostmi významu dovedností a schopností.

Tabulka 2: **Komparace pohybové schopnosti a dovednosti** (Měkota a Novosad, 2005)

	Motorické schopnosti	Motorické dovednosti
Vymezení	částečně geneticky podmíněný předpoklad pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činností a dosahování výkonu	učním získaná pohotovost
Rozlišení	týká se rozsahu kapacity, částečně vrozená, generalizovaná, relativně stabilní a trvalá, podkládá mnoho různých dovedností a činností, počet omezený	týká se využití kapacity, vytvořená praxí, úkolově specifická, snadněji modifikovatelná praxí, závisí na několika schopnostech, počet nevyčísitelný
Příklady	silové, rychlostní, obratnosti, vytrvalostní schopnosti	plavat, řídit auto
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, schopnost', schopnost'	skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Ze starších publikací předkládáme Sýkoru, Kostkovou a kol. (1985) a Rychteckého, Fialovou (1998). Uvádějí, že důležitou oblast motoriky tvoří tělovýchovné a sportovní dovednosti, protože jsou specifickou součástí pohybové schopnosti člověka. Rychtecký a Fialová (1998) vycházejí z Čápa (1980), který k základním znakům nacvičované dovednosti řadí:

1. Vyvarovat se nežádoucím odchylkám, které ovlivňují výsledky senzomotorické činnosti.
2. Vhodné naplánování provedení pohybu.
3. Ekonomické provedení, představující co nejmenší vynaložení energetického výdaje.
4. Způsob provedení s osobitým stylem musí odpovídat pravidlům.

Přehled zmíněných vlastností poukazuje na důležitost sledování kvality pohybových projevů. Zjištěná skutečnost nás odkazuje na jednotlivé etapy, kterými dovednosti procházejí v průběhu osvojování.

2.2.2 Fáze motorického učení

Pohybové učení je strukturováno etapami, úseky, stádii, obdobími. Logicky uspořádané fáze znázorňují cestu od úplného začátku až po detailní, bezchybné provedení sportovní dovednosti (Jansa a kol., 2012). Motorické učení probíhá v zákonitém sledu, rozloženého do tří případně čtyř základních fází (Hrabinec a kol., 2017). Každý autor pro ně má rozdílné názvy. Dovalil a kol. (2012), Svoboda (2008) uvádějí tři stejné fáze – fázi hrubé koordinace, jemné koordinace a stabilizace, v označení čtvrté fáze se rozcházejí. Svoboda hovoří o etapě použitelnosti. Dovalil a kol. (2012) ji označují termínem variabilní tvořivost. My vycházíme z dělení většiny autorů (Vilímová, 2002, Bedřich, 2006, Jansa a kol., 2012, Dvořák a kol., 2014, Hrabinec, 2017), kteří uvádějí fáze generalizace a iradiace, diferenciaci a koncentraci, automatizace a stabilizace, koordinace a asociace. O čtvrté fázi se neustále diskutuje, neboť je podle některých třetí fáze chápána, jako nikdy nekončící proces učení.

1. Fáze generalizace a iradiace

Verbální i neverbální instrukce mají v tomto období významnou funkci, protože poskytují jedinci vhodné podmínky pro seznámení s novými pohybovými dovednostmi. Prvořadé je utvoření představy, první praktické pokusy, ale i výskyt chyb, které velmi často

pohyby doprovázejí. Dvořák a kol. (2014) se společně s Hrabincem a kol. (2017) shodují na vysokém požadavku psychické aktivity. Výsledný pohybový projev má nejdříve hrubou strukturu s nadbytečnými neefektivními souhyby, narušující souhru pohybu. Bedřich (2006) vidí nevýhodu této fáze hlavně ve špatném provedení ukázky učitelem. Učitel je zodpovědný za kvalitu předvedeného pohybového prvku a zároveň částečně odpovídá za přístup žáka k dané motorické činnosti. Negativním působením můžeme u žáka vyvolat nechuť k nácviku nového prvku. Stejně jako jsou kladeny vysoké nároky na komunikační schopnosti, podléhají náročnosti i požadavky na přístup učitele k žákům. Příkladem je snaha vyvolání motivace žáků, přesnost pochopení toho co a jak se má nacvičovat a současně při tom zajistit maximální aktivitu jedinců.

2. Fáze diferenciacce a koncentrace

Fáze diferenciacce a koncentrace představuje stádium vlastního nácviku, založeného na četném opakování. Žáci jednotlivě zkusí pohyby a za doprovodu učitele se společně snaží odhalit možné chyby. Obtížnost této fáze nejvíce pociťuje učitel. Projevuje se ve správnosti instrukcí, pokynů a bezchybného odhalení všech možných diagnóz. Negativně působí nedůvěra ve vlastní schopnosti, obavy že danou dovednost nezvládneme, nepřitažlivost mnohočetného opakování (monotónnost), v některých případech pak může dojít ke stagnaci v učení, tzv. plató efektu.

3. Fáze automatizace a stabilizace

Rychtecký a Fialová (1998) fázi automatizace a stabilizace charakterizují jako etapu výcvikovou, protože dochází ke zdokonalování pohybových činností. Provedení pohybové dovednosti již není podmíněno koncentrovaně vědomou kontrolou, pohyby jsou ale přesné, koordinované, plynulé a zautomatizované. Motorické učení by mělo probíhat i v proměnlivých podmínkách. Podle Jansy a kol. (2012) je nutné dodržovat princip od jednoduššího ke složitějšímu. Pohyby jsou již prováděny správně, dokonale a setrvání v této fázi je „celoživotní“.

4. Fáze koordinace a asociace

Proces konečného osvojování a zautomatizování činnosti, ke kterým se připojuje kreativita (Dvořák a kol. 2014). Projeví se v tvorbě vlastního ojedinelého stylu, který vyjadřuje osobnosti jedinců. Podstatou je ustavičné opakování a zdokonalování pohybových dovedností v navzájem si podobných situacích. Fáze koordinace a asociace je typická pro vrcholový sport (Sýkora a Kostková, 1985).

Křivka průběhu motorického učení může nebo nemusí být přímočará, může vykazovat stoupající, stálý nebo klesající trend. Pokud křivka nestoupá, hovoříme o tzv. plató efektu.

2.2.3 Druhy motorického učení

Existují způsoby učení, které jsou rozlišeny podle převládajícího účinku participujících procesů a jejich uspořádání. Obsah pohybového učení je důležité volit podle dosažené věkové úrovně žáků, zkušeností, charakteru prováděné činnosti, doby stanovené pro nácvik atd. Vycházíme z všeobecného dělení Rychteckého a Fialové (1998).

Imitační učení – „cvič podle mě!“

Nejvíce využívaný druh učení, aplikovaný zejména u mladších dětí, osob, které se s pohybem dostávají do kontaktu v pozdějším stádiu svého života. Své opodstatnění má i u cvičení náročných na přesnost. Typickým sportovním odvětvím, kde se využívá je gymnastika. Nejdůležitějším nástrojem je zrakový analyzátor. Zrakem si dokážeme vytvořit vhodnou představu nacvičované dovednosti. Efektivita tohoto učení spočívá ve znázornění správné pohybové ukázky. Nezbytným požadavkem je nácvik v celku, není možné činnost rozdělit na jednotlivé části.

Instrukční učení – „cvič podle slovního návodu!“

Již podle příkazu „cvič podle slovního návodu“ je zjevné, že hlavním nástrojem jsou slovní instrukce. Instrukční učení je považováno za obtížnější formu vyučovacího procesu než učení nápodobou. Představu nelze utvořit na základě toho, co vidíme, nýbrž podle toho, co slyšíme. Učitel může zjednodušit úroveň nácviku nových dovedností na instrukce, které striktně vystihují postup (návod) správného provedení. Obtížnost učení je ovlivněna respektováním popisu „klíčových“ momentů, postupem času doplněných podrobnějšími informacemi (Jansa a kol., 2012). Instrukčního učení se využívá u složitějšího cvičení, které se nacvičuje analyticko-syntetickým postupem (Rychecký, Fialová, 1998). Zpracování informací ovlivňuje účinnost vyučovacího způsobu, protože je nezbytným předpokladem pro správné uložení v paměti. Tento faktor neovlivní pouze žáci, ale mají na něj z velké části vliv hlavně učitelé. Kultivovanost verbálního projevu se stává do popředí a značně ovlivní průběh celého procesu. Je nutné, aby učitel mezi své další důležité kompetence zařadil i vysokou úroveň verbálního sdělování. Jeho řeč musí být srozumitelná, plynulá a bez jakýchkoliv řečových odchylek.

Zpětnovazební učení – „uč se ze svých chyb!“

Strůjcem zpětné informace pro žáka je sice ve většině případů učitel, ale mohou to být též žakovy vlastní pocity. Náročnost se projevuje v časové dotaci. Máme-li dostatek času, je učení úspěšné. Jak již zmiňuje Jansa, Dovalil a kol. (2007), v některých sportech například v horolezectví, extrémním lyžováním, kde může mít zpětnovazební učení život ohrožující následky, je zvoleno jen ve vymezených situacích jako doplněk k dalším druhům učení.

Problémové učení – „hledej sám řešení úkolu!“

Problémové učení je náročnější na strukturu vyučování. Může být použito u osob, které jsou schopny samostatnosti a disponují kreativním myšlením dle požadovaného stupně tvořivosti. Samostatné hledání postupu úkolu není možné zařadit na počátek motorického učení, protože jedinci nedokážou pochopit stanovený cíl vyučovacího procesu a navíc nejsou vybaveni tolika zkušenostmi, jež je pro tento typ učení žádoucí.

Ideomotorické učení – „uč se pohybu i ve svých představách!“

Ideomotorické učení můžeme charakterizovat jako učení v představách, které nemůže zastoupit praktickou pohybovou činností, avšak může být jejím vhodným doplňkem (Jansa a kol., 2012). Zakládá se na představě konkrétního sledu pohybových činností, kdy je naše tělo vystaveno naprostému klidu. Ideomotorické učení bývá aplikováno ve sportovním období, například když jsou cvičenci vynecháni z tréninkového procesu z adekvátního důvodu, nejčastěji zranění.

Bedřich (2006) shrnul poznatky druhů motorického učení do následující tabulky.

Tabulka 3: **Druhy senzomotorického učení** (in Bedřich, 2006)

Učení	Uplatnění	Určeno pro	Princip	Poznámka
Nápodobou	nejznámější a nejpoužívanější v začátku nácvičku nebo osvojování pohybu s jednoduchou strukturou	začínající nebo nejmladší sportovce	pohybová představa se vytváří výhradně pomocí zrakové analýzy, pohybová dovednost se nacvičuje komplexně jako celek a to opakováním popřípadě demonstrací trenéra či jiného cvičence	obtíže vznikají, když hráči nejsou schopni předvedený pohyb napodobit – pohyb je potom předváděn pasivně se zdůrazněním konkrétních míst
Instrukční	při nácvičku obtížnějších pohybových dovedností	zkušené jedince, věková kategorie 10 – 11 let s rozvinutým abstraktním myšlením	představa o nacvičované dovednosti se vytváří podle slovních pokynů, počáteční bohatá instrukce nabývá povahy opravných pokynů - korekce	trenér musí vystihnout a přesně vyjádřit podstatu pohybu, hráč musí znát názvosloví, odborné termíny, grafické značky, cvik si musí umět představit
Zpětnovazební	koordinčně náročné pohybové dovednosti		pokusů a omylu	zpětná vazba = informace o správnosti pohybu (trenér – slovně, úspěšnost pokusů, video)
Problémové		vyžaduje samostatnost a tvořivost cvičence, ve vyšších fázích motorického učení	každému praktickému pokusu předchází myšlenkové řešení problémové situace	řešením problémové situace hledá a nachází další možnosti zlepšení v technice a odpovídající taktiku
Ideomotorické		vysoká výkonnost	Učení představou	při nemoci, zranění, sledováním jiného cvičence

2.2.4 Činitele motorického učení

Faktory pohybového učení mají vliv na průběh a kvalitu procesu učení při sportovních činnostech a současně působí i na jeho výsledky (Jansa a kol. 2012). Hrabinec a kol. (2017) obecně řadí mezi ovlivňující jevy senzomotorického učení vnitřní (kognitivní – poznávací a dynamické procesy), vnější (učitel, prostředí) a výsledkové činitele (obtížnost řešení úkolu, dílčí odlišnosti). Detailněji, i když obdobně, je klasifikují Rychtecký s Fialovou (1998), kteří je rozlišují podle místa působení (vnitřní, vnější) a vlivu psychických procesů (kognitivní, dynamické). Dále je Jansa a kol. (2012) doplňují rozšiřujícím dělením o činitele pozitivní, negativní. Buzek a kol. (2007) je neshrnují do konkrétních skupin, ale přímo hovoří o pozitivním či negativním vlivu prostředí probíhající motoriky. Jedná se o materiální vybavenost, osobnost trenéra (jeho odborné vzdělání, didaktické metody jako prezentace učiva, úroveň zpětné vazby, diagnostické, komunikační schopnosti), osobnost sportovce se

všemi jeho dispozicemi, dále o sociální klima, panující mezi všemi účastníky pohybového učení a o náročnost osvojování daných pohybových činností.

Všichni zmínění autoři hovoří vesměs o stejných činitelích, výjimku tvoří pouze kategoriální škály, do kterých jsou jevy průběhu motorického učení zařazeni. Působící faktory se vyskytují ve všech sportovních odvětvích, tudíž je bereme také v úvahu i v rámci plavecké výuky. Přestože je v oblasti plavání souhrn specifikovaných činitelů Jaurisika a Laurencové (1980) zastaralý, jeho přítomnost se promítá v dnešní době:

- cíl plavecké výuky,
- zvláštnosti žáků – věk, pohlaví, mentální schopnosti a zkušenosti,
- psychologické faktory – strach, stres, motivace,
- didaktika, metody – příprava učitele na plaveckou výuku, využití pomůcek, výběr vhodných cvičení,
- podmínky – prostředí, poloha plaveckého bazénu, počet hodin plavecké výuky.

Prostředí plaveckého bazénu je náročnější na vedení výuky než jiná sportovní odvětví. Hlavní úlohu sehrává akustika, znesnadňuje navazování kontaktu mezi učitelem a žáky. Z organizačního hlediska Čechovská a Miler (2008) pro začínající plavce doporučují spíše mělký bazén s teplotou vody pohybující se v rozmezí 28 – 29°C a běžný pětadvacetimetrový bazén s obvyklou teplotou vody. Důležitým požadavkem je dostatek místa v bazénu vzhledem k počtu žáků v jednotlivých třídách. Žáci třídy by měli být z hlediska nároků na bezpečnost rozděleni do přiměřeně velkých skupin na jednoho učitele plavání. V jedné plavecké dráze by se orientačně nemělo pohybovat více než 7 žáků. Prostor pro začínající plavce odpovídá 3 m². Výhodu mají bazény s přepadovým okrajem. Pedagog může poskytnout žákovi přímou pomoc a je ulehčena jejich vzájemná komunikace s ohledem na nepřítomnost bariéry mezi nimi. Obecně je komunikace v prostředí bazénu vystavena velkým překážkám. Ozvěna, okolní hluk, voda v uších a další znevýhodnění prostředí obvykle neumožňuje žákům ve vodě sdělené informace přijmout, aniž by učitel nevyužil nonverbálních gest. Proto musí být učitel schopen adekvátně pracovat se svým hlasem, ale také vhodně manipulovat se svým zevnějškem, které je v některých situacích důležitějším komunikačním prostředkem než samotné verbální sdělení.

Prostory bazénu (šatny, sprchy, toalety, okolí kolem plavecké plochy, voda) musí odpovídat stanoveným hygienickým normám. Z tohoto důvodu jsou využívány ve větší míře chemikálie specifického použití pro konkrétní prostory plaveckého bazénu. Výjimkou není ani voda, která vlivem velkého množství osob střídajících se v průběhu dne, musí být

chemicky ošetřována a může vyvolávat negativní účinky. Dosahuje-li voda vyšších teplot, pak sáhneme i po prostředcích, jejichž součástí je brom, protože účinky chlóru vlivem vyšších teplot klesají.

Podle Jursíka a Laurencové (1980) má negativní vliv na výuku plavání přecitlivělost (ideosynkrázie) a strach z vody (hydrofobie) žáka. Strach převládá nad všemi emocemi, hlavně u žáků v začátcích nácvičku pohybu. Můžeme ho eliminovat zařazením her do plánu plavecké výuky. Například v podobě oblíbených honiček v bazénu, kde jsou žáci v kontaktu se dnem. Hry odpoutají jedince od negativních stresorů. Častým negativním jevem jsou nátlaky na žáka ze strany učitele nebo rodiče. Žák může mít pocit méněcennosti kvůli nedosaženému očekávanému požadavku ze strany ostatních. Proto se doporučuje, aby učitelé vždy po korekci chyb směřované k plavci, vyzdvihli jiná pozitiva, povzbudili ho, dodali mu naději a tím předešli od upuštění cílů.

Činitelé plavecké výuky nepříznivě působí jak na žáky, tak i na učitele. Z hlediska organizace plavecké výuky musí učitel vyhovovat mnoha požadavkům (vysoká vzdělanostní odbornost, které odpovídá správná volba vyučovacích metod a připravenost na jednotlivé vyučovací hodiny).

2.3 Plavecká výuka

Plavání je již od pradávna jednou ze základních pohybových aktivit lidí. Dovednost plavat znamená pro člověka životně důležitou pohybovou činnost. V dnešní době je na výuku plavání dětí kladen obzvláště velký důraz. Zejména ve školství v rámci školní tělesné výchovy. Mandzák a Mandzáková, (2014) tvrdí, že popularita plavání výrazně stoupá. Dokládá to i Napierela, Muszkieta (2011), Benčuríková (2011) a Rozim (2012), kteří v souvislosti se studii zjistili vysokou popularitu plavání jako pohybové aktivity u řady nezávislých osob výzkumu.

Plavecká negramotnost ohrožuje bezpečnost osob v každém věku (Hrabinec a kol., 2017). Čím jsme zdatnější plavci, tím větší máme znalost o svých plaveckých schopnostech a umíme využívat a orientovat se ve vodním prostředí. Pro Bělkovou (1994) a Preislerovou (1983) je plavání také velmi důležité. Čechovská a Miler (2008) vychází z představy o tom, jak lze jedince naučit bezpečně zvládnout a všestranně využívat vodní prostředí. Zmíněných dovedností lze docílit plaveckou výukou. Kromě činností, které souvisejí s plaveckou lokomocí, se děti učí základním hygienickým návykům v podobě sprchování před každým vstupem do vody a udržování celkové čistoty.

Stejně jako autoři starších publikací Hoch (1983), Preislerová (1983), Motyčka (1991) tak i současní Hrabinec a kol. (2017), Dvořáková, Engelthalerová a kol. (2017) rozdělují proces plavecké výuky do tří kontinuálních výukových etap. První seznámení s vodním prostředím a vytvoření kladného vztahu k vodě se děje v *přípravné plavecké výuce*, určené spíše pro děti předškolního věku. Obsah přípravné etapy tvoří zvládnutí základních plaveckých dovedností. Zvládnutí plaveckého dýchání, plavecké polohy, skoků a pádů, orientace pod vodou a rozvoje pocitu vody, představují připravenost jedince na vodní prostředí. Pořadí plaveckých dovedností nemusí být striktně dodržováno. Důležitější je provedení bez zbytečného napětí, lehké, snadné, pečlivé a přesné (Čechovská a Miler, 2008). Přípravná etapa plavecké výuky je charakteristická pro děti od narození až po zahájení školní docházky. Čechovská (2007) tento druh označuje kojeneckým neboli baby plaváním, pro novorozenecké, kojenecké a batolící období dětí.

Pro žáky prvního stupně základní školy není předchozí etapa vyhovující. Specifikem přípravné etapy je prvopočáteční seznámení s vodním prostředím a v následujícím období už je potřeba tzv. sžítí se s vodou, včetně nácviku některého z plaveckého způsobu. Tento obsah poskytuje *základní plavecká výuka*. Cílem je uplavat dvacet pět metrů bez dopomoci

(Dvořáková, Engelthalerová a kol., 2017). Otázkou zůstává, který nejuhodnější plavecký způsob vyučovat jako první. Mnoho odborníků mají odlišný názor. Také Puš (1996) odpovídá rozporuplně, protože každý způsob má jak své výhody, tak i nevýhody. Preferuje se spíše sportovní technika plaveckých způsobů, nacvičovaných nikoliv v závodní, ale ve zjednodušené podobě (Čechovská a Miler, 2008).

Třetí etapou plaveckého procesu je *etapa zdokonalovací* pro absolventy základního plaveckého výcviku. Úkolem je zlepšení dříve osvojené plavecké techniky a získání předpokladů pro nácvik nového plaveckého způsobu. Dle Macejkové (2005) je struktura plavecké výuky rozvinuta o dovednosti z aplikovaného plavání, rozvoj pohybových dovedností ve vodě – skoky do vody, vodní pólo, synchronizované plavání.

2.3.1 Didaktické metody ve výuce plavání

Podlahová a kol. (2012) poukazují na významovost latinského slova „methodos“, v překladu cesta, vedoucí k dosažení stanoveného cíle. Zormanová (2012) nevnímá vyučovací metodu jako izolovaný prvek, ale jako součást pedagogického vzdělávání, pomocí kterého výchovně – vzdělávací proces naplňuje svůj cíl. Vyučovací metody dle Skalkové (2007) zprostředkovávají vazby cíle a obsahu edukačního systému s jeho výsledky (vědomosti, dovednosti, schopnosti).

Učitel by měl vybírat takové metody, aby udržel žáky motivované a tím zamezil poklesu jejich zájmu o tréninkový proces plavecké výuky (Jansa a kol. 2012). Všechny metody didaktického procesu lze aplikovat i v plavecké výuce. Předkládáme využitelné didaktické metody Jursíka a Laurencové (1980), protože svou pozornost zaměřili právě na plaveckou didaktiku a jsou dlouhodobě používány.

Metoda slova nemůže být prvořadá ve vyučovacím procesu plavání. Je to zapříčiněno neblahou akustikou plaveckého bazénu, ale to neznamená, že bude zcela vynechána. Verbální sdělení jsou natolik důležitá, že se bez nich v plavecké výuce neobejdeme. Učitel se na své řečové schopnosti spoléhá po většinu času vyučování. Zahájení hodiny, organizační struktura v průběhu pohybových činností, ukončení výuky je podloženo slovy. S průběhem vyučovací jednotky by měli být žáci seznámeni hned na začátku, a pokud to dovolují prostory plaveckého bazénu, mimo hluk proudící vody.

Hodnotu verbálních instrukcí zvyšuje doprovodná ukázka. Pohyby těla vysvětlují podstatu informací a poskytují utvoření požadované představy o činnosti. Řídícím objektem **metody ukázky** je v tomto případě učitel, ale jeho postavení může zastat i žák, který byl vyzván k preciznímu předvedení pohybu. Hlavní roli v ukázce nemusí vždy sehrávat živá bytost. Může být zprostředkována technickými vymoženostmi. Filmy, fotografie, nákresy jsou rovněž spojkou utvoření vize. Metoda ukázky se neobejde bez důležitých zásad (Skalková, 1999):

- jasná formulace cíle,
- regulace procesu vnímání učitelem a současné vytyčení „klíčových momentů“ pohybových činností,
- záleží na aktivním pozorování žáků,
- věnování pozornosti složitějším pohybovým dovednostem v rámci jednotlivých etap.

Pro pozitivní účinek ukázky, musí být její předvedení vhodně načasované, názorné, technicky vyspělé s vhodně zvolenou rychlostí. Důležité klíčové momenty pohybu nesmí být opomenuty.

Metoda cvičení je nedílnou součástí motorického učení. Tkví ve frekventovaném opakování nových dovedností do doby, než si je osvojíme bez zbytečných chyb. K vzniklým odchylkám žáci přijdou nevědomky. Pokud není zahájena včasná korekce ze strany učitele, mohou být nežádoucí pohyby zautomatizovány. Cvičení vyžaduje plnou pozornost a soustředěnost plavců.

Významným vyučovacím prostředkem, obzvláště u mladších dětí jsou plavecké hry. Do plánu je řadíme z důvodu odpoutání pozornosti dětí od negativních činitelů, zvýšení emocionálnosti a motivace chtít se učit nové dovednosti. **Metodu hry** se vyplatí zařadit u úzkostlivých dětí, které děj hry vtáhne do plaveckého procesu, aniž by si to samy uvědomovaly.

2.3.2 Didaktické postupy ve výuce plavání

Vyučovací metody a postupy v plavecké výuce prezentují propojenost činností všech pedagogů, ovlivňující výchovně-vzdělávací působení svých svěřenců. Hovoříme o učitelích, trenérech, instruktorech. Všeobecně je Rychtecký a Fialová (1998) řadí k řídicím strategiím

vyučovacího procesu. Shodné didaktické postupy můžeme praktikovat ve všech sportovních odvětvích, neboť mají obecné uplatnění. Jansa a kol. (2012) se s Mojžíškem (1988) shodují na tvrzení, že vyučovací metody jsou důležitým pojítkem pedagogicko-didaktických problémů ve vzájemných vztazích. Základní dělení didaktických postupů uvádíme dle Vilímové (2002) a Svozila (2005):

- Komplexní postup.
- Analyticko-syntetický postup.
- Synteticko-analytický postup.

Nejčastější volbu pro učitele představuje **komplexní postup**. Mnozí jej volí z důvodu vhodné aplikovatelnosti u jednoduchých činností přirozeného charakteru. Nejpodstatnější úlohu sehrává v přípravné plavecké výuce, kde je pro děti předškolního věku náležitým vyučovacím opatřením (Motyčka, 1991). Pohybové dovednosti jsou učeny v celku, na základě souhrnné představy žáků. Podstatnou část tvoří pečlivě předvedená ukázka pro příkladné vytvoření vize konkrétní činnosti. Pro nejmladší věkové kategorie se jeví často jako jediná možnost úspěšného nácviku (Hrabinec a kol., 2017).

Opačného charakteru je **analyticko-syntetický postup**. Vychází z rozložení celku na dílčí části a jejich následném kontinuálním spojení. Další odlišností je věk plavců. Mluvíme o dospělých či starších osobách bez patřičných zkušeností se základními plaveckými dovednostmi. Tyto osoby se hůře aklimatizují na podmínky plaveckého prostředí. Proto je nutné včasné zahájení analyticko-syntetického postupu. Největší nepřítel je pro ně voda, která znesnadňuje následný posun v plavecké dovednosti. Čechovská, Miler (2008) a Vilímová (2002) se přiklánějí k názoru, že tento způsob výuky je efektivnější spíše pro starší děti. Analyticko-syntetický postup můžeme v plavecké výuce shledat nejčastěji. Plavání skýtá řadu složitých pohybových dovedností a nelze se je naučit hned. Patřičným příkladem je plavecký způsob kraul (Svozil, 1992). Znázorňuje poměrně složitý proces koordinace a celkové souhry, vyžaduje nácvik jednotlivých částí a následně jejich sloučení, nezbytné pro výsledný efekt. S tím vyvstávají i nevýhody při propojení všech ostatních prvků do výsledného celku, zdlouhavosti nácviku, velkých nároků na mentální úroveň plavců aj. (Hrabinec a kol., 2017).

Nejméně užívaným postupem je **synteticko-analytický**, typický spíše pro nácvik pohybových činností ve sportovních hrách. Počátek odpovídá rovnocennému postavení dvou předešlých postupů (Rychtecký a Fialová, 1998). Učení je založeno na nácviku pohybového celku, přecházející v individuální části. Dle většiny autorů je příčinou výskytu demotivace a chyby, ke kterým je plavec náchylnější při osvojování jednotlivých fází pohybu.

Postavení didaktických postupů ve vyučovacím procesu záleží na rozhodnutí učitele. Didaktická opatření mu usnadní obsah, cíle, úkoly vyučování, mentální a pohybové zkušenosti svěřenců a podmínky pro plaveckou výuku (Vališová a Kasíková, 2007).

2.3.3 Komunikace učitele a žáka v plavecké výuce

Komunikace mezi učitelem a žáky v průběhu plaveckého vzdělávání není příliš probíraným tématem a tomu také odpovídá i současná literatura. Na komunikaci učitele a žáka v tělesné výchově se specifikuje Karásková a Krobotová (2004), na které se v mnoha ohledech obracíme. Téma verbální projev učitele plavání je pro nás velmi zajímavé, protože se odehrává v nepříznivých podmínkách kvality mluveného slova. Na tento jev upozorňují i Bělková a kol. (1998), podle nich vodní prostředí se všemi jeho vlastnostmi – špatná akustika, hluk vody, vlhký vzduch atd. limituje navázání a vedení verbálního kontaktu učitele a žáka. I Pokorná (2007) vidí vysoké nároky kladené na organizační a komunikační kompetence učitele plavání. Vodní prostředí, jeho zvukové vlastnosti značně ovlivňují komunikační proces. Zhoršené akustické podmínky v prostředí bazénu jsou způsobeny řadou faktorů, např. obklady stěn, odtokové kanálky, přepadové okraje. Velký podíl na nevhodné akustice má také vzduchotechnické zařízení a filtrace vody. Vlhkost, vyšší teplota vzduchu, výpary z dezinfekčních prostředků nepatří mezi příznivé podmínky pro kvalitní komunikaci. Vzájemnou interakci mezi instruktorem (učitelem) plavání a klientem zhoršuje prochládání, které může nastat při střídání činností ve vodě a na suchu. Plavci, kvůli chladu pronikajícímu k tělu, nedokážou plnohodnotně vnímat sdělované instrukce. Činnost smyslů přebírají okolní vlivy plaveckého bazénu.

Krajčovič a Roučková (2014) zdůrazňují kromě objektů plaveckého prostředí také počet žáků. Čím více osob ve vodě je, tím více voda reaguje. Utvoří se vlny narážející do stěn bazénu a velkým tlakem dojde i k vyšplouchnutí vody na zem mimo bazén. Velký počet žáků nemá negativní vliv pouze na pohyby vody, ale i na míru soustředění a kázeň žáků. Zvláště děti mají neustálou potřebu si něco sdělovat, ať už je to k tématu či nikoliv. Když se ke všem rušivým elementům přidají ještě i hlasové projevy žáků, můžeme říci, že navázání jakékoliv komunikace mezi učitelem a žákem je dosti nesnadné.

Žáci, účastníci se výuky společně s učiteli, nemusejí být jedinými uživateli společných prostor bazénu. Současně s výukou, ačkoliv to není vhodné, mohou v bazénech probíhat i další pohybové programy. Podmínky pro komunikaci se stále více zhoršují, pokud probíhá

více programů současně a zvýší se i pohyb v okolních prostorách bazénu – odpočinkový prostor, technické zázemí, sprchy, šatny.

Neoptimální podmínky pro komunikaci musí vést učitele plavání k racionalizaci sdělovaných informací. V prostorech plaveckého bazénu můžeme komunikační proces směřovat mimo plaveckou zónu, zahrnují-li místnosti, které mohou být k dispozici účastníkům plaveckého vyučování. Organizační pokyny by neměly být zdlouhavé, abychom předešli zbytečným časovým ztrátám. Informuje-li učitel žáky neprodleně po osprchování a vstupu na bazén, musí instrukce formulovat pohotově, jasně, efektivně a srozumitelně. Stejně zásady by měl vyučující dodržovat i při podávání zpětných informací, vztahující se k momentálnímu výkonu plavce.

Obtížnost řízení plavecké výuky souvisí s vybaveností a bezbariérovostí daného bazénového prostoru. Jednodušší je korekce jednoho žáka, ke kterému může učitel individuálně promlouvat a bezproblémově mu poskytnout kontaktní dopomoc, pokud mu nebrání vysoký okraj bazénu. Většinu plaveckých bazénů lemují výrazné, pro dopomoc nevhodné okraje. V tomto případě je učitel nucen být samotným aktérem ve vodě, což může být neúčelné z hlediska přehlednosti o žácích.

Ocitneme-li se v situaci, kdy stejnou chybu provádí více žáků, učitel by měl činnost pozastavit a svolat žáky pro detailnější výklad instrukcí. Jejich podstata vystihuje problematiku klíčových momentů konkrétní dovednosti, žáky často opomíjeny. Jinou alternativou je podání výkladu vně vodního prostředí. Avšak tato metoda s sebou přináší možná rizika v podobě nežádoucího prochládnutí v pohybovém plaveckém učení.

V plavecké výuce, stejně jako v každé pedagogické komunikaci je řečový projev učitele významnou dovedností. Vzhledem k nepříznivým podmínkám komunikace v bazénovém prostředí by se měl učitel plavání na svůj řečový projev zaměřovat s větší pozorností. Měl by mluvit dostatečně hlasitě, relativně pomalu, dobře artikulovat, bezpečně ovládat přesný, zpravidla stručný odborný jazyk a vést žáky k osvojení si klíčových termínů tak, aby dorozumění bylo efektivní. Měl by zaujímat v prostoru takovou pozici, aby byl žáky dobře slyšen a viděn. Poloha učitele výrazně ovlivňuje schopnost odezírat a sledovat pohybové chování. Z hlediska sdělovaného obsahu by měl racionalizovat délku sdělení, vybrat podstatné z instrukce, zpětné informace, korekce i motivace. Současně by měl být v řečovém projevu i určitým vzorem pro své žáky.

2.3.4 Mluvený projev učitele plavání

Mluvit, diskutovat, vyjednávat, promlouvat k žákům nepovažuje Klippert (2013) za umění, ale za důležitou dovednost. Komunikace zprostředkuje příjem a sdělování informací, nalezení východiska vzniklého problému, porozumění si s ostatními, vytvoření a dlouhodobé pěstování mezilidských vztahů. Mluvený projev je důležitým prostředkem pedagogické komunikace (Dytrtová, Kuhrtová, 2009). Pokud umí učitel patřičně použít verbální sdělení, může být jeho mocným nástrojem. Ze slov vyzařuje přirozenost, emocionálnost, živost, kterou žádným jiným prostředkem více nevyjádříme. Má taktéž svá negativa a to v požadavcích kladených na mluvčího.

Podle účasti komunikujících osob dělí Čermák (2011) mluvený text na monolog a dialog. Monologem Hirschová (2013) označuje souvislou, nepřetržitou řečovou aktivitu jednoho mluvčího, na rozdíl od situačně zakotveného rozhovoru dvou osob, tedy dialogu. Zapojí-li se do rozhovoru více osob, hovoříme o triologu, polylogu atd. Kolář a Šikulová (2007) vnímá dialog jako příležitost vnitřního otevření lidí, možnost společného hledání a podělení se o své zkušenosti, vědomosti, mínění, představy, zážitky, city. V obvyklé komunikaci se tyto dva útvary interferují. Pedagogickému procesu převládá dialogická mluva s monologickými projevy. Nastává v okamžiku, kdy slovo převezme dominantní účastník (učitel) a pronese objemnou, plynulou promluvu, do které z různých důvodů ostatní účastníci komunikace (žáci) nevstupují. Monolog se nejčastěji využívá při výkladu nového učiva (Gavora, 2003). Charakteristický rys dialogu představuje jeho obsahová soudržnost. Komunikátoři spolu diskutují ve stanoveném časovém úseku, zejména o jednom tématu a jejich repliky na sebe vzájemně reagují (Hirschová, 2013). Můžeme říci, že dialog zastává roli účinného činitele hned z několika důvodů. V první řadě požaduje od všech účastníků komunikačního procesu zřetelnost, jasné a přímé vyjadřování, společenské jednání a úctu ke všem komunikujícím (Nelešovská, 2005).

Aby bylo vyučování efektivní, musí všichni žáci porozumět sdělovaným informacím. Sdělení adresované žákům, musí odpovídat požadovaným zásadám. Prvořadou je volba věcného obsahu v souvislosti s rozumovými schopnostmi žáků, záleží na vysoké kultivovanosti jazyka (Nelešovská, 2005). Učitel musí mít neustále na paměti, komu jsou slova sdělována, tedy s jakými žáky přichází do kontaktu. Tomu odpovídá různorodost sociálního a kulturního zázemí svěřenců, z čehož vyplývají i jejich variabilní komunikační dovednosti (Mešková, 2012). Někdy si kantor neuvědomí náročnost verbálního sdělení, a

proto jeho podání informací může být náročné. Měl by detailně promýšlet strukturu slovního obsahu, aby předcházel jeho nepochopení.

Mluvený projev specifikovaný pro plaveckou výuku se vyznačuje kratšími větami. Pro zjednodušení a úsporu času volí mluvčí spíše jednoduché větné spojení. Nepravidelnost větné stavby je dána vsuvkami, odbočkami a doplňkovými informacemi, pro pozdvižení úrovně řeči. I přesto, že podmínky prostředí plaveckého bazénu nejsou příznivé, měl by učitel dodržovat základní požadavky na mluvený projev. Nelešovská (2005), Dytrtová, Krhutová (2009), Failová (2010), Podlahová a kol. (2012), Mešková (2012) a Sklenářová (2013) poskytují doporučení, kterými by se měl učitel ve vyučovacím procesu řídit:

- Spisovný, plynulý jazyk a správná odborná cizojazyčná i česká terminologie.
- Vyvarovat se obecné češtiny, nářečí a slangu.
- Pečlivá výslovnost, hlásek, souhlásek, zdvojení hlásek a koncovek.
- Srozumitelná modulace myšlenek s logickou návazností.
- Respektování intonačních modelů.
- Soudržnost, myšlenková návaznost a spojitost vět konkrétního tématu.

Má-li být výklad působivý a účinný, je třeba, aby se učitel seznámil s principy zvukové modulace verbálního projevu (Buchtová, 2010). Důležitá je schopnost bezchybného frázování, správného umístění větného přízvuku pro podtržení důrazu a intonace. Z tónu hlasu můžeme zjistit, jak se mluvčí v daný okamžik cítí. Zdali má dobrou náladu, je veselý nebo naopak rozhněvaný, podrážděný. U mluveného projevu může učitel využít celou řadu paralingvistických prostředků. Je na něm, jak bude pracovat se silou, výškou hlasu, kolik užije řečnických pomlček pro zdůraznění konkrétní pasáže. Zejména pro učitele plavání je velmi důležité, aby byl schopen různorodě manipulovat se silou a výškou hlasu s ohledem na akustiku plaveckého bazénu. Velkým problémem je monotónní či až nadměrně tichý hlas. Mešková (2012) poskytuje rady učitelům, jak správně využít přednosti paralingvistických jevů, aniž by ve svém projevu využili následující prvky:

- asociační skoky,
- terminologická neadekvátnost,
- nevhodná práce s paralingvistickými prostředky,
- nesrozumitelnost kontextu výpovědi učitele.

Karášková (1997) předpokládá řeč učitele za dominantní dimenzi svých didaktických schopností, vystavené mnoha komunikačním bariérám:

- objektivní důvody výuky – hluk z vykonávaných činností, rozhovory žáků, velká vzdálenost, špatná akustika objektu, vnější hluk okolí (voda, zařízení),
- ze strany žáků – nedostatečné znalosti terminologie, nepochopení učiva, nezájem, nesoustředěnost, nekázeň,
- ze strany učitele – příliš tichý, nesrozumitelný hlas, nesprávné zaujetí pozice (postavení zády k žákům) chybné vyjadřování.

Po stránce paralingvistické má mluvený projev mnoho hodnotících kritérií. Ne všichni autoři se shodují na stejném měřítku. Mareš a Křivohlavý (in Jansa a kol., 2012) se řídí *intenzitou hlasového projevu* – hlasitý, tichý, tón a barva hlasu, *délkou projevu* – příliš dlouhý monolog odvádí pozornost posluchačů, *rychlost projevu* – rychlá řeč je pro žáky nesrozumitelná, *dlouhými pauzami v řeči* – krátké pauzy umožňují strukturovat sdělený obsah, nýbrž dlouhé přestávky mají spíše rušivý účinek, *akustickou náplní přestávek* – pauzy mohou být vyplněny akustickým šumem tzv. hezitačními zvuky (ehm, hm), *přesností řeči* – přeřeknutí, zkomolení slov, použití nevhodných výrazů. Slavík (2012) ještě zdůrazňuje čistotu výslovnosti a projevu, kterou bychom mohli shrnout pod kategorii přesnost řeči. Fialová (2010) staví do popředí emocionalitu řeči. Podle ní nám emocionální zabarvení dává informace o vzájemných vztazích účastníků vyučování, pracovního procesu, obecně k povolání, životu.

Spisovnou češtinou by měl hovořit každý učitel, bez ohledu na jeho profesní záměr. I když jsou na učitele sportovního odvětví kladeny nižší nároky na jazykovou čistotu než v ostatních humanitních předmětech, měl by být pro své žáky, jak uvádí Dytrtová a Krhutová (2009) nositelem kultivovaného projevu chování a jednání. Velké riziko v mluveném projevu představuje nespisovný jazyk. Do skupiny nespisovnosti spadá nářečí i slang. Úroveň dialektu ovlivňuje z velké části místo pobytu. Setkáváme se s českým, hanáckým, moravskoslovenským a slezským nářečím. Vyvarovat se zkracování, zjednodušování některých slov je obzvláště ve sportovním odvětví dosti náročné. V určitých regionech jsou nářečové prvky součástí mluvených projevů učitele, které mimo jiné mohou obsahovat slangová slova (Fialová, 2010). Sport sám o sobě vybízí k užívání slangu, ať už ze strany sportovců, trenérů, fanoušků nebo sportovních žurnalistů. V plavecké výuce, kdy nás tlačí čas a jsme nuceni za stanovenou dobu, probrat co nejvíce učiva, má úsporné vyjadřování mnoho výhod. V dnešní době je slang považován za nejrozšířenější skupinu nespisovného jazyka (Hugo, 2006). Jansa a kol. (2012) slangem vyjadřují výrazy typické pro konkrétní sportovní disciplíny.

V plavecké praxi slangem nejčastěji konkretizujeme jednotlivé plavecké způsoby. Například pod výrazem „prsa“ rozumíme prsařský plavecký způsob, stejnou podstatu mají i znak, kraul a motýlek. Slangem můžeme nahradit i odborné termíny jako „záběr pod vodou“ namísto zdlouhavého pohybového cyklu pod hladinou. Z výše uvedeného bychom mohli tvrdit, že aplikování slangových výrazů v plavecké výuce není vhodné. Stejného názoru je i Karásková a Krobotová (2004), nepřiklánějí se k hojnému využívání slangu, protože narušuje kulturní funkci jazyka, ale rovněž nesouhlasí, aby byla slovní zásoba učitele tvořena pouze odbornými termíny. Doporučují vhodnou kombinaci slangových výrazů s odborností v souladu vyučovaného cíle.

V plavání je kvůli složitosti vyjádření a časové náročnosti některých odborných výrazů, občasné užití slangu akceptováno. Učitelé však nesmí zapomínat, že dialekty nejsou součástí písemného obsahu a že ve verbálním projevu nesehrávají hlavní roli. Pedagogové jsou v okruhu mládeže jedni z mála lidí, kteří mluví spisovnou češtinou. V tomto smyslu by měli být jejich vzory a vést je ke kultivované řeči s prvky odborného jazyka.

Gavora (2005) zdůrazňuje důležitost znalosti učiva u všech pedagogů. Pokud tomu tak není, tuto skutečnost na sebe sami prozradí nelogickým sledem informací nebo nonverbální nejistotou. Pohyby, doprovázející slovní instrukce, nesmí být roztržité, nejasné, rozporuplné. Jsou důležitou součástí instruktáže k daným plaveckým cvičením. Pouze verbální informace nedokážou vystihnout záměr cvičení, aniž by nebyly doplněny pohyby. Nonverbálním sdělením, gesty, mimikou, celkovými pohyby těla umožníme snadnější utvoření vize. Užití gest v plavecké výuce je velmi podstatné. Například gesta napomáhají žákům se zalitými uši pochopit prováděnou činnost. Na významnosti neverbální komunikace však nelze stavět celý vyučovací proces.

Člověk se nerodí s dokonalou komunikační schopností. Téměř ideálního mluveného projevu dosáhneme pomocí pravidelného cvičení. Dle Průchy (2013) je kvalita verbálního projevu učitele jedním z nejdůležitějších předpokladů dosažení efektivního vyučování.

3. CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cíle práce

Práce navazuje na bakalářskou práci Verbální a neverbální projev učitele plavání, ve které jsme prostřednictvím analýzy dílčích lingvistických a paralingvistických jevů hodnotili profesní dovednosti sdělování instrukcí v modelové situaci pohybového učení ve vodě. Porovnávalo bylo provedení instrukcí mezi studenty bakalářského studia Tělesné výchovy a sportu a učiteli katedry plaveckých sportů FTVS UK. Práce se nyní specifikovala výhradně na verbální projev participantů, studentů 2. ročníku bakalářského studia v rámci předmětu teorie a základy didaktiky plavání. Cílem je posoudit úroveň verbální komunikace probandů v roli učitele plavání, na základě pozorovaných jevů pro hodnocení míry verbální kultivovanosti mluvčího. Srovnávány byly osoby s vyšší pedagogickou praxí v plavecké výuce s osobami se základním plaveckým vzděláním. Základní vzdělání vnímáme jako absolvování povinných předmětů katedry plaveckých sportů FTVS UK. Plavecké vzdělání může být doplněno v rámci výuky FTVS o rozšiřující předměty, jež si studenti volí dobrovolně. V práci jsou tito studenti označeni jako osoby s širším vzděláním v plavecké výuce.

Úkoly práce

Před zahájením výzkumu byly stanoveny následující úkoly:

- Specifikovat výzkumný soubor, tvořený dvaceti osmi studenty 2. ročníku bakalářského studia Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- Stanovit časové období pro sběr dat.
- Zajistit podmínky pro sběr dat. Zabezpečit veškerá technická zařízení, potřebná pro získání konkrétních dat.
- Studium odborné literatury, pojednávající o problematice řešení.
- Stanovit kritéria pro hodnocení úrovně verbálního projevu probandů.
- Pořízení audio – záznamů všech účastníků.
- Analyzovat a vyhodnotit získané výsledky.
- Formulovat závěry do výzkumné zprávy.

Výzkumné otázky

1. Můžeme předpokládat, že verbální projev probandů se základními zkušenostmi bude obsahově rozvinutější vzhledem k neschopnosti výstižnějšího vyjádření a bude tím docházet ke vzniku větších časových ztrát?
2. Mají-li pedagogické zkušenosti vliv na řečový projev, můžeme předpokládat velký výskyt nežádoucích jevů u osob se základním plaveckým vzděláním?
3. Ovlivňují pedagogické zkušenosti výskyt plevelných slov?
4. Bude v jednotlivých projevech probandů převažovat nespisovnost nad porušením spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního?
5. Dosahuje nespisovná čeština nejvyšších hodnot mezi nežádoucími jevy verbálních projevů?
6. Budou převažovat slangové výrazy v obou výzkumných skupinách nad odbornými termíny?
7. Bude hlavní složkou nežádoucích paralingvistických jevů nevědomé hlasové vyjádření?
8. Můžeme předpokládat plynulost mluveného projevu spíše u osob s širším plaveckým vzděláním?

4. METODICKÁ ČÁST

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor zahrnoval dvacet osm probandů, z nichž dvanáct bylo žen a šestnáct mužů. Všichni studují obor tělesnou výchovu a sport prezenční formy bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (dále UK FTVS). V průběhu výzkumu se jednalo o studenty 2. ročníku, absolvující předmět Teorie a základy didaktiky plavání (dále TZDP). Pro realizaci jsme získali souhlas Etické komise UK FTVS dne 15. 12. 2016, ke kterému bylo nezbytné předložit informovaný souhlas všech účastníků. Podpisem ztvrdili souhlas s nahráváním audio-záznamu, natáčením video-záznamu a následnou analýzou záznamů studované situace (viz příloha č. 2). Pro doplnění analýzy audio-záznamů a získání dodatečných informací o probandech jsme zvolili metodu rozhovoru.

Všichni studenti prošli v rámci povinných předmětů Plavání I, Plavání II určitými formami pedagogické praxe, v níž vystupovali v roli učitele. Někteří si v průběhu studia doplnili svůj rozvrh volitelnými předměty Aqua – fitness, Semináře k didaktice plavání, Zdravotně orientované plavání, Sportovní plavání, Specializace plaveckých sportů I, II, jež jsou k dispozici studentům prvního a druhého ročníku. Po jejich úspěšném absolvování mohou být držiteli odpovídajících profesních licencí. Tato osvědčení mohou studenti uplatnit mimo fakultní prostředí a získávat tak pedagogickou praxi.

Za nutné jsme považovali obeznámit se s dosavadními plaveckými zkušenostmi probandů výzkumu. Zjistili jsme, že tři studenti mají za sebou závodní plaveckou kariéru a studují profilový směr sportovní specializace – plavecké sporty. Současně působí jako učitelé plavání v plaveckých školách. V analýze výsledků nesou označení **SP1**, **SP2** a **SP3**. Z oblasti volitelných předmětů své plavecké vzdělání navíc obohatilo devět studentů (**1V**, **2V**, **3V**, **4V**, **5V**, **6V**, **7V**, **8V**, **9V**). U zbývajících šestnácti studentů byla zjištěna nulová pedagogická praxe v oblasti plaveckého pohybového učení, kromě získaných zkušeností z povinných předmětů na FTVS UK. Pro lepší orientaci je uvádíme jako **S1 – S16**

4.2 Postup práce

4.2.1 Organizace výzkumu

Zprostředkování výzkumu probíhalo v nejstarším plaveckém bazénu Prahy, v Tyršově domě (Újezd 450, Praha 1). Bazén dosahuje délky pětadvaceti metrů s počáteční hloubkou 1,6 metru, která se s postupnou vzdáleností zvětšuje na dva a půl metru. Šířka odpovídá pěti plaveckým drahám. Kapacita bazénu dosahuje zhruba třicet osob na hodinu. Bazén je pro osoby se sníženými pohybovými schopnostmi bariérový.

Probandi 2. ročníku UK FTVS absolvovali výuku předmětu TZDP dvakrát týdně v šesti studijních skupinách. Výzkumu se účastnilo šedesát osob. Pro náročnost zpracování dat jsme redukovali počet probandů na dvacet osum.

Pro úspěšné absolvování předmětu TZDP si každý student na vybrané téma připravil přípravu na didaktický výstup, po předchozí konzultaci se svým vyučujícím. Témata didaktických výstupů se týkala didaktiky plaveckých způsobů, startů a obrátek. Pro výzkum nebyl předem stanoven specifický počet verbálních projevů na konkrétní téma. Dílčí výstupy byly strukturovány do částí lekce, úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná, v délce trvání 35 minut. Dobu hodnoceného řečového projevu jsme pro značnou náročnost analýzy a snahu do šetření zahrnout co nejvíce studentů stanovili na prvních patnáct minut didaktického výstupu.

Jednotliví studenti působili v průběhu semestrální výuky v roli učitele pouze jednou. Měli se chovat přirozeně a vcítit se do momentálního postavení. V rámci jedné vyučovací hodiny měli výstup vždy dva studenti současně. Navzájem se nepřekrývali, protože jeden výstup byl orientován na hlubokou část bazénu a druhý probíhal v místech, kde studenti mohli být v kontaktu se dnem bazénu.

Verbální přednes zaměřený na výklad konkrétního probíraného tématu byl pro nás nejdůležitějším cílem. Na sběr dat byla použita dvě technická zařízení. Videozáznamy, zachycující celý průběh dílčích vyučovacích hodin obstaraly dvě videokamery značky Sony HDR – CX240 s výkonným obrazovým procesorem BIONZ X, snímačem CMOS Exmor R a širokoúhlým objektivem ZEISS s velikostí 29,8 mm. I když byla situace snímána videokamerami, pro lepší porozumění řeči jsme probandům přidělili diktafon Philips DVT1200 s interní pamětí odpovídající kapacitě 4 GB, kterou je možné rozšířit paměťovou kartou micro SD, schopnou zachytit až 270 hodin záznamu. Tímto způsobem jsme se vyhnuli nežádoucím nepříjemnostem spojených se špatnou srozumitelností řeči.

Nakonec jsme použili pouze audio-záznamy, protože nám poskytly všechny potřebné informace týkající se verbálního projevu. Video-záznamy snímaly celou situaci prostředí plaveckého bazénu. Avšak kvůli špatné akustice a zvukového snímače videokamery nebylo v některých případech sdělovanému výkladu dobře porozuměno. Spojku mezi diktafonem a notebookem HP Pavilion x360, do kterého jsme museli převést data ke zpracování, představoval USB kabel. Počítač byl vybaven aplikací Hudba Groove od společnosti Microsoft, umožňující přehrávat audio-záznamy. Důležitou vlastností aplikace je rozmanitá manipulace času, založená na pozastavení, posunutí, zpomalení či opakovaném přehrávání. Kromě techniky byla nejdůležitějším nástrojem transkripce. Výhodou přepisu mluvené řeči je ukotvení verbální komunikace plynoucí v čase.

Transkripce sama o sobě nebyla jednoduchá. V některých úsecích probandi mluvili v nepřetržité kontinuální návaznosti a jednotlivá slova se v tak rychlém sledu překrývala. To nás vedlo k velmi častému pozastavování, přetáčení a opětovnému přehrávání audio-záznamů, abychom mohli detailně rozeznat řečové jevy. Prostřednictvím časových intervalů jsme mohli vyhodnotit další vyskytující se zřetel, ojedinělým pozorováním obtížně zachytitelné. Čas odkryl postavení sledovaných jevů, velikost mezer vyplněných tichem, smíchem či jinými doprovodnými zvuky, vyjma slovního spojení.

4.2.2. Pořízení video a audio-záznamů verbálního projevu učitele plavání

S přihlédnutím na počet participantů výzkumu, byl pořízen vždy jeden záznam ke každému, tudíž dvacet osm video i audio-záznamů.

Analýza záznamů probíhala pomocí aplikace Hudba Groove, kterou je vybaven notebook HP Pavilionx360 – 13 – s007nc (N1L95EA) s FHD displejem o velikosti 13,3“ a rozlišení 1920 x 1080 px. Společně s grafickou kartou Intel HD 5500, operační paměť 4 GB RAM DDR3 a B&O PLAY se dvěma reproduktory.

Nahrávky byly spuštěny v časové smyčce odpovídající 35 minutovému intervalu. Úkolem probandů bylo vést lekci plavecké výuky v roli učitele s konkrétně stanovenými cíli. Žáky představovali spolužáci studenta v roli učitele. Velikost skupiny, pod vedením studenta v roli učitele, byla početně proměnlivá od 3 až do 10 osob. Zastoupení studentů bylo dáno aktuální účastí na přímé výuce. V našem případě jsme se nesetkali s nulovou účastí studentů. Sběr dat proběhl jednotlivě u každého probanda.

Před každou testovanou situací, byl proband poučen o průběhu výzkumu, správném zacházení s diktafonem, aby se předešlo poškození nahrávek. Tato fáze byla časově limitována, neboť byla součástí pětáctyřiceti minutové vyučovací hodiny.

Všichni studenti, v roli učitele měli předem připravenou strukturu vyučovací jednotky. Posloupnost jednotlivých cvičení byla v kompetenci učitele, ale ten měl současně povinnost strukturovat didaktický výstup do obvyklých částí lekce.

Nahrávky zahrnují úvodní seznámení studentů s probíraným tématem a organizaci plaveckého vyučování, které proběhlo ještě před vstupem do vody, pak úvodní část lekce ve vodě, průpravnou část lekce zaměřenou na opakování známého učiva, dále přípravu na hlavní téma lekce, hlavní část zaměřenou na konkrétní problematiku a závěrečnou část lekce.

4.2.3 Analýza verbálních projevů

Transkripce audio-záznamů nám umožnila přehlednější výčet sdělených slov participantů. Prostřednictvím specifických symbolů jsme zaznamenávali nejen lingvistické, ale i paralingvistické jevy.

Prvořadé pro určení kvality verbálního projevu učitele plavání je výskyt nespisovnosti, porušení spisovné normy z hlediska morfoložického a lexikálního, abreviace, aposiopeze, plevelných slov, polysyndetonu, výslovnostních variant zachycených v příslušné podobě, chybného slovosledu, opakování slov, odborných termínů, slangových výrazů, gymnastické terminologie, citově zabarvených slov, pleonasmu, nevhodných výrazů a vulgarismů. Četnost sledovaných jevů byla vyjádřena k celkovému počtu slov. Zastoupení lingvistických a paralingvistických aspektů jsme do grafů zanašeli v průměrných hodnotách. Bylo to z důvodu získání objektivních výsledků kvůli nesourodému zastoupení participantů se základním a rozšiřujícím plaveckým vzděláním. Nejdříve jsme sečetli hodnoty příslušného jevu všech participantů konkrétní skupiny, ze které byla utvořena průměrná hodnota a to dělitelností součtu počtem osob. Tímto způsobem jsme postupovali i při vyhodnocování celkového počtu řečených slov.

Výjimka nastala pouze v případě, kdy jsme zjišťovali kvantitu zastoupení jevů v dílčích skupinách bez ohledu na jejich vzájemné porovnávání. Matematickou operaci procentuální vyjádření jsme aplikovali pro znázornění obsazenosti zjišťovaných prvků v souhrnném sledu sdělovaných instrukcí (představovaly hodnotu sto procent).

Druhou skupinou byl parajazyk, jehož podstatou je zvuková stránka řeči. Z paralingvistických jevů nás zajímali hezitační zvuky, protažení výslovnosti, pauzy, důraz a mimoslovní složky. Zmíněné jevy nebyly započítány do skupiny slov, protože se jednalo o projevy hlasového vyjádření bez slovního obsahu. Příčina vzniku může být záměrná (mimoslovní složky, protažení výslovnosti, důraz) i nezáměrná (hezitační zvuky). Pauzy v řeči mohou být jak vědomé, tak i nevědomé. I když důraz podtrhuje významnost slov, řadíme ho do paralingvistických jevů, protože pracuje se silou hlasu.

Parajazyk sloužil jako prostředek pro zjištění plynulosti verbálních projevů participantů. Vycházeli jsme především z negativních jevů a to hezitačních zvuků, mimoslovní složky, protažení výslovnosti a pauz. Důraz nebyl brán v úvahu, protože v pohybovém učení nespadá do nežádoucích jevů narušujících kontinuálnost sdělení. Způsob zaznamenávání byl shodný jako u lingvistických jevů.

4.2.4 Význam symbolů znázorňující výskyt dílčích hledisek verbálního projevu

Osvětlení podstaty jednotlivých symbolů, které objasňují stanovené jevy v mluveném projevu učitele plavání, je žádoucí pro pochopení analýzy mluvené řeči. Symboly umožňují jednoduché zaznamenání sledovaných oblastí. Pozornost jsme věnovali následujícímu výčtu:

- Odborný termín – slova, nesoucí podstatu odborné terminologie nejen v oblasti plavání.
 - Označení: velké písmo „ZNAKAŘSKÝ ZÁBĚR PAŽÍ“.
- Sportovní slang – nespisovný útvar charakteristický pro mluvčí ze sportovní oblasti. Slouží pro zjednodušení instrukcí.
 - Označení: tučné písmo s kurzívou „*prsa*“.
- Gymnastická terminologie – termíny z oblasti gymnastiky.
 - Označení: slovo podtržené přerušovanou čarou „vzpažit“
- Nespisovná slova – nespisovný, obecný jazyk.
 - Označení: slovo psané kurzívou „*tyhlensty*“ nohy.
- Porušení spisovné normy v oblasti morfologické a lexikální.
 - Označení: tučné písmo, podtržené vlnovkou „velkej“záběr.
- Opakování jazykového vyjádření – opakování vět, částí vět, slov.
 - Označení: tučné písmo s kurzívou, podrženo tečkovaně „poplavete, poplavete“.
- Abreviace – přerěknutí, částečně řečené (psané) slovo nespádající do kontextu sdělení.

- Označení: slovní spojení je vyznačeno špičatou závorkou „<ru> nohy.
- Pleonasmus – zmnožení synonym různého druhu.
 - Označení: slovo s velkým, tučným písmem psané kurzívou „**POMALÁ, SPLÝVAVÁ PRSA**“.
- Nefunkční, nadužívané výrazy – plevelná slova, která nesou označení také jako výplňková, slouží mluvčímu vyplnit prostor k volbě dalšího slova.
 - Označení: slovo je zvýrazněno tučnou kurzívou v kulaté závorce „**(tak), (potom), (takže)**“.
- Aposiopeze – „výpustka“ náhlé odmlčení, nedopovědění věty.
 - Označení: tři tečky „...“.
- Hezitační, parazitní zvuky – „pazvuky“, nevyjadřují slovní spojení.
 - Označení: plný čtverec, umístěný v místě slyšitelného zvuku „■“.
- Protážení výslovnosti – nemístné použití prodloužení samohlásky.
 - Označení: samohláska je zvýrazněna tučnou kurzívou, která je podtržena rovnou čarou „**á**“.
- Výslovnostní varianty zachyceny v příslušné podobě – výslovností zjednodušené slovo.
 - Označení – podtržení slova „jsme → sme“.
- Pauzy – delší časový úsek bez hlasového vyjádření (pauza je delší než 3 vteřiny).
 - Označení: p = pauza, číslo = doba trvání, s = sekunda, „p4s“.
- Mimoslovní složky hlasového projevu – různorodé, obtížně popsatelné zvuky při slovním projevu.
 - Označení – kulatá závorka, nesoucí obsah sdělení „(smích)“.
- Citově zabarvená slova – „zdrobněliny“.
 - Označení: velké, tučné písmo „**PLOUTVIČKY**“.
- Důraz – podtržení důležitosti sdělené informace.
 - Označení: slovo psané kurzívou, současně podtrženo přerušovanou čarou „*pod vodou, pod vodou*“.
- Polysyndeton – velká přemíra užití spojek.
 - Označení: spojka je lemována obdélníkovým tvarem „ale, protože, a, nebo“.
- Nevhodné výrazy – slova, která nepatří do vyučovacího procesu. Do této skupiny řadíme i vulgarismy.
- Odbíhavá komunikace – sdělení mezi účastníky výzkumu. Podstatou nebyly slovní instrukce.

- Označení: slovní vyjádření v hranaté závorce „[...]“.

Nastane-li situace, v níž jedno slovo bude vyjadřovat více významů, tudíž nebude spadat pouze do jedné kategorie sledovaných jevů, bude zvýrazněno dvěma šípkami, směřující k slovu „→prsovej←“.

4.3. Metody práce

Pro náš výzkum jsme zvolili empirické metody, dle Váňové a Skopala (2017) jsou zaměřeny na sběr a analýzu výzkumných dat získaných v praxi. Znázorňují přínos nezbytných údajů pro uskutečnění našeho výzkumu, v rámci zpracování verbálního projevu učitele plavání. Švaříček, Šedřová a kol. (2014), Sedláková (2015), Váňová a Skopal (2017) řadí pozorování k nejčastějším metodám a současně je podle Rodrigueze a Ryave (2002) kvalitativní výzkumnou strategií. Pozorování doprovází různé technické pomůcky – fotoaparáty, videokamery (Kutnohorská, 2009).

Zastávali jsme roli aktérů zúčastněného pozorování, protože jsme tvořili součást zkoumaného plaveckého prostředí. Kdybychom použili i záznamy z videokamer, byli bychom rovněž nepřímými pozorovateli, jako tomu bylo v předchozí bakalářské práci, kde předmětem zkoumání byla společně s verbální komunikací řeč těla. Pro analýzu slovních instrukcí nám postačila hlasová nahrávka každého probanda. Pozorování je snahou zjištění skutečně probíhající události (Hendl, 2012). Pro člověka se jeví jako všední prostředek k obstarávání informací, avšak Vysekalová a kol. (2012) upozorňují na odlišnost mezi vědeckým a běžným pozorováním. Tyto dva druhy se vyznačují definovatelností podmínek a systematickým způsobem provedení. Vědecké pozorování je dle Reichla (2009) metodou sběru dat, která se neobejde bez záměrného, systematického, organizovaného, smysly sledovaného aktuálního dění.

Nejlepší metodou pro sběr informací je pozorování, při kterém účastníci nevnímají přítomnost sledujícího objektu. Tyto podmínky pro náš výzkum nebylo možné vytvořit, neboť plavecký bazén neumožňoval úkryt technického zařízení. Přítomnost kamer může u probandů vyvolávat stresovou situaci. Aby metoda přinesla pozitivní výsledky, musí pozorovatelé věnovat velkou pozornost náležitě přípravě. Autoři Skalková a kol. (1983), Chráska (2007), Váňová a Skopal (2017) se shodují na nárocích, jež jsou kladeny na pozorovatele pro bezchybně probíhající pozorování:

- Specifikace objektu pozorování – pozorovatel si musí jasně určit, co chce pozorovat.
- Zaměřenost pozorování na cíl – co je potřeba zjistit.
- Organizovanost pozorování – jak budou sledované aspekty registrovány.
- Přesný záznam pozorování – jak budou získaná data analyzována a hodnocena.

Pozorováním získáme mnohem více než popis sledovaných jevů nebo fotografie. Skalková a kol. (1983) upozorňují na získanou schopnost formulovat hypotézy, jejichž prověření nastane dalším pozorováním.

Stěžejní roli sehrála *metoda pořizování audio-záznamů*. Podstatou hlasových nahrávek je slovní vyjádření konkrétních osob. Dle Miovského (2006) zachycují audio-záznamy veškerou kvalitu mluveného slova. I přesto, že metoda pořizování video-záznamů nakonec nesloužila jako prostředek pro analýzu verbálního projevu, považujeme za nutné ji zmínit. Přítomnost kamer značně ovlivnila průběh výzkumu. Obě metody mají vliv na chování a vyjadřování sledované osoby. Z tohoto důvodu je Gavora (2010) doporučuje použít ve výzkumu specifikovaného na detailní, bezchybnou analýzu verbální a neverbální komunikace. Miková a Janík (in Švaříček, Šed'ová a kol., 2014) podvolují technickou stránku pořízení záznamů konkretizaci výzkumu, tedy cíli a záměru.

V oblasti pedagogiky tato metoda vstupuje do popředí a stává se obzvláště populární. Ať už se jedná o pořizování celkového obrazu či pouze zvuku, nesmíme zapomínat na zákon o ochraně osobních údajů zákon č. 101/2000 Sb. S pořizováním nahrávek současně manipulujeme s osobními záznamy jednotlivých probandů. Proto bylo nutné předložit informovaný souhlas zainteresovaným osobám výzkumu. Obsah tohoto dokumentu byl závazný a pojednával o zacházení s pořízenými nahrávkami v období realizace výzkumu. Nahrávky nebyly poskytnuty nikomu jinému než hlavnímu řešiteli výzkumu a vyučujícím předmětu TZDP. V závěru informovaného souhlasu je zdůrazněno důležité sdělení o naložení pořízených záznamů, jež budou po ukončení výzkumu smazána.

Díky technickému pokroku nemusíme záznamy pořizovat jen videokamerami nebo diktafony. Moderní doba je natolik vyspělá, že požadované jevy mohou zachytit i mobilní telefony s potřebnými funkcemi. Zacházení s nimi je mnohem jednodušší než se specializovaným zařízením, protože každý kdo jej vlastní, zná operační systém funkcí mobilního telefonu. U některých typů můžeme pochybovat o kvalitě nahrávek, proto jsme raději volili osvědčená technická zařízení. Pro dosažení kvalitní nahrávky je nutné respektovat několik nezbytně nutných zásad. V případě pořizování video-záznamů Miková a Janík (in Švaříček, Šed'ová a kol., 2014) shrnuli následující kroky:

- je-li záznam pořizován v místnosti, kameraman musí stát zády k oknu, aby se předešlo oslnění slunečního záření,
- pro dosažení co nejkvalitnějšího obrazu je vhodné umělé osvětlení, které získáme rozsvícením co nejvíce světel v místnosti, pokud je světel málo, využijeme přenosné světelné reflektory,
- natáčíme-li více osob, je vhodné použít širokoúhlý konvertor rozšiřující úhel záběru,
- pokud se bude videozáznam transkripovat, je dobré použít u zkoumané osoby klopový mikrofon, zvuk bude kvalitnější, transkripce přesnější a rychlejší.

Nahráváme-li pouze řečový projev, je výhodnější volbou diktafonové zařízení. Abychom dosáhli co nejkvalitnějšího zvukového záznamu, měli bychom se řídit následujícími doporučeními:

- umístění přístroje co nejbliže ke zdroji hlasu,
- srozumitelné, hlasité vyjadřování,
- málo rušivých zvukových elementů,
- vzhledem k využívanému prostředí zajistit ochranu zařízení.

Obstarávání nahrávek videokamerami či diktafony s sebou přináší jak pozitiva, tak negativa. Výhodou je možnost neustálého přehrávání a opětovného přetáčení námi požadovaného úseku. Nevýhodou je negativní dopad nepřírozené přítomnosti zařízení na účastníky. U pozorovaných osob mohou být vyvolány nepříjemné pocity nejistoty, nervozity, paniky, tedy celkové ovlivnění jednání.

Transkripce odpovídá odbornému názvu pro tzv. přepis mluveného slova. Pomocí přepisu hlasových nahrávek jsme mohli získaná data přepsat z digitální podoby do psaného provedení. Mluvená řeč je v mnoha ohledech velmi odlišná od textové formy a nemusí být vždy zřejmé, co a jakým způsobem zaznamenat (Čmejrková, Hoffmannová, 2011). Psaným textem nelze zachytit některé fenomény, které mají v komunikaci zásadní postavení. Slabý (2017) poukazuje na intenzitu zabarvení hlasu, délku jednotlivých pomlk nebo gestikulaci mluvčího.

Cílem transkripce je dosažení identické podoby psaného textu se slovním sdělením, i přes redukci verbální komunikace. Naší prioritou bylo zaznamenat co nejvíce předem stanovených jevů, jejichž součástí byly také prvky od mluveného slova hodně vzdálené. Hovoříme o hezitačních zvucích, plevelných slovech, někdy také označovaných jako

vycpávková slova a v neposlední řadě o projevech vyjadřující aktuální emoce. Pro zaznačení zvukových jevů byl každému zvuku přidělen odpovídající symbol. Podle Mayrinogova (2007) dělení transkripce, jsme užili doslovný přepis verbální komunikace. Dle Hendla (2012) se jedná o proces, prostřednictvím kterého jsme schopni převodu mluveného projevu do písemné podoby. Součástí byla i komentovaná transkripce, kde převládají specifické jevy, k nimž jsou přiděleny mimořádné znaky. Veškeré přepisy jsou podřízeny požadavkům každého badatele a slouží jako pomůcka, nikoliv jako ojedinělý zdroj analyzovaných jevů (Čmejková, Hoffmannová, 2011).

Rozhovor většina autorů označuje jako interview. Rozhovor nám odkryl potřebné osobní informace probandů pro získání objektivních výsledků zjišťované problematiky. Reichl (2009) uvádí, že se jedná o hojně využívanou techniku na výzkumné půdě řady oborů. Představuje zdroj shromažďovaných informací o pedagogické realitě, v první řadě zaměřené na verbální komunikaci tazatelů a respondentů (Chráska, 2007).

Obecně je rozhovor dělen na strukturovaný, nestrukturovaný a polostandardizovaný. Podmínkou standardizovaného rozhovoru jsou dopředu stanovené otázky, podle nichž se řídí celý proces. Většinou se uvádí i varianty odpovědí, kterými se interview blíží struktuře dotazníku. Nenásilným, přirozeným průběhem se vyznačuje nestrukturovaný rozhovor, založený na spontánním kladení otázek. Dílčí otázky vycházejí z jednoho kritéria, hlavního tématu. Polostandardizovaný rozhovor sice má stanovený plán, podle něhož postupujeme, ale nemusíme se jím vždy řídit. Dává nám možnost měnit pořadí otázek vždy podle potřeby, popřípadě přidávat další.

Nejefektivněji se pro náš výzkum jevil nestrukturovaný rozhovor, přibližující se svou podstatou k přirozené komunikaci. Hlavní prioritou bylo zjištění dosavadních plaveckých zkušeností jednotlivých participantů a následné pedagogické praxe v rámci pohybového učení v plavání. Neměli jsme přesně definované otázky, ale stejně jsme museli mít neustále na mysli, jaké informace chceme získat.

Obdobně jako u předchozích metod, existují principy pro správně vedený rozhovor:

- rozhovor probíhá v klidném, ničím nerušeném prostředí – dotazovaný si zpravidla místo určí sám (Sedláková, 2015),
- je-li rozhovor určen pouze jedné osobě, měli bychom zamezit přítomnosti ostatních přihlížejících,

- před zahájením rozhovoru sdělujeme důležité informace o průběhu (přibližnou délku trvání),
- příjemné vystupování, vzhled, vnitřní projev a charisma tazatele je důležité pro utvoření pozitivního prvního dojmu.

Výhodou rozhovoru je podle Chrásky (2007) volnost návratu tazatele k předešlým odpovědím, v případě nesrozumitelnosti a snadnější návaznost kontaktu mezi tazatelem a respondentem, která může ovlivnit pravdivost odpovědí.

5. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

5.1 *Hodnocení verbálního projevu jednotlivých probandů*

Předpokladem pro získání potřebných informací k analýze řečového projevu byla transkripce audio-záznamů jednotlivých studentů. Přepisy předkládáme v příloze č. 3 - 30.

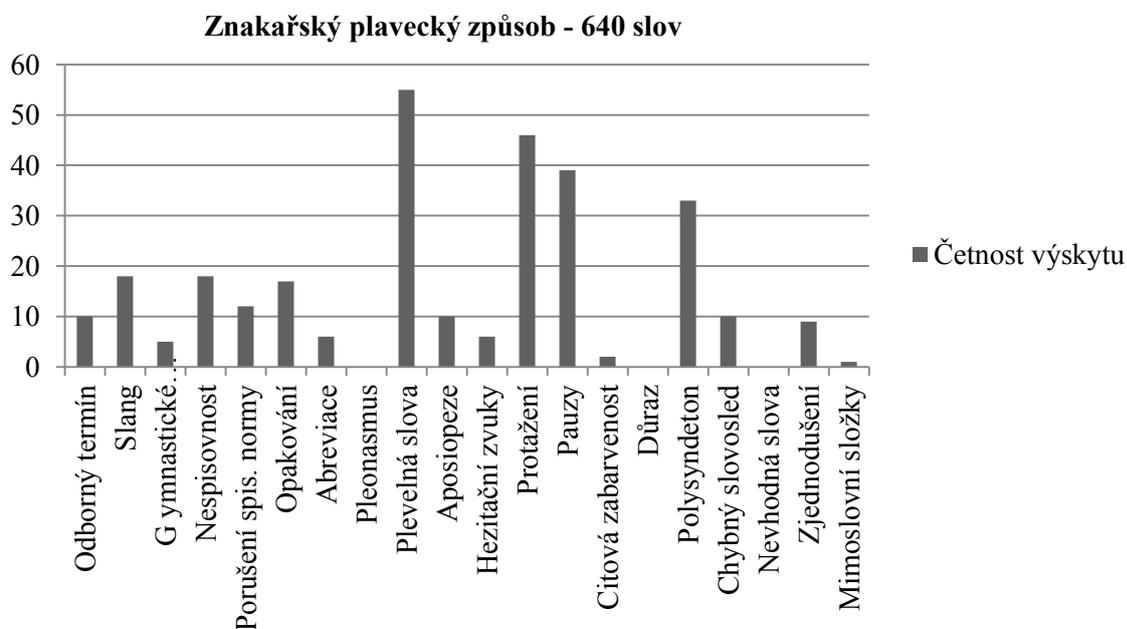
Následující grafy 1 – 29 znázorňují četnost výskytu sledovaných zřetelů verbálních projevů jednotlivých participantů. Grafy 1 – 16 zobrazují hodnoty probandů, absolventů pouze povinných předmětů katedry plaveckých sportů (S1 – S16). Grafy 17 – 18 se týkají probandů, kteří mají za sebou závodní plaveckou kariéru (SP1 – SP3) a ostatní grafy 19 – 28 hodnotí probandy se základními plaveckými zkušenostmi doplněné rozšiřujícím plaveckým vzděláním (1V – 9V). Osoby se zkušenostmi získanými mimo povinné předměty plavání, řadíme do jedné skupiny.

Pro lepší orientaci připomínáme vysvětlivky souhrnné pro grafy 1 – 28:

- S1 – S16 – studenti, kteří absolvovali pouze povinné plavecké předměty,
- SP1 – SP3 – studenti s dřívější plaveckou kariérou a současně zařazení do skupiny osob s vyšší pedagogickou praxí v rámci plavecké výuky,
- 1V – 9V – studenti s vyšší pedagogickou praxí v rámci plavecké výuky,
- Odborný termín – odborný název, který má v konkrétní oblasti specifický význam,
- Slang – nespisovný tvar jazyka, typický pro komunikující příslušných zájmových či profesních skupin,
- Gymnastické názvosloví – gymnastická terminologie,
- Nespisovnost – všední mluva, která je ztvárněná nespisovnými prostředky,
- Porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního – narušená modifikace jazykového tvarosloví a slovní zásoby,
- Opakování – opakování stejných částí slov, slovních či větných spojení,
- Abreviace – přeřeknutí, zkomolené, bezvýznamné slovo,
- Pleonasmus – zmnožení přídavných jmen,
- Plevelná slova – krátká velmi často opakovaná slova,
- Aposiopeze – nedokončená slovní spojení, náhlé vypuštění textu,
- Hezitační zvuky – nepříjemné doprovodné zvuky,
- Protažení výslovnosti – prodloužení samohlásek,
- Pauzy – odmlčení,

- Citová zabarvenost – expresiva, citové zabarvení výpovědi,
- Důraz – silou hlasu zvýraznění významu důležitých slov,
- Polysyndeton – frekventované užití spojek,
- Chybný slovosled – špatné uspořádání slov,
- Nevhodné výrazy – vulgarismy,
- Zjednodušení – ztvárnění slova ve zjednodušené podobě,
- Mimoslovní složky – hlasové projevy (smích, kašel, povzdech).

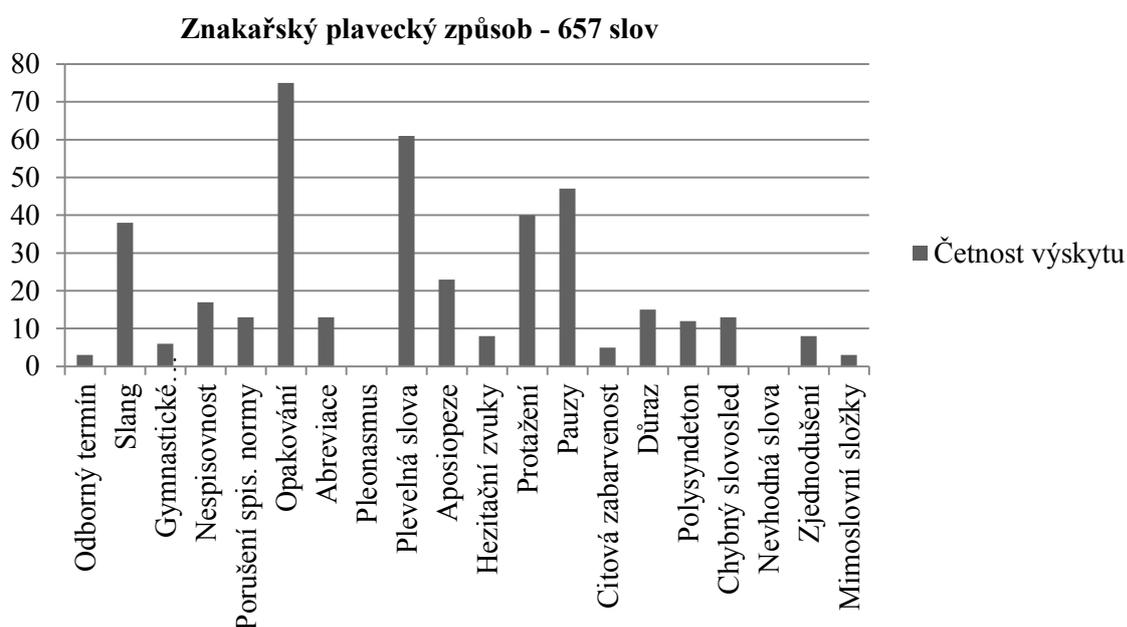
Graf 1 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S1 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



Proband S1 se ve svém řečovém projevu nejvíce opíral o plevelná slova „tak“, „zase“, „takže“. Volil je se záměrem přechodu k další informaci. V celkovém počtu slov byla použita pětapadesátkrát. Druhou početnou skupinu tvořilo protažení výslovnosti (46), zejména u podstatných jmen, kde byla prodloužena délka poslední samohlásky. Pauzy (39), delší než tři vteřiny, byly vkládány na začátek a konec instrukce. Pouze ve dvou desetivteřinových záznamech se objevily uprostřed slovního sdělení a to v případě korekce nežádoucích pohybů v průběhu plaveckého cvičení. Negativní jevy jako nespisovnost (18), opakování (17), porušení spisovné normy v oblasti lexikální a morfologické (12), aposiopeze (10), chybný slovosled (10), zjednodušení (9), abreviace (6), hezitační zvuky (6) a mimoslovní složky (1)

převažují nad příznivými jevy, avšak nedosahují radikálního počtu ve srovnání s celkovým počtem všech slov. S nulovými hodnotami se setkáváme u odborného termínu, gymnastického názvosloví, pleonasmu a důrazu, které jsou pro mluvené instrukce k pohybovému učení nezbytné. Proband S1 neužil žádné vulgarismy či nevhodná slova.

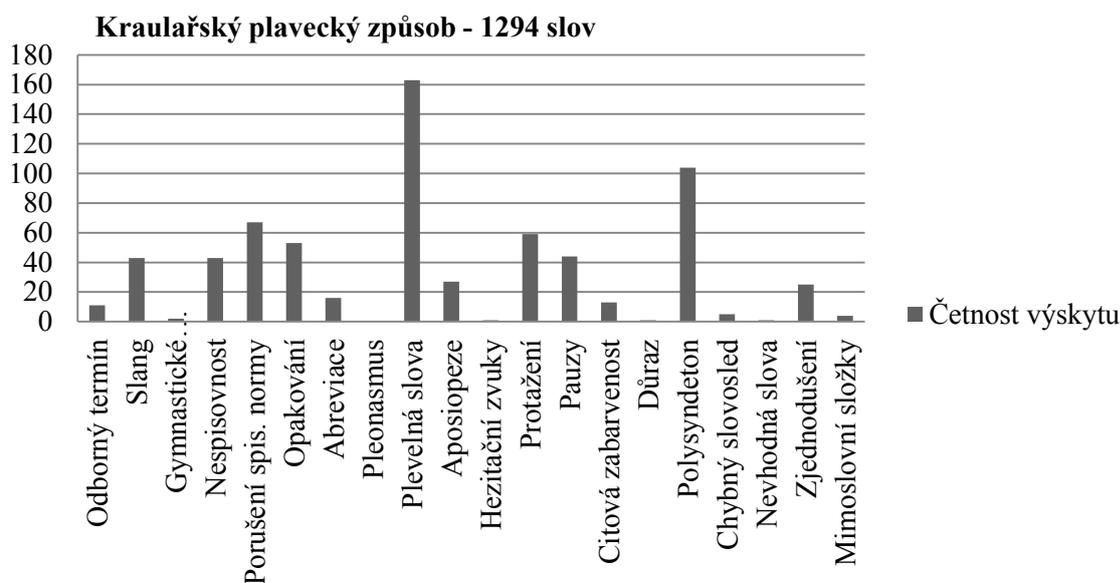
Graf 2 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S2 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



Z grafu (2) je patrné, že struktura slovní zásoby probanda se velmi často opakovala. Nejčastěji v podobě opětovného připomenutí řečeného sdělení. Přisuzujeme to vlastnímu utvrzení probanda v poskytnutí informace, proběhlo sedmdesát pětkrát. Velmi často se objevovala také „výplňková slova“. Představovala aktuální nevědomost a nervozitu udržení plynulého sledu komunikace mluvčího. Vyšších hodnot dosahovaly pauzy (47), které i přes jejich výskyt neměly rušivý vliv na průběh mluvy. Na rozdíl od krátkého odmlčení, protahování plevelných slov a polysyndetonu nabývalo opačného účinku. Slang (38) byl upřednostňován před odbornými termíny velmi viditelně. I když je doporučována minimalizace slangových výrazů, proband je volil pouze u pojmů z plavecké oblasti, které jsou akceptovatelné. Většinou se jednalo o názvy plaveckých způsobů. Nedokončení vět nebo části slov jsme zaznamenali třicetkrát. Neúplné věty způsobují zmatenost podávaného sdělení. Na srozumitelnosti slovního sdělení se podílí chybný slovosled (13), nespisovnost

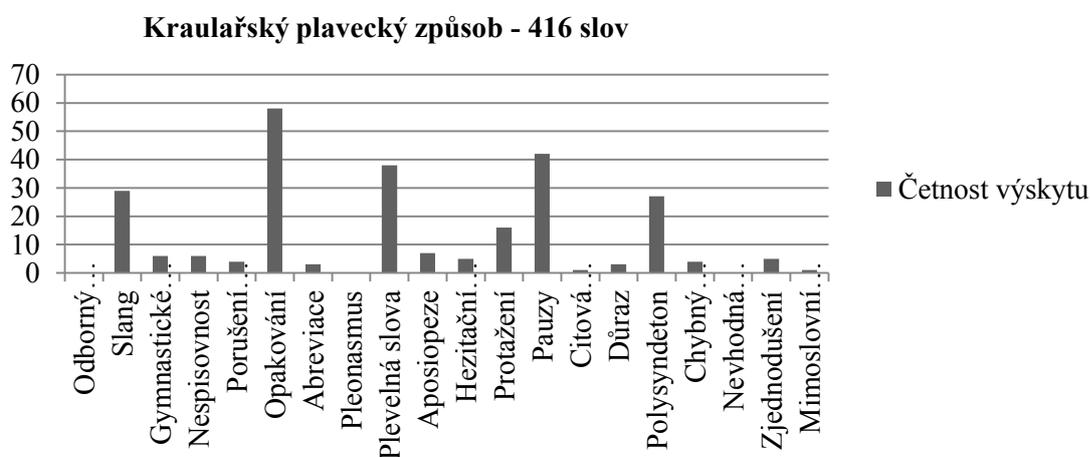
(17), od které se odvíjí porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního (13). Zřídka pojila slova škála spojek (12), například „ale“, „když“, „že“.

Graf 3 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S3 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



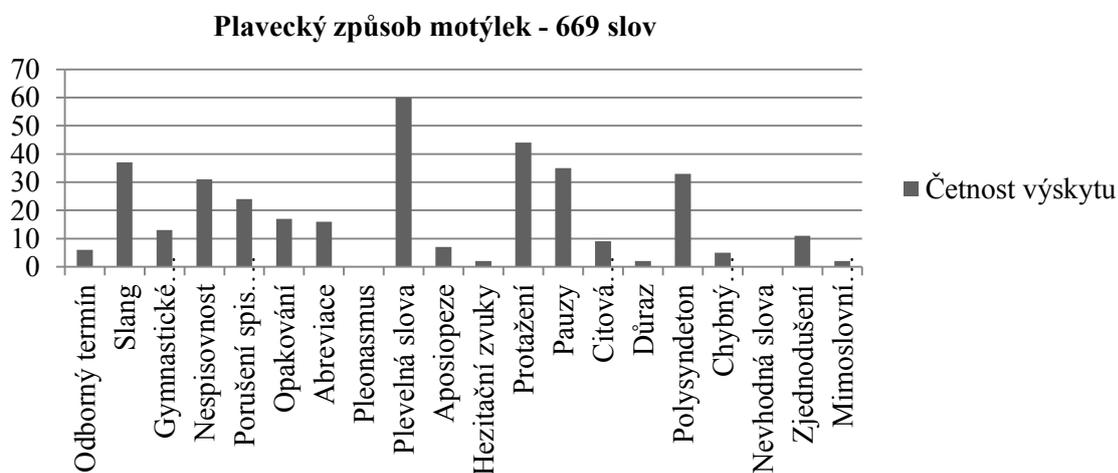
Na grafu (3) výrazně převažují plevelná slova v podobě „tak“, „teda“, „ted'kom“. Konkrétně bylo užito 163 „výplňkových slov“. Prostřednictvím těchto nežádoucích jevů, proband odkazoval na další sdělované instrukce. Nespisovnost, jako samostatná kategorie odpovídá čtyřiceti třem nespisovným výrazům, avšak jsou z ní odvozeny i výslovnostní varianty zachycené v příslušné podobě (25) a porušení spisovné normy v oblasti lexikální a morfologické (67), které vyobrazuje třetí nejvíce sdělovaný prvek. Porušení spisovné normy vyplývá z nářečí, typické pro oblast, z níž proband pochází. Tuto skutečnost ve větší míře přisuzujeme i vzniku protažení výslovnosti, které zaznělo devětapadesátkrát. Přemíra užitého polysyndetonu (104) spojovala slovní sdělení. Charakteristickou spojkou bylo „a“, zřídka kdy „nebo“ či „že“. Mezi další nežádoucí aspekty spadá aposiopeze (27), abreviace (16), chybný slovosled (6), hezitační zvuky (1), mimoslovní složky (4), narušující kontinuálnost projevu. Pozitivně hodnotíme výskyt odborného termínu (11) a gymnastického názvosloví (2). Nicméně tyto kladné prvky měly minimální hodnoty. V projevu proband nevyužil vlastnosti pleonasmu a důrazu, podtrhující důležitost instrukcí.

Graf 4 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S4 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



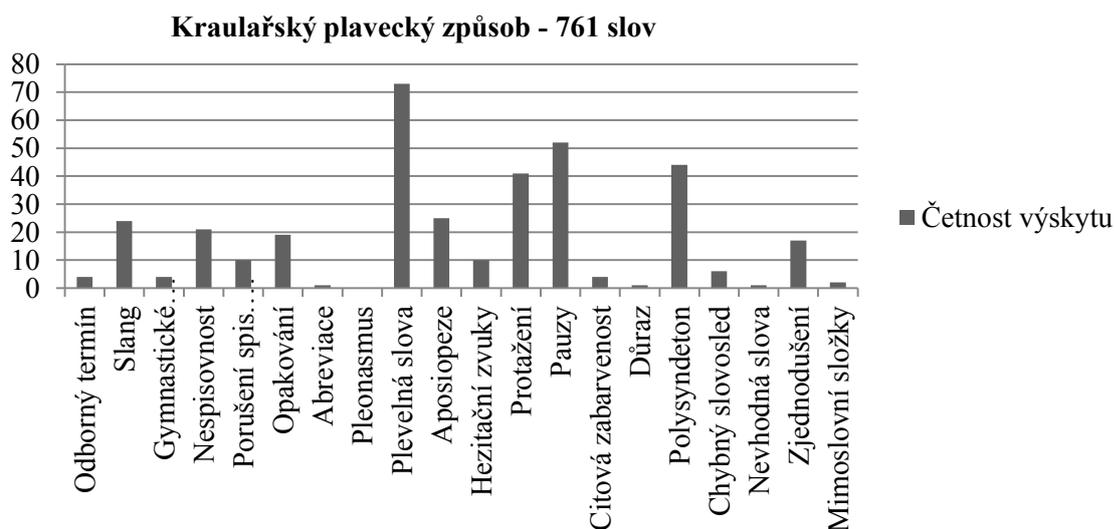
Pozoruhodným výsledkem je průměr opakování slov (58). Jednalo se o slova – „můžem“, „první“, „druzí“, „třetí“, „hop“, která se neustále opakovala. Sloužila pro organizované plavání v plaveckém bazénu vzhledem k většímu počtu plavců. Důraz (5) chtěl proband S4 zvýraznit zjednodušením „ještě“ → „eště“, jež mělo určit míru síly pro dotažení záběru. Motivační melodii měl po sobě jdoucí sled „jo“, pro zvýraznění správnosti vykonané činnosti. V projevu nebyl zachycen ani jeden odborný termín. Plavecké činnosti znázornil slang, který proband S4 aplikoval pro všechny termíny z plavecké oblasti – „kraul“, „padesátka“, „kraulové nohy“. Sdělované instrukce měly plynulý průběh, až na 3 „pazvuky“, odkrývající nejistotu mluvčího a drobná uchechtnutí.

Graf 5 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S5 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek



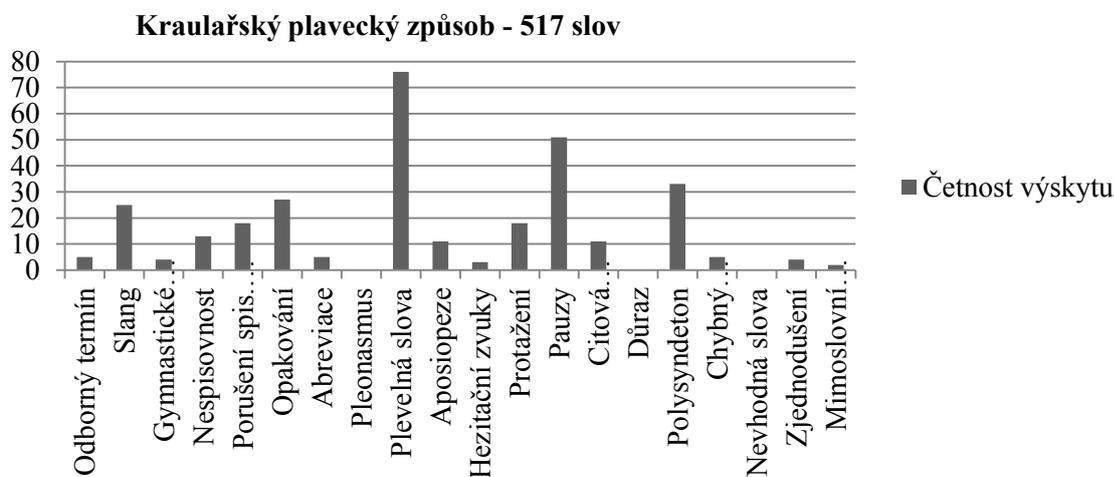
Slangové výrazy tvořilo šest slov, například „delfinové vlnění“, „padesátka“, „bloky“. Chybný slovosled způsobilo zjednodušení slovesa být, konkrétně ve třetí osobě – namísto jsi, proband S5 vyslovoval si. Nespisovná slova (31) v podobě „vydejchání“, „dopředěje“, „tyhlety“ nepřidávají instrukcím odbornost, jako gymnastické názvosloví (13) či pleonasmus (0). Zachytili jsme syčení, které nelze zahrnout do skupiny hezitačních zvuků, proto jsou součástí mimoslovní komunikace (2) společně se smíchem. Důrazem (2) proband S5 napomínal jedince k soustředění. Spojením „jenom vlastně“ mělo být poskytnuto zjednodušení požadované pohybové dovednosti. Ostatní výplňkové výrazy (60) zobrazovaly vlastnosti zahájení a ujištění správnosti výkladu.

Graf 6 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S6 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



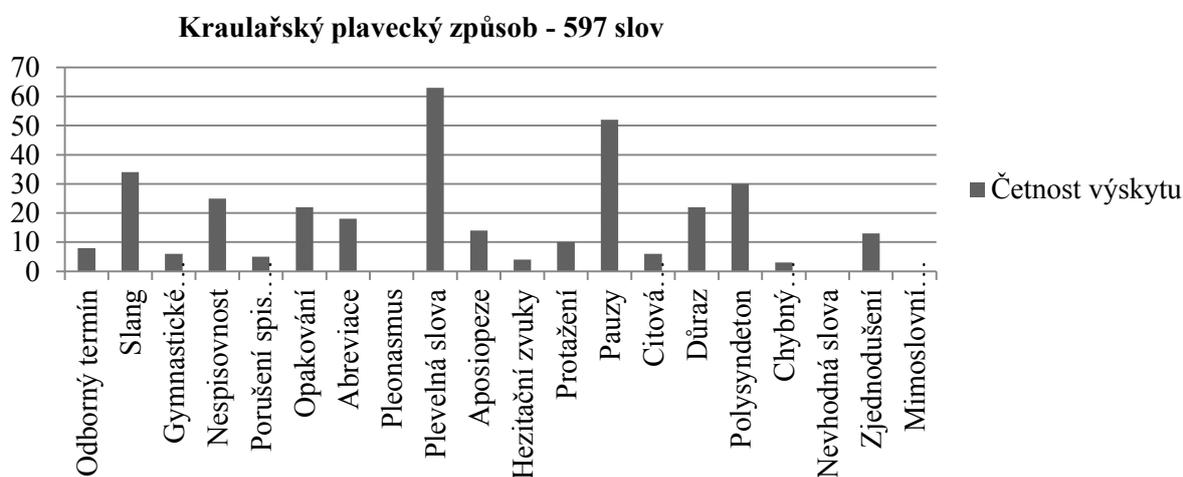
Ze začátku projevu byla patrná nervozita probanda S6, kterou projevil zvukovým vyjádřením, dosahující hodnoty deset na grafu 6. S ubývajícím nervozitou se přestal příliš soustředit a při popisování jednotlivých úkolů, místo spisovného jazyka volil slova nespisovná (21) – „dýlka“, „dejchání“, „tajta“. Hlasitý řehot (2) byl další známkou uvolněnosti. Bylo vypuštěno dvacet pět slovních spojení, nezbytných pro kvalitu instrukcí. Opakování slov (19) v některých situacích nastalo vlivem opomenutí toho, co již bylo řečeno.

Graf 7 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S7 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



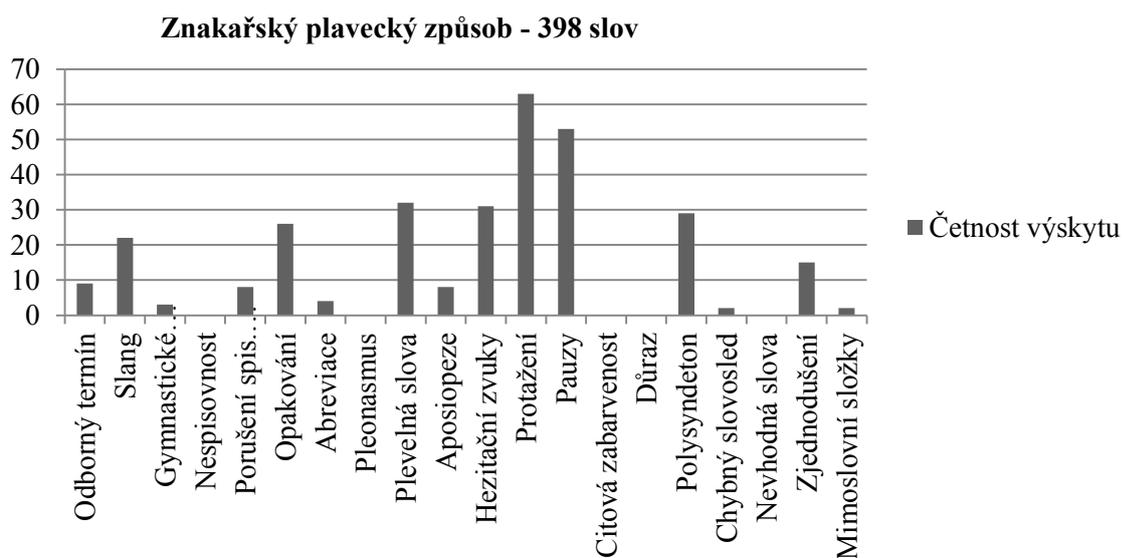
Plevelná slova (76), kde prvořadým bylo slovo „tak“ výrazně převažují nad ostatními sledovanými jevy. S ohledem na dílčí pauzy (51) mezi slovy nebyl verbální výklad uspěchaný a byl proložen místy mlčení, odpovídající až osmi vteřinovým tichým prodlevám. Proband S7 neplýtval zbytečně slovy. Na to poukazuje i počet všech vyslovených slov a nízké hodnoty znázorněné na grafu. Slangem označoval název plavecké pomůcky, který v průběhu sdělování zopakoval devětkrát. Porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního (18) mělo souvislost i s odbornými termíny, jejichž koncovky byly pozměněny dle oblastního dialektu.

Graf 8 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S8 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



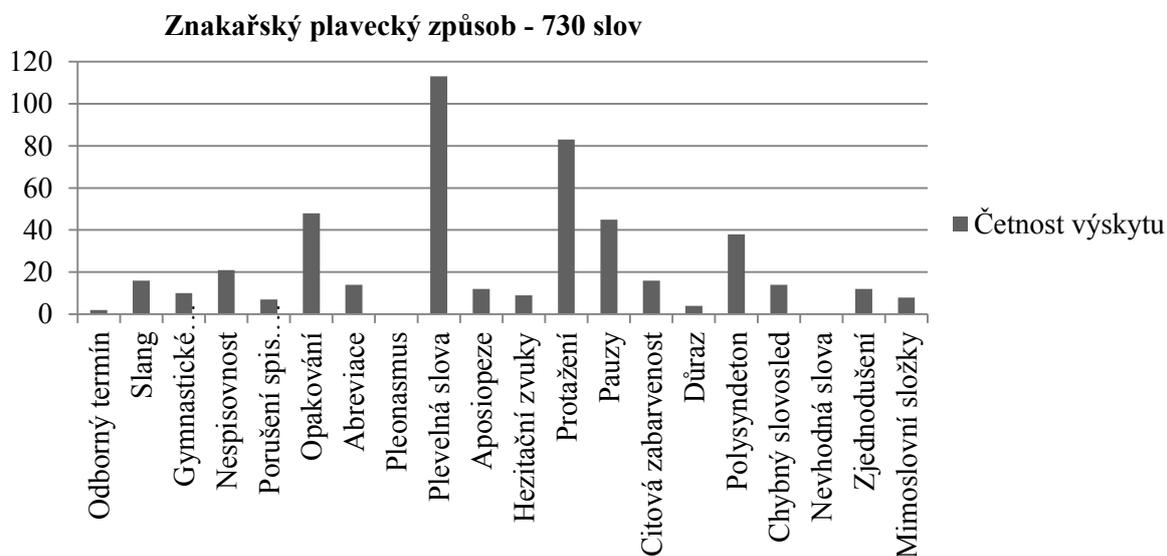
Proband S8 zdůraznil dvaadvacet slov. „Kopeme“ řekl důrazně osmkrát za sebou. Nespisovnost (25) se promítla i v plevelných slovech (63). Výrazy „todle“, „ted'ko“, „takle“ jsou neodborné projevy jazyka českého. Opakovaně řečené slovo „hop“ vyobrazovalo rozkaz pro provedení plaveckého cvičení. Nebylo opomenuto především v druhé polovině sdělení, kdy bylo pohybové učení specifičtěji zaměřeno na danou problematiku. Abreviace (18) odpovídala nejasnému sjednocení písmen, které nebylo možné identifikovat ani prostřednictvím dalšího slovního spojení. Hezitační zvuky (4) odhalily rozvahu nad místem a způsobem uskutečnění plaveckých pohybových cvičení.

Graf 9 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S9 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



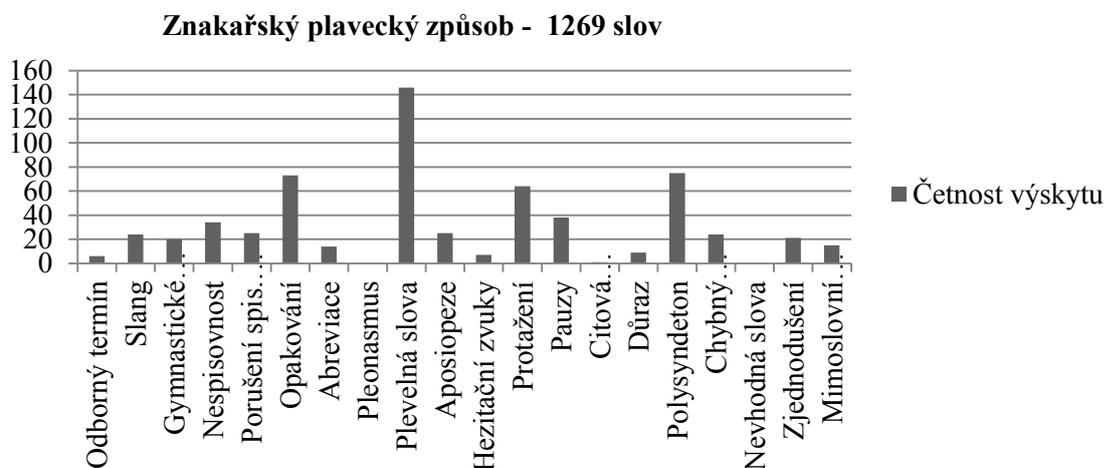
Paralingvistické jevy – protažení výslovnosti (63), pauzy (53), hezitační zvuky (31) byly pro probanda S9 rozhodujícími aspekty verbální komunikace. Jejich výskyt s postupným sdělováním informací narůstal. Intonace prostřednictvím těchto jevů byla trhaná a roztěkaná. Pozornost posluchačů spíše poutala vnější stránka řeči než její obsah. Důležitost verbálních instrukcí nebyla podpořena ani z hlediska výskytu plevelných slov (32), zjednodušením slovesa být a nepřiměřeným zkracováním samohlásek (15).

Graf 10 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S10 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



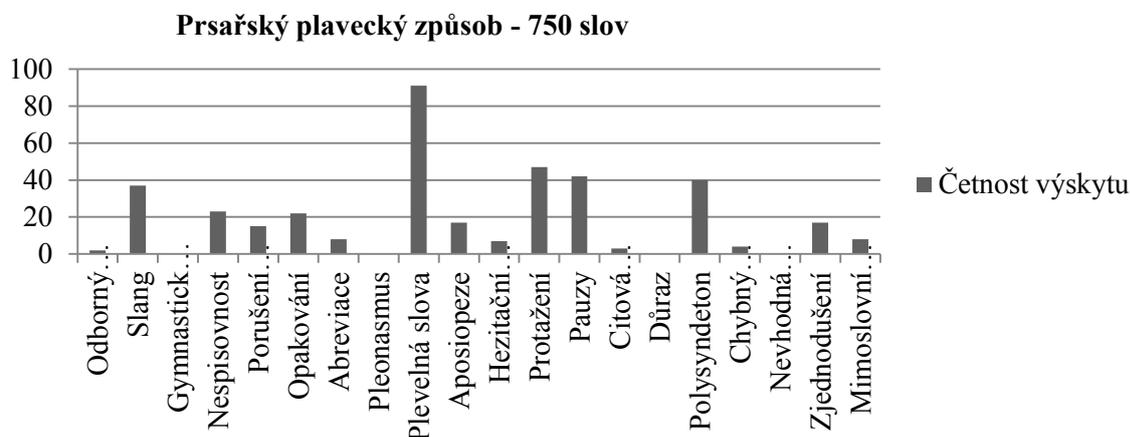
Výše uvedený graf (10) uvádí, že struktura čtrnácti větných celků byla chybně sestavena kvůli nesprávnému skloňování a nespisovnosti dílčích slov. Podstata instrukce „pokřčovat se v koleni“ nemusela být pochopena se stejným účelem, se kterým byla řečena. Nespisovností byly pohlceny i jiná slovní vyjádření – „poplavem“, „nandat“, „doplavem“. Gymnastickým názvoslovím (10) proband S7 vyjádřil polohu paží v průběhu ncviku znakařského plaveckého způsobu. Citová zabarvenost (16) se v projevu vyskytla vícekrát u totožného názvu plavecké desky a pouze jednou byla nevhodně umístěna pod pojmem „ploutvičky“ místo plaveckých ploutví. Smích (8) nahrazoval situace, v nichž mluvčí pozoroval průběh pohybových úkolů. Abreviace (14) v podání probanda S10 byla „přípravou“ pro správnou výslovnost fiktivního slovního sdělení. Vždy po ní následovala správná stavba zamýšleného slova – „de“ → destičku, „na“ → nahore. Nejvyšší úrovně dosáhla výplňková slova, která zazněla sto čtrnáctkrát.

Graf 11 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S11 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



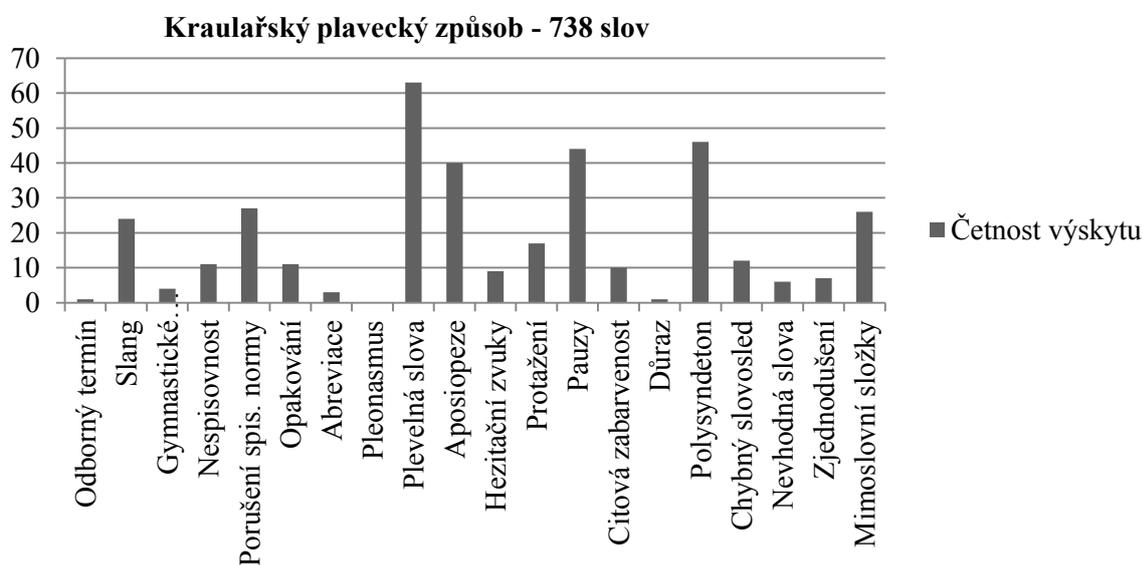
Verbální instrukce se neobešly bez výplňkových slov (146) – „tak“, „takže“, „ted“ a dalších plevelných slov, které by řečník měl optimálně redukovat. Odbornými termíny (6) chtěl proband S11 přidat důležitost verbálnímu sdělení. Jednalo se především o pohybový cyklus pažemi a korekci definovaných chyb. Nápadný, současně i nespisovný byl zkrácený výraz „eště“. Nepříjemní činitelé, déletrvající pronikavý smích s neidentifikovatelnými pazvuky doprovázel slovní instrukce patnáctkrát. Mnohokrát propojenost větného spojení proband S11 obstarával kromě polysyndetonu (75) také formulací „s tím, že“. Zdůraznění nemělo funkci korekce či vytyčení důležitých momentů nácvičku, ale sloužilo pro urychlení procesu. Konkrétně ji zajišťovala slova „jedem, jedem“.

Graf 12 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S12 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu prsa



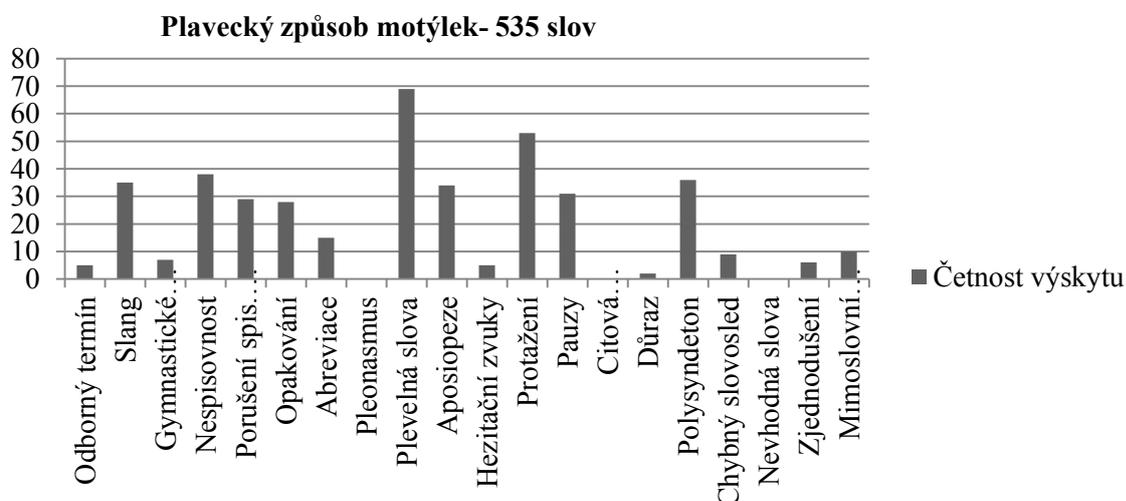
Mimoslovní složky (8) nabyly podoby „chichotavého“ smíchu, kterému předcházela aposiopeze (17) či abreviace (8). Mimoslovní komunikaci můžeme vnímat jako projev vyvedení z míry z vlastního pochybení. Nespisovnost (23) převažovala u sloves – „zahrajem“, „pudeme“. Dlouhá odmlčení při vypuštění sdělení měla za následek déletrvající pauzy (42), bez dokončení myšlenky mluvčího. Kratší pauzy nahradila plevelná slova (91), poskytující čas pro utřídění instrukcí.

Graf 13 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S13 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



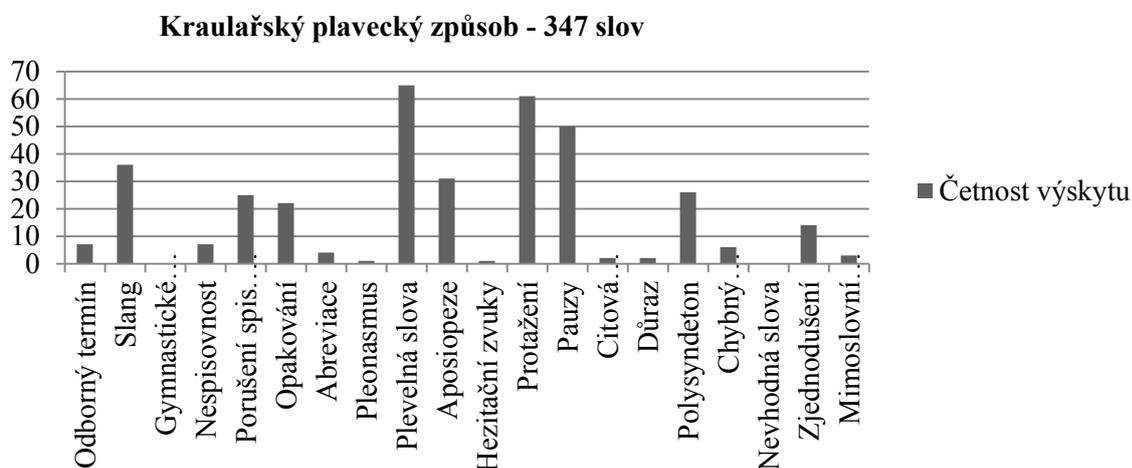
Vulgarismy (6) „ty krávo“, „to je šit“, „vole“ jsou absolutně nepřijatelné v pedagogické oblasti. Proband S13 se nezamýšlel nad volbou slov. Obsah byl tvořen smísečí nespisovných slov (11), navazující na slangové výrazy (24), sestaveny v chybném sledu (12). Následkem smíchu (22) byla lhostejnost probanda S13 vůči významu verbálních pokynů k plaveckým cvičením.

Graf 14 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S14 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek



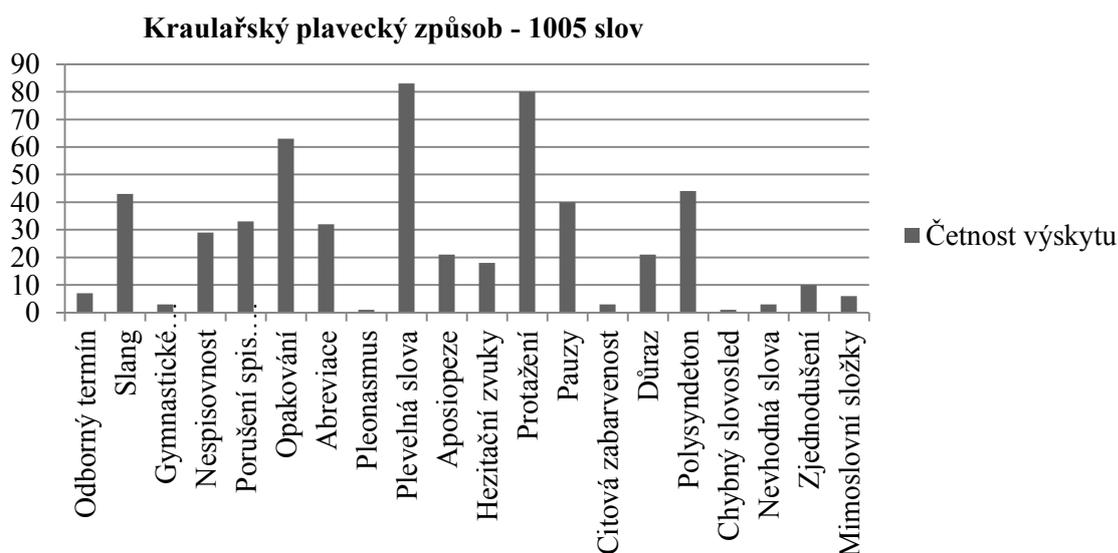
Na grafu (14) není zaznamenána hodnota pleonasmu, citově zbarvených a nevhodných slov. Zasáhla-li slovní sdělení abreviace (15) nebylo pro studenta jednoduché ji následně opravit. Pro mluvčího nastal tzv. „bludný kruh abreviace“, z kterého se snadno nedokázal vymanit. V tomto případě bylo sdělení náhle ukončeno a nahrazeno jinou informací – „akorát teďka pudeme z vysokého tempa do pomalejšího <ři><pár> tady... říkám do čtvrtky...“ Z uvedeného příkladu je zřejmé, že proband S14 hovořil prvky nespisovné češtiny (35), které prokládal slyšitelnými pauzami (31), především v počáteční fázi pohybového učení, kdy probíhala příprava organismu na pohybové zatížení a kvalitu provedení pohybu.

Graf 15 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S15 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



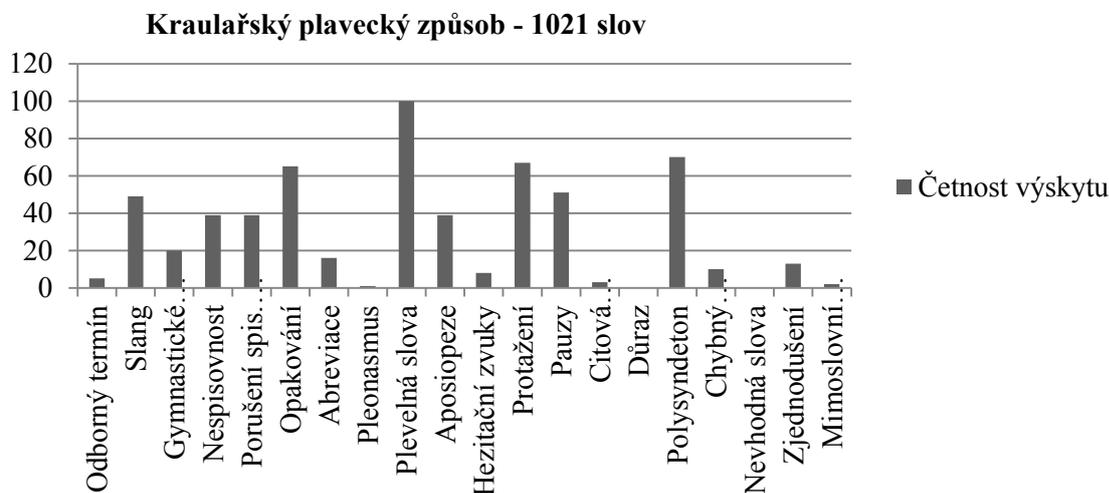
Obsazenost plevelných slov (69) ve verbálním projevu probanda S15 byla v deseti vteřinových záznamech vysoká. Instrukce byly zjednodušeny aposiopezí (31). Vypuštění části verbálního kontextu snížilo počet řečeného obsahu. Základ čtrnácti slov tvořilo porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního – „druhého“, „votáčej“. Prodloužení výslovnosti (61) bylo velmi výrazné, hlavně když se mluvčí soustředil na seznámení s novým pohybovým úkolem a jeho zahájením. Odborné termíny (7) odpovídaly kotoulové obrátce, pohybovému cyklu pod hladinou a částem lidského těla, důležitých pro vykonání pohybu. Pleonasmus (1) vystihl vlastnosti plaveckého způsobu, na které se plavci měli soustředit. Podle množství verbálních instrukcí, byl čas vynaložen hlavně pro praktické účely.

Graf 16 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S16 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



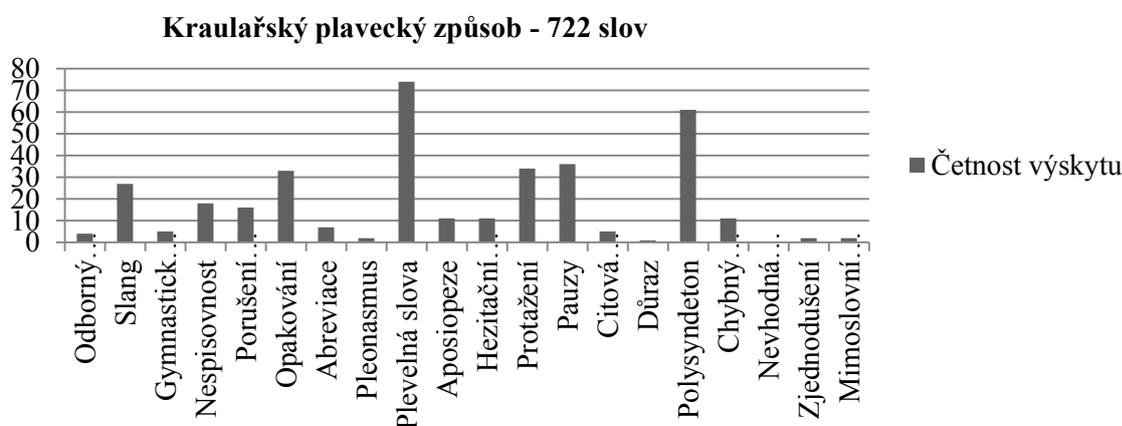
Graf (16) znázorňuje jednu hodnotu pleonasmu, kterou proband S16 využil při oslovení na počátku plavecké lekce. Překročení (32) prozradilo probandovu neznalost výrazů v plavecké oblasti. Nemohl si vzpomenout na rozplavání, nedokázal s přesností určit organizaci v bazénu a také kvalita korekce byla znehodnocena abreviací. Verbální instrukce často střídaly otázky směřované na plavce, jejichž poslední část slovního spojení tvořilo slovo „jo“, které mělo podstatu utvrzení. Prevencí monotónnosti bylo zesílení (21) zpětné vazby. Proband S16 se nevyvaroval hezitačním zvukům (18) a nemístné byly i mimoslovní projevy (6), vyobrazující význam sdělení.

Graf 17 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP1 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



Prvořadé místo patří plevelným slovům (100), kterým by se proband SP1 již s poměrně dostatečnými zkušenostmi v oblasti plavání měl vyvarovat. V každém desetivteřinovém záznamu, byl alespoň jeden nežádoucí výraz. Hodnoty polysyndetonu (70), opakování (69), protažení výslovnosti (67) se pohybovaly v obdobném rozpětí. Zmíněné znaky nejsou pro mluvený projev patřičné. Jinak tomu není ani u aposiopeze (39). Instrukce neměly podobu plnohodnotného sdělení, které navíc podtrhla nespisovnost (42), porušení spisovné normy z hlediska morfologického, lexikálního (39) a místy i chybné uspořádání slov (10). Odbornými termíny proband SP1 označoval převážně části těla. Pro vyjádření plaveckých pohybů volil spíše slangové výrazy. Řečový projev se neobešel ani bez doprovodných zvuků (2). Přívětivý je počet gymnastického názvosloví (20), který usnadní zdlouhavé vysvětlování.

Graf 18 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP2 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



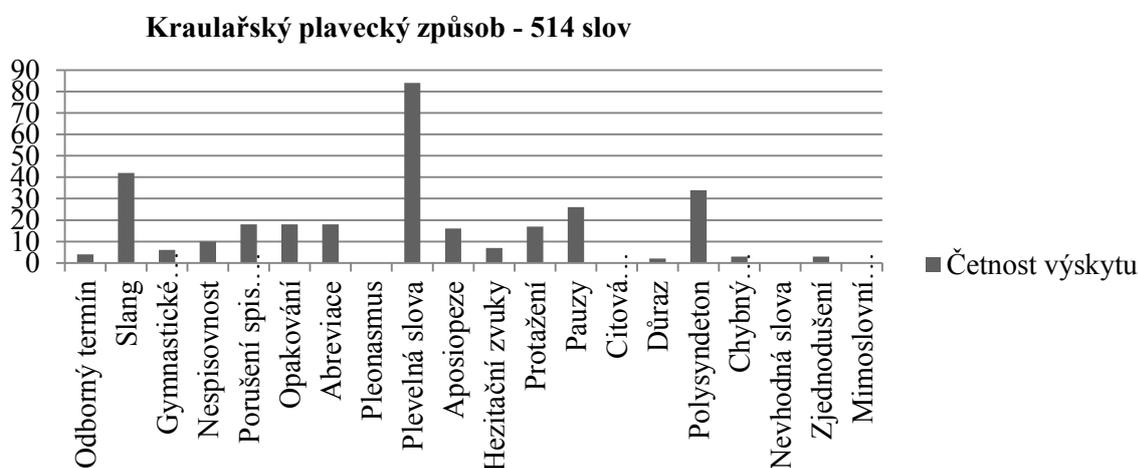
S ohledem na celkový počet slov jsou hodnoty nežádoucích jevů mírné, až na plevelná slova (74). Když však vezeme v úvahu, že se jedná o participanta specializace plavání, měla by být úroveň odborných termínů, názvosloví, pleonasmu a důrazu mnohem vyšší. Citově zabarvená slova (5) – „vodička“, „čárečka“ nepůsobí velmi odborně. Pleonasmus (1) osvětlil vlastnosti záchytného bodu, který byl důležitý pro realizované pohybové hry „štafety“ ve vodě. Větší výskyt abreviace (7) byl při rozdělení plavců do jednotlivých štafetových týmů. Při nácviu plaveckých dovedností jsme narazili na nespisovnost (18) a porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního (16) – „každej“, „v druhý“, „jakejkoliv styl“. Protažení výslovnosti (34) odhalilo uvažování probanda o následující činnosti. Výpustky byly obsaženy jedenáctkrát mezi větným sdělením a náhlým přechodem k jiné skutečnosti.

Graf 19 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP3 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



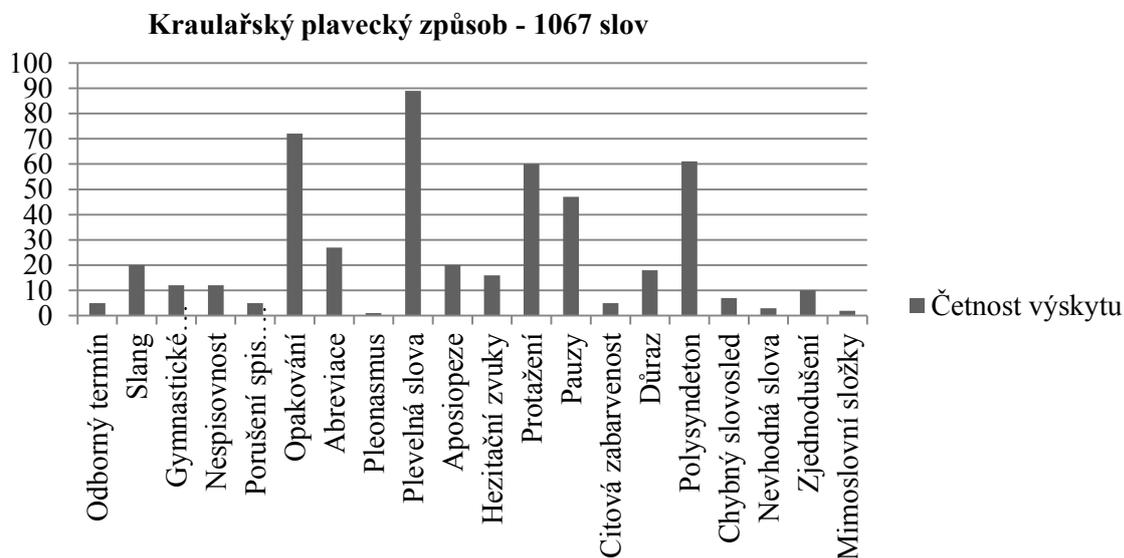
Protažení výslovnosti (46) nejenom u jednoslabičných slov, je následkem nářečí. Vlivem zdlouhavé výslovnosti byla slova táhavá a mluva působila zdlouhavě. Nepříznivé byly také hezitační zvuky (26) obdobného charakteru. V klíčových momentech nácviku pohybových činností byla vkládána plevelná slova (44) ve formě „pak“, „tak“, „ještě“, „ted“ a „zase“. Spojka „a“ byla výhradním obsahem polysyndetonu (29). Nespisovnost (4), porušení (4) zjednodušení (1) bylo eliminováno na minimum. Do kategorie nespisovných výrazů jsme zařadili například slova „vemete“, „můžem“.

Graf 20 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 1V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



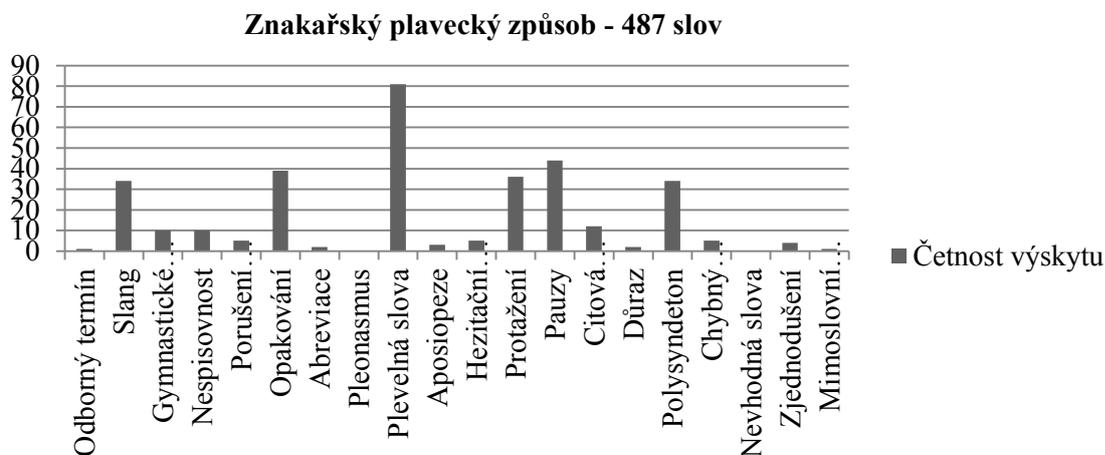
Čtvrtinu verbálního projevu tvořila pouze plevelná slova. Celkově proband 1V vyslovil osmdesát čtyři výplňkových výrazů. Společně s abreviací (18), aposiopezí (16) a hezitačními zvuky (7) snižují kvalitu podávaných instrukcí a celkového dojmu. Slangové výrazy (42) jsou druhými nejčastěji vyslovenými jevy, zaměřeny na plavecké způsoby. Polysyndeton (34) tvořily spojky „už“, „ale“, „a“. Opakovaná slova (18), například „jedeme“ vyjadřovala pokyny k zahájení činnosti. Porušení spisovné normy z hlediska morfoložického a lexikálního (18) se projevilo ohýbáním některých slov („každej“). Zjednodušení (3) nabylo podoby běžně užívaného nedokonavého slovesa být. Slovo „jsi“ nahradilo „seš“. Zřetele, které zvyšují kvalitu instrukcí v podobě odborných termínů (4), názvosloví (10), důrazu (2) byly zaznamenány zřídka. Řečový projev neobsahoval mimoslovní složky, pleonasmus, citově zbarvená slova a nevhodné výrazy.

Graf 21 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 2V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



Na grafu (21) jsou v popředí plevelná slova (89), opakování (72) a polysyndeton (61). Výplňkové jevy vyjadřovaly nejvíce užívané termíny „tak“, „takže“ a „jo“. V některých situacích desetivteřinové záznamy zahrnovaly i více než dvě plevelná slova. Prostřednictvím opakování proband 2V dával povely k vykonání činností pro více početnou skupinu, tvořenou několika vlnami. Byla-li pauza (47) vložena, kromě začátku nebo konce sdělení mezi jednotlivá slova, bylo to v případě, kdy proband 2V musel náhle vstoupit do procesu pohybového učení z hlediska upozornění na danou skutečnost. Nadbytečné pauzy se snažil zamaskovat protažením (60) dílčích samohlásek. Rušivým elementem je aposiopeze (20) a přechnutí (27). U sebevědomého řečového projevu by se neměli objevovat. Nespisovnost (12) a zjednodušení (10) se pojila s nářečím, typické pro oblast, z níž proband pochází. Hovoříme zejména o prvcích moravského nářečí, například „utěkat“, „zaplé“, „taká“. I když je proband moravské národnosti, jsou v projevu zakomponovány i prvky českého nářečí, které řadíme do oblasti porušení spisovné normy z oblasti morfologické a lexikální „dobry“. Slang (20), s ohledem na celkový počet slov byl užit s mírou. Obzvláště nepřijatelné jsou vulgarismy v řečovém projevu. Souhrnně proband vyslovil tři nevhodné výrazy.

Graf 22 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 3V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



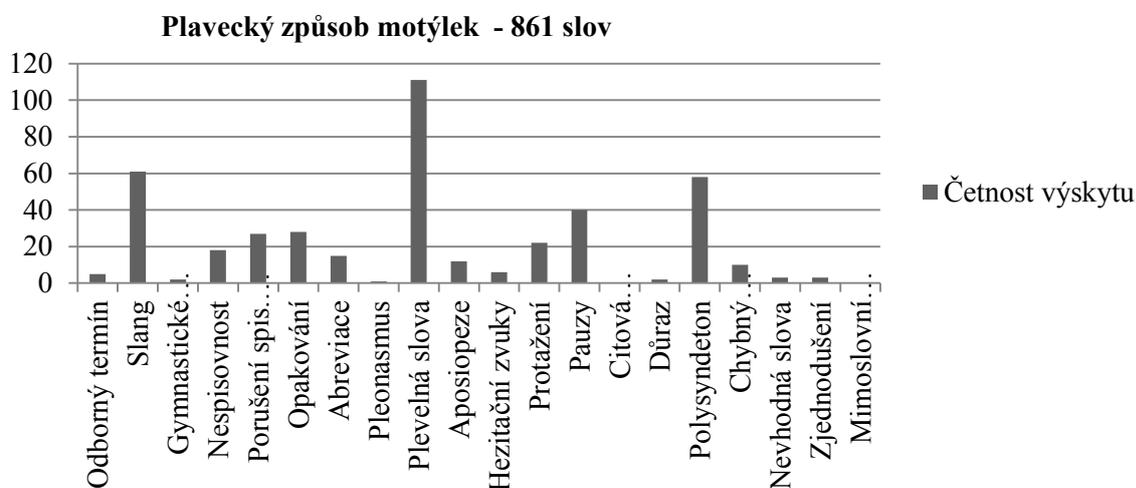
Pro verbální projev probanda 3V jsou příznačná slova „tak“, „jo“, „zase“, „takže“, „teďka“, které rovněž zaujmají velkou část řečených slov. Z celkového souhrnu verbálních informací převládají plevelná slova (81) a ustavičně omílané (28) slovní spojení „jedničky můžem“, „dvojký“, „trojký“) s prodlouženou výslovností (36) a termín „krásně“, který zazněl s každým pohybem končetin. Odborný termín, důraz byl striktně omezen. Uplavanou vzdálenost proband definoval slangem „padesátka“ nebo „dvacet pětka“. Citová zabarvenost (12) není velkým prohřeškem pro označení plavecké pomůcky – „destička“, avšak „ručka“ není vhodnou definicí pro paži.

Graf 23 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 4V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



Protažení výslovnosti (106) způsobilo, že verbální projev probanda 4V byl utahaný, monotónní a zdlouhavý. Mluva se neobešla ani bez nadměrného užití plevelných slov (98) a polysyndetonu (84), zejména „takže“, „tak“, „jo“. Výskyt ostatních jevů kolísá okolo obdobných hodnot, vyjma abreviace (37), která má souvislost s řečovou poruchou probanda. Sdělované pokyny občas nebyly správně formulovány a řazený. Z tohoto důvodu nám vyšla i vyšší hodnota chybného slovosledu (18), který obsahoval zmatená slovní spojení, zdůrazněny i nepříjemnými hezitačními zvuky (21). Eliminace nespisovnosti (26), porušení spisovné normy z hlediska morfologického, lexikálního (26) a zjednodušení slov (29) je důležitá pro spisovný jazyk budoucího učitele plavání. Proband 4V ze všech probandů výzkumu zařadil do svého projevu nejvíce odborných termínů (19). Gymnastickým názvoslovím (19) popisoval průběh požadovaných pohybů, při nichž kladl patřičný důraz (10). Citově zabarvená slova (9) vyjadřovala míru provedení plaveckého cvičení.

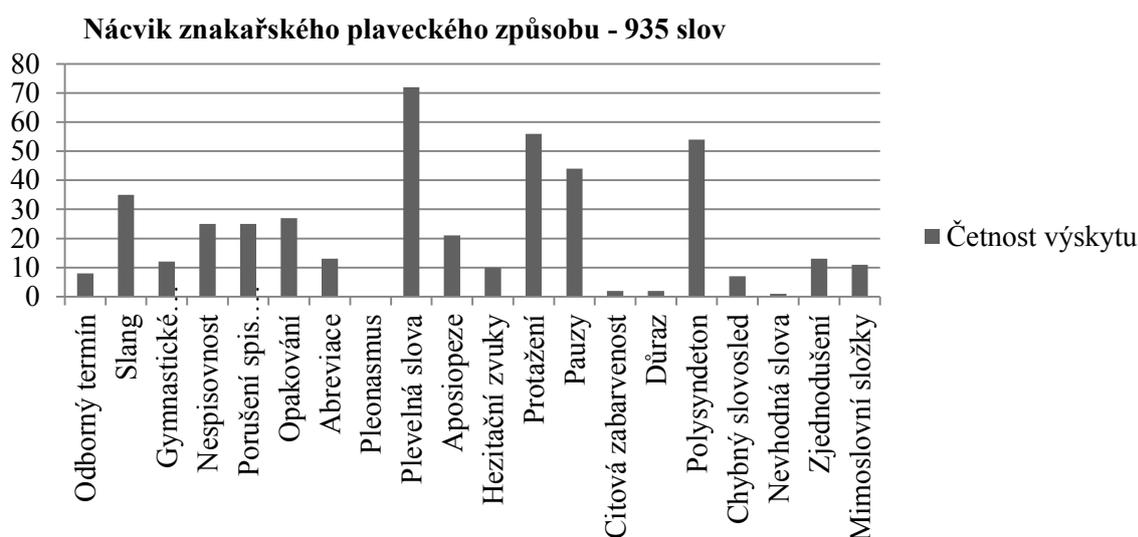
Graf 24 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 5V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek



Plevelné výrazy odpovídají počtu sto jedenácti slovům. Přemíru tvořilo „tak“, „jenom“, „takže“. Byly umístěny vždy na začátek nových instrukcí. Výplňkové slovo „to“, „zase“ zaujímal v některých situacích funkci polysyndetonu (58). Slang (61) u probanda 5V nabývá nejvyšších hodnot ze všech účastníků výzkumu. Mluvčí výrazy zjednodušoval svá sdělení, která místy působila velmi laicky. Kultivovanosti projevu nepřidala ani nespisovná slova (18) – „todle“, „tadydle“, „skrčovat“. Proband 5V se přefíkával (15) v situacích, kdy chtěl zdůraznit pohybový prvek danou částí těla a nabývá dojmu koktavého člověka. Termín „zadek“ nahradil hýžd'ovou část těla. Je však kategorizován do skupiny nevhodných výrazů

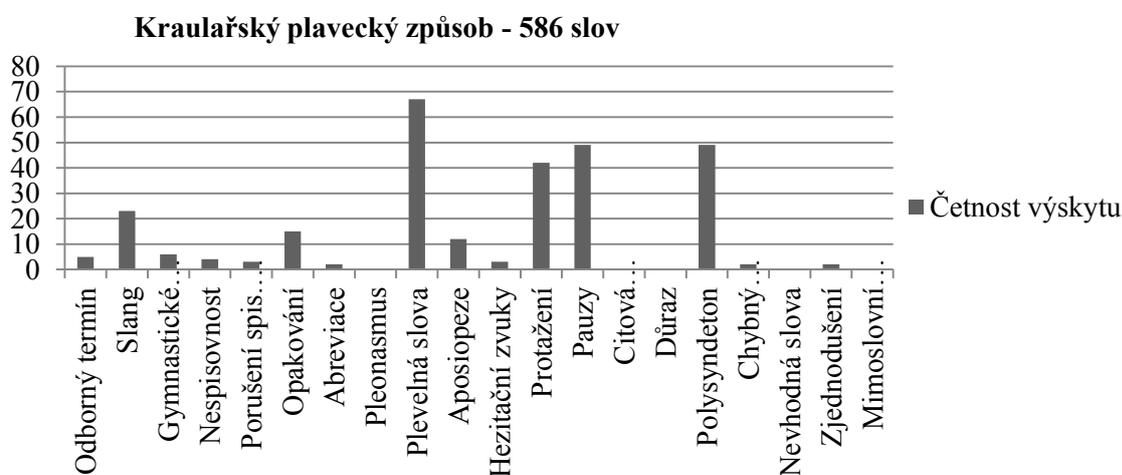
(3). Důraz byl dán dvakrát na slovní spojení „pod vodou“. Projev nebyl narušován mimoslovní komunikací až na hezitační zvuky (6) v podobě náhlého zaražení probanda.

Graf 25 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 6V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



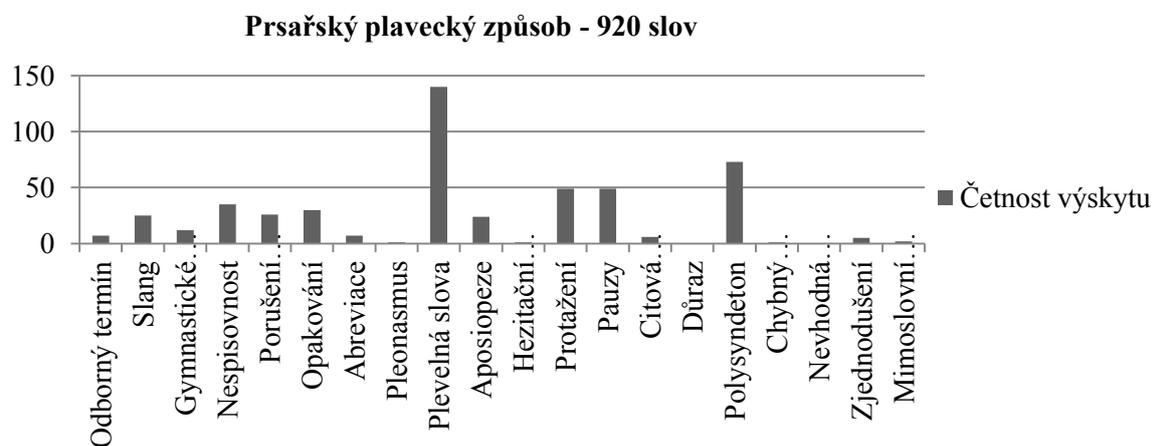
Nespisovná slova a porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního odpovídají na grafu (23) stejným hodnotám (25). Skladba přídavných jmen měla strukturu středočeského nářečí – „znakový nohy“, „uvolněný kotníky“, „ve vodorovný poloze“. Slova byla v komunikaci opětovně zopakována sedma dvacetkrát. Jednalo se o dvojici stejných slov. Z projevu jsme nabyli dojmu, že první instrukce nebyla dostatečně pochopena. Z tohoto důvodu ji proband 6V následně zopakoval, aby předešel případnému nedorozumění. Zjednodušování slov (13) se vztahovalo na ještě → „eště“, jdeme → „deme“. Pro vyjádření myšlenky bylo vhodné využít odborné termíny (8) – flexe, startovací bloky. Následkem přechnutí (13) bylo vypuštění myšlenky a náhlé ukončení věty (21). Protažená výslovnost byla kladena na jednoslabičná slova – předložky a spojky (54).

Graf 26 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 7V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul



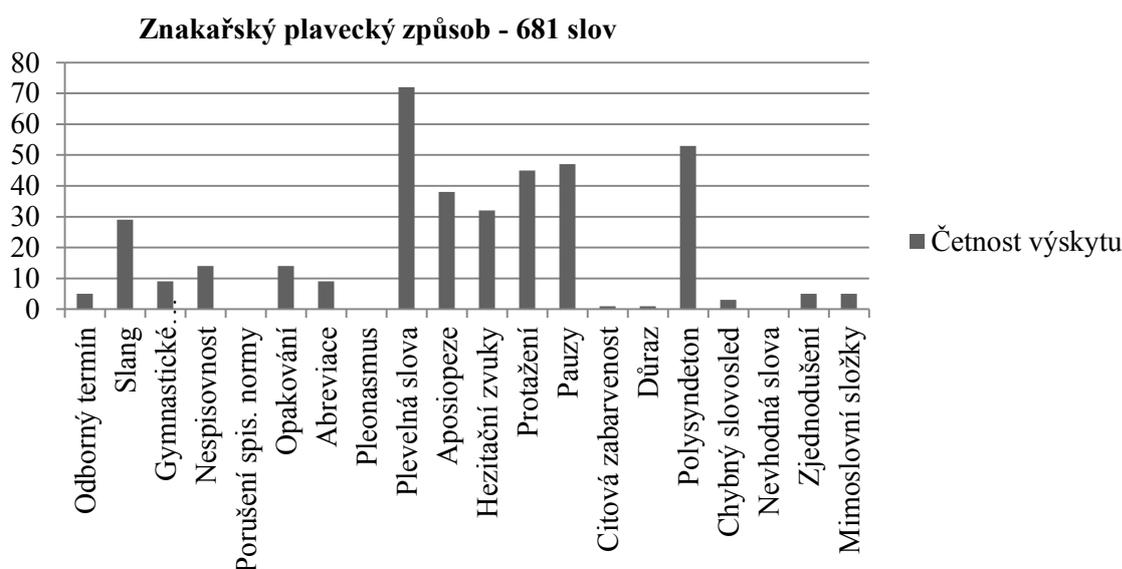
Pět slov odpovídá odborným termínům, do kterých spadá „plavecký způsob“, „splývavá poloha“. „piškot“, „kraul“, „kraulové paže“ nesou podstatu slangu (23). Slangové výrazy převažovaly nad odbornými názvy. Slovní zásoba, až na větší výčet plevelných slov (67) byla různorodá. Opakovalo se nespisovné slovo „můžem“. Proto mimo jiné můžeme spatřit i nepatrnou hodnotu nespisovnosti (4). Chybné formulování nastalo dvakrát, v případě špatného definování polohy obličeje a pohybu paže. Informace proband 7V sděloval pomaleji, na což poukazuje i výskyt pauz (49). Některá místa ticha byly nahrazeny prodlouženou výslovností samohlásek (42) – „rozplavemě“, „ruků“, „ták“. Nečinnost mluvidel (12) prokládala místa, v nichž se očekávalo dokončení verbálních instrukcí.

Graf 27 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 8V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu prsa



Výplňková slova (140) „tak“, „takže“, „to“ společně i s nespisovnými často opěrnými slovy „todle“, „takle“ tvořila značnou část mluveného projevu probanda 8V. Nespisovností, kromě zmíněných výrazů byly vyjádřeny i činnosti – vytáhnout si → „vyndat si“, vezměte si → „vemte si“. Příčina porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního vznikla připojením písmene „v“ na počátek slova – „vona“ a ohýbáním slov – „jakej“. Ve dvaceti čtyřech situacích nebyly instrukce dotaženy a současně ukončeny aposiopezí (24). Abreviace (7) po vyslovení nebyla opravena, a proto bylo těžké rozpoznat záměr, s nímž byla instrukce řečena – „nadrželo ten <spode>“. Pokyny „hop“, „můžem“, „pojedeme“ byly často opakovány v průběhu pohybového učení, v kterém dvakrát zaznělo i nevhodné slovo „zadek“.

Graf 28 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 9V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak



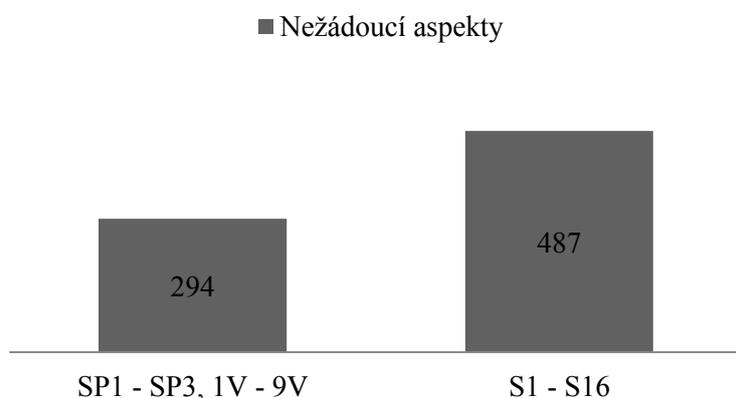
Poměrně velký počet tvoří hezitační zvuky (32), které narušují souvislou řeč vokály – „eeee“. Identickou funkci mají mimoslovní projevy (4) – chichotání, odkašlávání. Hezitační zvuky, které se objevují před pauzami (47), naznačovaly pohnutku řeči. Ta ale byla potlačena tichými místy. Aposiopezí (38) by se daly předpokládat nevhodně aplikované pauzy krátkého trvání a nepatrné přerušení souvislého řečového obsahu. Proband 9V jednal s jedinci velmi slušně a opatrně. Počátek každé výrazné pohybové změny byl zahájen žádostí („poprosím“). Odborné termíny (5) byly redukovány na splývavou polohu a fázi splývání. S výjimkou plaveckých způsobů, slangový výraz (29) vyjadřoval plaveckou pomůcku „nudli“ a pohyby

dolními končetinami „prořezávat“. Proband 9V se rovněž nevyvaroval ani velkému výskytu plevelných slov (72).

5.2 Srovnání skupin probandů s různou úrovní plaveckého vzdělání

Výzkumný soubor tvořilo 28 studentů 2. ročníku FTVS. Participantů se lišili rozdílnou úrovní dosaženého plaveckého vzdělání. 16 studentů (S1 – S16) disponovalo pouze základními plaveckými vědomostmi, které získali povinnými plaveckými předměty v rámci výuky na FTVS. Zbýlých 12 studentů rozšířilo své základní plavecké vědomosti o volitelné předměty katedry plaveckých sportů FTVS. Studenti s vyšší pedagogickou praxí v plavecké výuce jsou zahrnuti do skupiny SP1 – SP3, 1V – 3V. Toto složené označení je z důvodu zařazení třech studentů plavecké specializace (SP1 – SP3) mezi studenty s rozsáhlým plaveckým vzděláním. Proto jsou v grafu 29 – 40 porovnávány vždy dvě skupiny probandů.

Graf 29 Souhrn nežádoucích aspektů verbálního projevu u skupiny S1 – S16 a 1V – 9V, SP1 – SP3



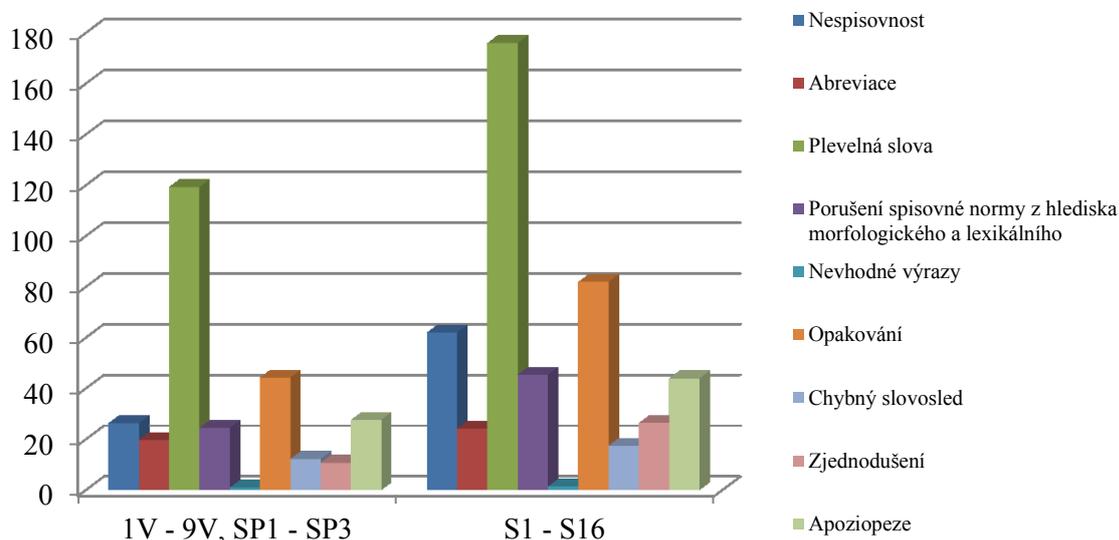
SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Nežádoucí jevy ... součet nespisovnosti, porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního, abreviace, aposiopeze, plevelných slov, opakování, chybného slovosledu, nevhodných výrazů, zjednodušení

Nežádoucí jevy zachyceny na grafu (29) převažují u skupiny S1 – S16, kterou tvořily osoby absolvující výhradně povinné předměty katedry plaveckých sportů. Hodnota 194 představuje odchylku průměrného počtu slov, která jsou obsahem verbálního sdělení participantů.

Graf 30 Srovnání výskytu nežádoucích jevů verbálního projevu u skupiny S1 – S16 a 1V – 9V, SP1 – SP3



SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Abreviace ... přeroknutí

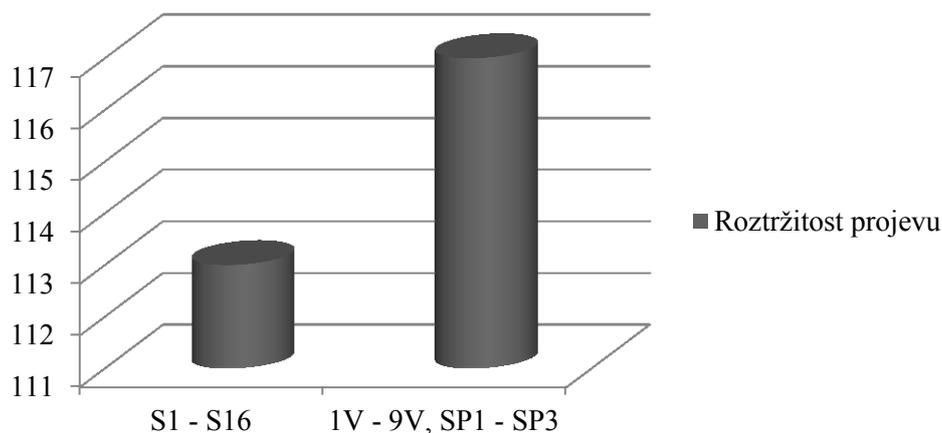
Zjednodušení ... zachycení příslušného tvaru ve slyšené podobě

Aposiopeze ... vypuštění verbálního sdělení

Plevelná slova jsou tzv. berličkami slovního vyjádření. Následkem výskytu plevelných slov je nesrozumitelná věta. Mají největší podíl na množství nežádoucích jevů u osob S1 – S16. Hodnotu navýšilo i opakování některých slov. Hovoříme především o organizačních signálech činnosti v bazénu. Především slovo „můžem“, představuje kromě zřetele opakování, také nespisovnost. Nespisovná slova s porušením spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního byla důsledkem oblastního interdialektu. Jednalo se hlavně o prvky středočeského nářečí. Příčinou vzniku chybného slovosledu byla aposiopeze a abreviace. Osoby S1 – S16 měly tendenci vypouštět instrukce, aniž by si toho byly vědomy a následně pokračovaly ve sdělení. Vyvedení z míry zapříčinilo přeroknutí, jež rozhodilo strukturu informací.

S jevy, které způsobují nízkou úroveň kultivovanosti mluveného projevu, souvisí i plynulost sdělovaných instrukcí. Kontinuita verbálních projevů je zobrazena na grafech 31 - 32.

Graf 31 Narušení plynulosti verbálních projevů



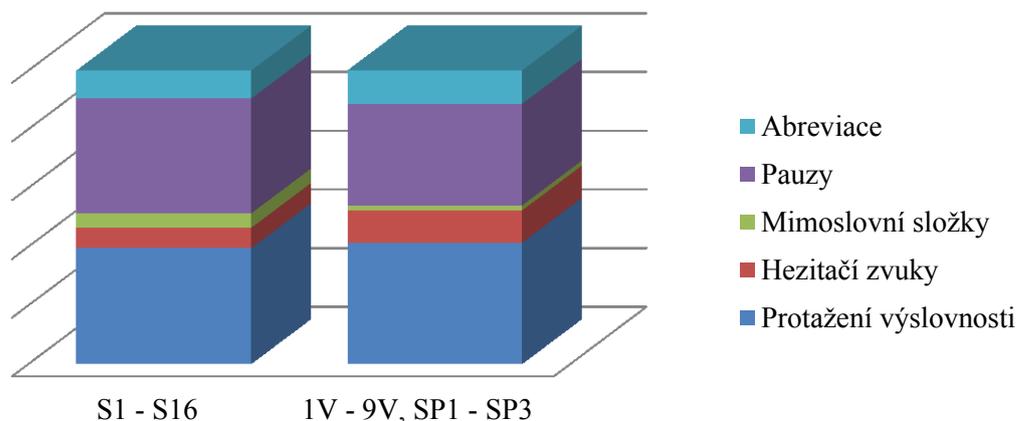
SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Roztržitost projevu...součet hezitačních zvuků, mimoslovních složek, protažení výslovnosti, pauz

I když se může zdát, že údaje na grafu (31) jsou rozporuplné a neodpovídají grafickému znázornění, je vyjádření totožné se získanými výsledky. Kontinuita S1 – S16 odpovídá 113 nežádoucím aspektům na osobu a 1V – 9V, SP1 – SP3 117 aspektům. Musíme mít na vědomí, že se jedná o průměrné hodnoty, které při celkovém počtu participantů docílí patřičných rozdílů.

Graf 32 Zastoupení jevů narušující plynulost verbálního sdělení



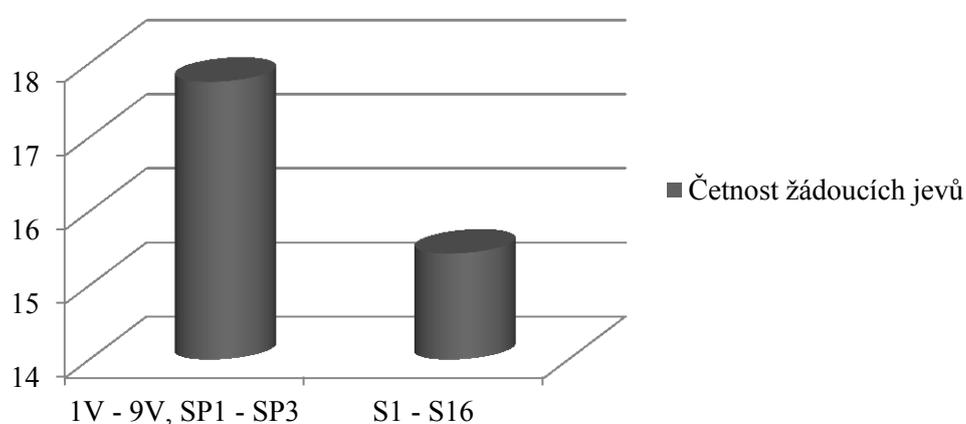
SP1 – SP3, 1V – 9V ... osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16 ... osoby se základním plaveckým vzděláním

Mimoslovní složky ... smích, kašel

Graf (32) vyobrazuje zastoupení jednotlivých žřetelů v mluveném projevu. Největším prohrěškem S1 – S16 bylo nadměrné protažení výslovnosti. Za mimoslovní složku je považován smích, který nevhodně doplňoval instrukce k plaveckým cvičením a odváděl pozornost od důležitého sdělení. V porovnání s ostatními složkami hlasu u jednotlivých skupin, dosahovala abreviace větší hodnoty u 1V – 9V, SP1 – SP3, společně s hezitačními zvuky než u S1 – S16. Pauzy mezi větami mohou mít rušivý, ale i příznivý charakter. Záleží na délce a umístění pauz v průběhu sdělení.

Graf 33 Četnost žádoucích jevů v mluveném projevu



SP1 – SP3, 1V – 9V ... osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

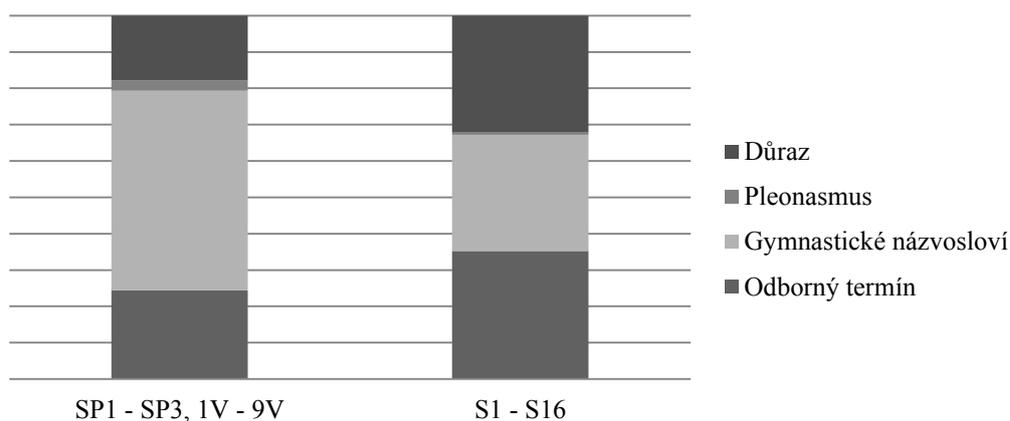
S1 – S16 ... osoby se základním plaveckým vzděláním

Žádoucí jevy ... součet odborných termínů, pleonasmu, gymnastické terminologie, důrazu

Průměrné hodnoty jevů, které by měly být součástí verbálních instrukcí k pohybovým úkolům, byly vyšší u 1V – 9V, SP1 – SP3. Získané hodnoty představují průměrný počet 17,5 žřetelů na osobu.

Přehled zastoupení žádoucích jevů obou skupin poskytuje graf 34.

Graf 34 Zastoupení žádoucích jevů v mluveném projevu



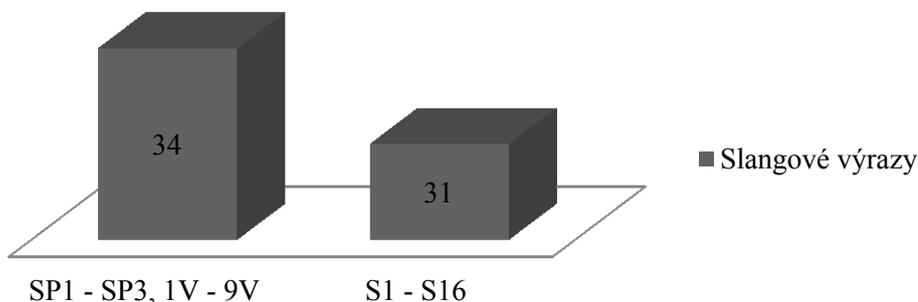
SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Ze všech zmíněných prvků, které zvyšují kvalitu instrukcí, mělo u skupiny SP1 – SP3, 1V – 9V největší zastoupení gymnastické názvosloví a u S1 – S16 odborný termín. Patrného výskytu u SP1 – SP3, 1V – 9V dosáhl pleonasmus. Zachycen byl také u S1 – S16, avšak velmi pomíjivě, na rozdíl od důrazu, který byl využit mnohem více než u osob SP1 – SP3, 1V – 9V.

Sportovní slang tvoří jednu z nejrozšířenějších oblastí nespisovné češtiny. S ohledem na úspornost a funkčnost výrazů, jsou ve sportu hojně rozšířeny. Proto jsme je samostatně shrnuly do následujícího grafu 35.

Graf 35 Průměrné hodnoty užití slangových výrazů S1 – S16 a SP1 – SP3, 1V – 9V



SP1 – SP3, 1V – 9V ... osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

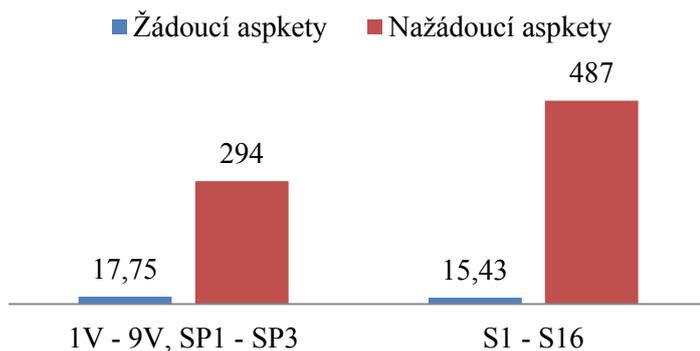
S1 – S16 ... osoby se základním plaveckým vzděláním

Slangové výrazy ... nespisovný útvar jazyka, charakteristický pro určitou zájmovou oblast

Obě skupiny patří do kategorie tvořící terminologii v daném pohybovém učení. Záleží na schopnosti správně slangové výrazy využít. Průměrný výskyt slangu byl z větší části zaznamenán u SP1 – SP3, 1V – 9V.

Získané výsledky jsme zanesli do grafu 36 pro srovnání převládajícího výskytu pozorovaných jevů.

Graf 36 Srovnání výskytu převládajících jevů

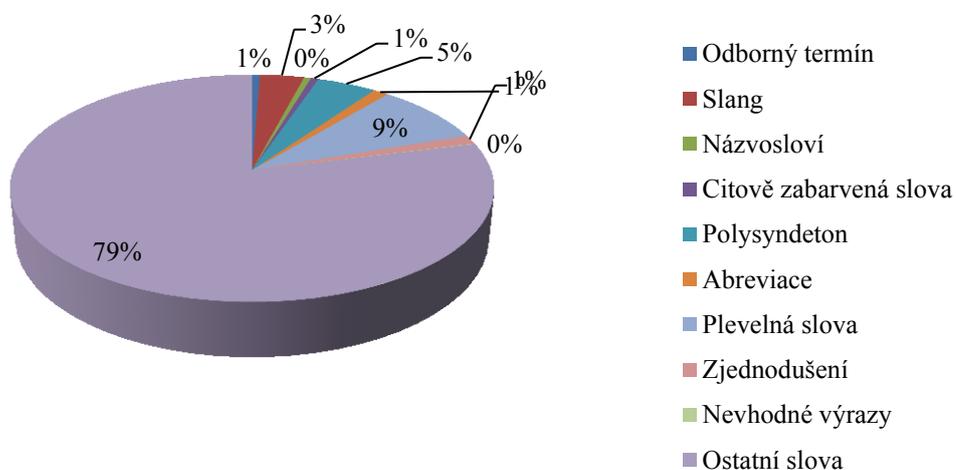


SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

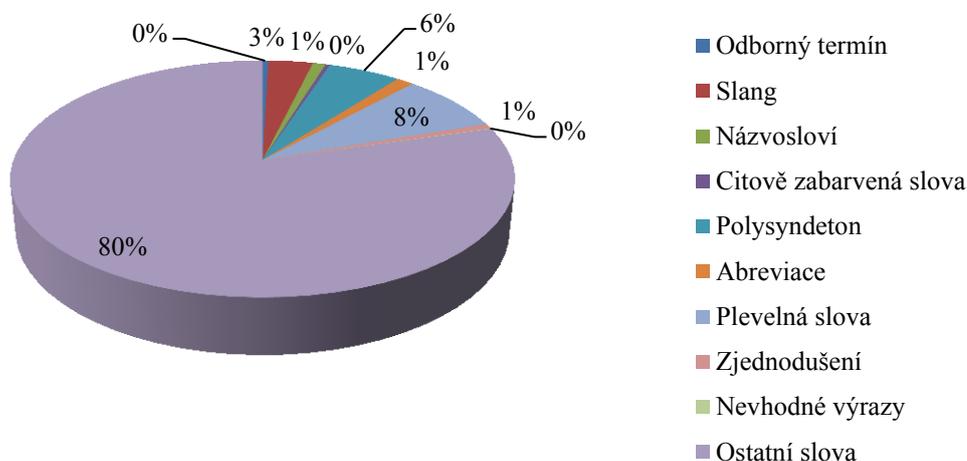
S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Jak je zjevné, při srovnání sledovaných aspektů významně převládaly nežádoucí jevy u obou skupin.

Graf 37 Obsazení lingvistických jevů vzhledem k celkovému počtu sdělených slov S1 – S16

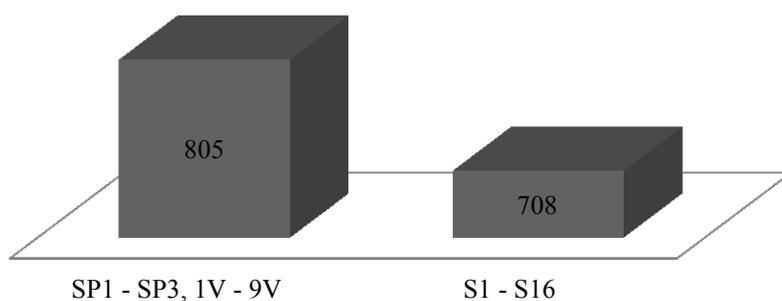


Graf 38 Obsazení lingvistických jevů vzhledem k celkovému počtu sdělených slov SP1 – SP3, 1V – 9V



Níže uvedené grafy 38 – 39 zobrazují souhrn průměrně sdělených slov, jejichž výsledkem byly slovní instrukce v pohybovém učení plavání.

Graf 39 Srovnání rozsahu obsahového sdělení skupiny SP1 – SP3, 1V – 9V a S1 – S16

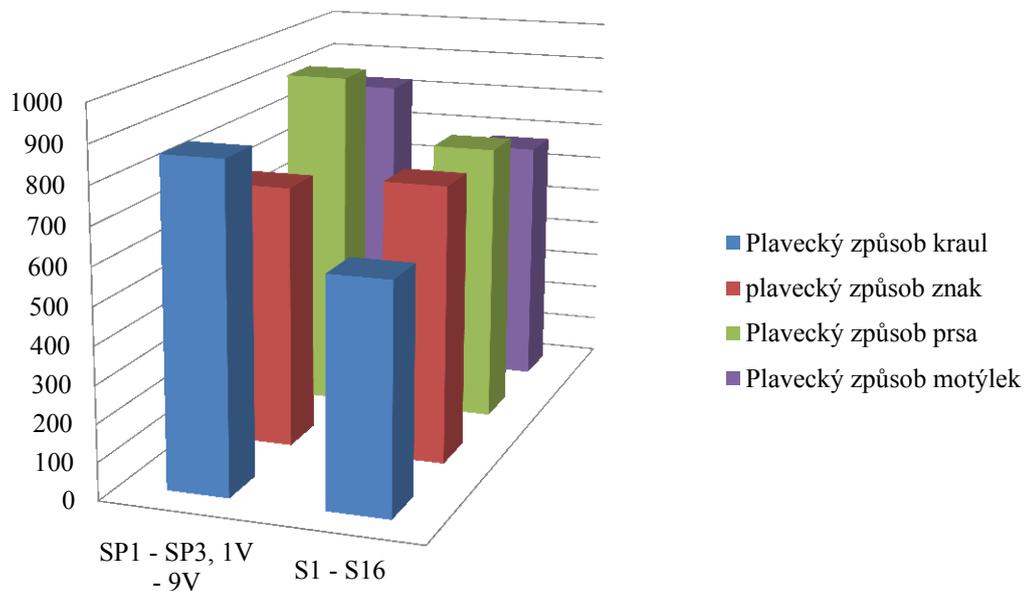


SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Většina času SP1 – SP3, 1V – 9V byla vynaložena slovnímu sdělení. Protože ne všichni probandi měli shodné téma, rozřídili jsme kvantitu slovních instrukcí k odpovědnému plaveckému způsobu, ke kterému bylo směřováno.

Graf 40 Průměrný počet sdělených slov u jednotlivých plaveckých způsobů



SP1 – SP3, 1V – 9V...osoby s rozšířeným plaveckým vzděláním

S1 – S16...osoby se základním plaveckým vzděláním

Více instrukcí vynaložili SP1 – SP3, 1V – 9V u plaveckých způsobů kraul, prsa a motýlek. Plaveckému způsobu znak dominovaly informace sdělené S1 – S16.

6. DISKUZE

I přes modelové prostředí (známý bazén, místo reálných žáků s nízkou plaveckou úrovní, značně plavecky kompetentní spolužáci), v němž didaktické výstupy probíhaly, docházelo u probandů ke vzniku nervozity. Pocity nejistoty převládaly v začátcích vyučovací hodiny. Tomu odpovídaly zmatené, chaoticky uspořádané počáteční instrukce participantů. Z komunikace mezi studenty v roli žáků a studenta v roli učitele bylo pak zřejmé nepochopení sdělení, jehož příčinou bylo časté opakování již řečených informací. Problém spočíval v náročnosti organizace činností v prostoru, která vyžadovala vyjádřit se jasně a jednoznačně.

Pro odpovědi na stanovené výzkumné otázky jsme nejdříve analyzovali řečový projev každého probanda. Tento rozbor verbální komunikace nám umožnil vyjádřit se na *otázku č. 4: Bude v jednotlivých projevech probandů převažovat nespisovnost nad porušením spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního?*“ Přestože je porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního součástí nespisovného jazyka, utvořili jsme z nich dvě odlišné kategorie. Do skupiny nespisovných slov jsme zahrnuli všechna vyskytující se nespisovná slova, kromě slov tvarově chybných. Většinou se jednalo o slova typická pro nářečí dané oblasti, z níž mluvčí pocházel. Slova, která nejsou obsažena ve slovníku spisovné češtiny, jsou považována za nespisovné výrazy. Navzdory velkému výskytu slov s porušenou spisovnou normou z hlediska morfologického a lexikálního dosáhla větších hodnot kategorie nespisovnosti. Odpověď tedy zní: „ano, převládala nespisovná slova.“

Na *otázku č. 5: „Dosahuje nespisovná čeština nejvyšších hodnot mezi nežádoucími jevy verbálních projevů?“* odpovídáme: „nespisovnost není dominantním prvkem nežádoucích jevů.“ Ačkoli bychom mohli tvrdit, že nespisovná slova, podle výše uvedeného značně převládala, nežádoucím jevům vládla plevelná slova. Probandi využili různorodé spektrum těchto tzv. „pomocných slovíček“, hojně označovaných také jako „berličky“. Jejich funkce spočívá v udržení rozvinuté komunikace. Řídící činitelé vyučovacího procesu plevelnými slovy navazovali na následující instrukce pohybových úkolů. Mluvené projevy byly nejčastěji protkány slovy tak, zase, takže, teď. Každý z účastníků výzkumu měl své oblíbené slovní spojení.

Odpověď na *otázku č. 3: „Ovlivňují pedagogické zkušenosti výskyt plevelných slov?“* odpovíme: „Ne, plevelná slova se vyskytovala ve velkém množství u všech participantů bez výjimky.“ Dokonce u některých osob s plaveckými zkušenostmi byl zaznamenán větší výskyt

než u osob s pouze povinnými předměty plavání. Na eliminaci těchto jevů musí být vynaložena velká soustředěnost, která s ohledem na získané výsledky probandům chyběla. Odrazem roztěkanosti a nesoustředěnosti bylo přeroknutí. Dominovalo u osob s bohatšími plaveckými zkušenostmi. Dále nemístné vypuštění sdělení, jehož obsah nebyl dokončen, aniž by si to mluvčí sám uvědomoval a chybu napravil. Nejistotu jedince prozradily hezitační zvuky společně s prodlouženou výslovností. Funkce parazitních zvuků je založena na vyplnění spontánně vzniklých mezer a navázání na další informace. Průlom řeči může vzniknout neschopností se adekvátně vyjádřit. Protážení výslovnosti bylo charakteristické převážně pro koncové samohlásky, spojky a s pazvuky dávají řečníkovi čas na zvážení formulace dalších slov.

Paralingvistickými jevy, způsobující roztržitost mluveného projevu jsou hezitační zvuky, mimoslovní složky, prodloužení výslovnosti a pauzy. Všechny mimoslovní hlasové projevy byly součástí každého verbálního projevu, avšak v odlišném zastoupení. Dle součtu negativních prvků plynulosti verbálního projevu byly výstupy osob s rozvinutější praxí v plavecké výuce plynulejší. Odpověď na *otázku č. 8*: „*Můžeme předpokládat plynulost mluveného projevu spíše u osob s širším plaveckým vzděláním?*“ tedy zní: „Ano můžeme.“

Zásadní postavení v paralingvistických jevech měly pauzy mezi větným spojením. Odmlčení může být vědomé, například když jsme ukončili sdělené informace nebo pokud chceme dát projevu patřičnou formu. Jindy mohou vzniknout spontánně, vlivem dlouhého přemýšlení, váhání nad danou skutečností. Zjistit, zda byly pauzy vědomě zahrnuty mezi verbální sdělení, bylo v našem výzkumu nemožné. Z tohoto důvodu je konkrétně nespecifikujeme. Proto na *otázku č. 7*, „*Bude hlavní složkou nežádoucích paralingvistických jevů nevědomé hlasové vyjádření?*“ odpovíme: „Ne, protože u obou skupin převažovalo protážení výslovnosti, které považujeme za záměrné.“

Všechny sledované zřetele jednotlivých skupiny probandů jsme do grafů zanášeli pomocí průměrných hodnot, protože počet participantů se v obou skupinách lišil. Osoby, které absolvovaly základní plaveckou výuku v rámci povinných předmětů FTVS katedry plaveckých sportů, odpovídaly šestnácti účastníkům výzkumu. Základní plavecké vědomosti rozšířilo o volitelné předměty z oblasti plavání dvanáct osob. Aby bylo možné výsledné hodnoty obou skupin vzájemně porovnávat, museli jsme vždy vypočítat průměrnou hodnotu výskytu požadovaného jevu. Získali jsme výsledek průměrné četnosti jevu ve verbálních projevech probandů, který jsme mohli objektivně porovnávat. Pro posouzení úrovně kultivovanosti projevu byly rozhodující prvky s pozitivním i negativním vlivem.

Pro nedostatek zkušeností s vedením plavecké výuky jsme předpokládali, že výskyt nežádoucích jevů bude pravděpodobnější u studentů povinných předmětů plavání. Proto jsme položili **otázku č. 2:** „*Mají-li pedagogické zkušenosti vliv na řečový projev, můžeme předpokládat velký výskyt nežádoucích jevů u osob se základním plaveckým vzděláním?*“ na kterou jsme získali očekávanou odpověď: „Ano mají.“

Přítomnost nespisovných slov, aposiopeze, porušení spisovné normy z hlediska morfologického a lexikálního, plevelná slova, nevhodné výrazy, opakování, chybný slovosled, zjednodušení, polysyndeton převažoval u osob bez rozšiřujícího plaveckého vzdělání. Důležité je podotknout, že abreviace, jež je součástí nežádoucích jevů mluveného projevu, převažovala u skupiny studentů s plaveckými zkušenostmi.

Stejných výsledků bylo dosaženo i u souhrnu žádoucích zřetelů (odborné termíny, pleonasmus, důraz a gymnastická terminologie), ale jejich zastoupení nabývalo jiných hodnot. Na rozdíl od nepříznivých jevů byla četnost žádoucích aspektů nízká. Sledovanou oblastí byly také slangové výrazy. Četnost slangu není zanesena společně s ostatními příznivými jevy. Je to z důvodu jeho využitelnosti. Kultivovaná mluva učitele by měla být především srozumitelná a slangové výrazy nejsou zahrnuty do činitelů podporující jasnost vyjádření. Hovoříme-li o sportovním slangu, který je znám účastníky konkrétního sportovního odvětví, má pro stručnost a účinnost s ohledem na maximální využití času příznivý vliv. Slang by však neměl zcela nahradit odborné termíny. Na tomto tvrzení se podílejí Karásková a Krabotová (2004), které doporučují volit optimální množství slangových výrazů s odbornými termíny. Na **otázku č. 6:** „*Budou převažovat slangové výrazy v obou výzkumných skupinách nad odbornými termíny?*“ můžeme jednoznačně odpovědět: „Ani v jednom případě nepřevládá odborný termín.“ Je všeobecně známo, že sport je protkán pestrou variací slangu. Sportovci, ať už vrcholoví či amatérští, trenéři, sportovní žurnalisté a dokonce i fanoušci pro sportovní komunikaci využívají slangovou terminologii. Zjednodušení sportovních výrazů umožňuje všem zúčastněným komunikovat jednoduše, přímo a bez jakýchkoliv nejasností. Proto můžeme odborné termíny ve sportovním odvětví jen zřídka kdy zaslechnout.

Výjimkou nebyl ani náš výzkum. I když jsou probandi v přípravné fázi budoucích učitelů plavání, kteří budou předávat vědomosti svým svěřencům, neměli by výrazy zjednodušovat. Je od nich očekávána určitá odbornost a profesionalita. Přesto jsme slang nezařadili do nežádoucích jevů. Vyhodnotili jsme ho samostatně, protože sportovní odvětví, čímž plavání je, se bez slangových výrazů vzhledem k redukci slovních instrukcí neobejde.

Co se týče rozsahu verbálního vyjádření, nebyli jsme kompetentní posoudit vhodnost slovního sdělení k osvětlení nácviku daného plaveckého způsobu. Tuto skutečnost ovlivňuje příliš mnoho faktorů. Jedním z nich je komunikace odbíhající od stanoveného tématu. Může nastat v situaci, kdy mluvčí reaguje na dotazy posluchačů. Takový způsob dorozumění jsme v prepisech zvýraznili příznačným symbolem. Zachycení nebylo jednoduché, neboť diktafonové zařízení zaznamenávalo pouze hlas konkrétního probanda, nikoliv ostatních účastníků v roli žáků. Přesto jsme dospěli ke zjištění, že slovní vyjádření osob s rozvinutějším plaveckým vzděláním zaujímalo větší část patnácti minutového záznamu než u osob, absolvující pouze povinnou plaveckou výuku. Odpovídáme tedy na *otázku č. 1*: „*Můžeme předpokládat, že verbální projev probandů se základními zkušenostmi bude obsahově rozvinutější vzhledem k neschopnosti výstižnějšího vyjádření a bude tím docházet ke vzniku časových ztrát?*“ „ne nemůžeme.“

Uvědomujeme si, že výsledky mohla ovlivnit náročnost zadání. Protože je hodnocení obtížnosti subjektivní, pro někoho se může jevit snazší didaktika plaveckého způsobu kraul než didaktika plaveckého způsobu motýlek, pro někoho to tak být nemusí. Přesto jsme se pokusili srovnat řečový projev studentů v roli učitele při zadání didaktik stejných plaveckých způsobů. Zjistili jsme, že nejvíce slovního sdělení bylo potřeba k podání instrukcí a zpětných informací k činnostem pro nácvik plaveckého způsobu prsa. Tohoto shodného výsledku dosáhly obě skupiny, studenti se základní a rozšířenou praxí. Nejméně času na slovní instrukce vynaložily osoby s plaveckou praxí u znakařského plaveckého způsobu. Stručnější bylo verbální vyjádření osob se základním plaveckým vzděláním pro nácvik plaveckého způsobu kraul.

Kvantita slovního obsahu má vliv na využití určeného času a na obtížnost konkrétního plaveckého způsobu. Stanovená doba měla pojmout nejenom slovní sdělení, ale také následné praktické provedení, které se projevilo místy mlčení mluvčích. Některé pasáže byly zaměřeny jak na zpětnou vazbu právě prováděných pohybových úkolů, povzbuzení, tak i na odbíhavou komunikaci od probíraného tématu. Z tohoto důvodu nebylo možné s přesností určit způsobilost množství sdělení. Mohli jsme pouze odpovědět, která skupina vynaložila větší úsilí na produkci slovního spojení a jaký druh plaveckého způsobu byl stručnější na slovní vyjádření.

Nejobtížnější metodou výzkumu se jevila transkripce verbálního projevu každého probanda a následné zjišťování četnosti sledovaných jevů. Většina studentů mluvila rychlým tempem a slova spojovala v jeden celek. Tato nepříjemnost vyžadovala neustálou práci

s časem pořízených záznamů. Všem jevům byly předem stanoveny specifické symboly, v přepisu upozorňovaly na hodnocený prvek. Museli jsme stanovit přesná kritéria pro vymezení těchto symbolů, jimiž jsme znázorňovali konkrétní jev, poněvadž verbální sdělení patnácti minutové audio-nahrávky obsahovalo nespočet slov. Je pochopitelné, že první pokusy znázornění jevů nebylo bez pochybení. Proto jsme analýzu u jednoho probanda museli provádět vícekrát. Tento proces kladl velké nároky na soustředěnost a trpělivost.

Přínos tohoto výzkumu hodnotíme kladně. Poskytl mnoho informací o tvarování a formulaci slov, probandy nejčastěji užívanými. Na vyžádání můžeme každému studentovi předložit jeho vlastní transkribovaný verbální projev se zaznamenanými sledovanými zřetely. Prostřednictvím přepisů, participantů uvidí výčet svých slovních prohřešků, ale i žádoucích jevů, pro mluvený projev učitele důležité

Tuto problematiku lze ještě více rozpracovat, ale musí tomu odpovídat podmínky a přesně stanovené požadavky pro realizaci výzkumu. Nemohli jsme například určit rychlost mluvy, vhodnost slovního sdělení k plaveckým cvičením, detailnější intenzitu síly hlasu. Dále nalezení možných rozdílů v komunikaci mezi mužem a ženou.

Stěžejní bylo určení slangových výrazů z důvodu neexistence publikace o slangu v plavání. Museli jsme vycházet z odborných publikací, pojednávají o obecném a všeobecném sportovním slangu.

7. ZÁVĚR

Práce navazuje na bakalářskou práci Verbální a neverbální projev učitele plavání. Rozdíl je v zaměření výhradně na verbální komunikaci učitele plavání a ve složení a struktuře výzkumného souboru. Testovanými osobami byli studenti druhého ročníku Tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tvořili dvě skupiny probandů. Jedna skupina disponovala hodnotnějšími pedagogickými a plaveckými zkušenostmi, které získala prostřednictvím vlastní plavecké kariéry, doplněním povinné výuky plavání na katedře plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu nebo již reálnou pedagogickou praxí v oblasti plavecké výuky či plaveckém tréninku. Druhá skupina byla tvořena studenty, kteří absolvovali pouze základní povinnou výukou plavání na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Cílem práce bylo posoudit kvalitu verbální komunikace obou uvedených skupin účastníků, na základě pozorovaných jevů, které slouží k hodnocení míry verbální kultivovanosti mluvčího.

Prostřednictvím zvolených metod jsme získali odpovědi na stanovené výzkumné otázky, viz kapitola 5.

S přihlédnutím na všechny zjištěné výsledky jsme došli k závěru, že studenti, kteří rozšířili své plavecké vzdělání volitelnými předměty katedry plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu, dosahovali lepších výsledků. Ať už se jednalo o výskyt nežádoucích jevů, kterým by učitelé měli předcházet, nevhodných zvuků, doprovázející slovní sdělení a příznivých prvků, podtrhující patřičnou vzdělanost. Nemůžeme tvrdit, že výskyt především nevhodných jevů byl pomíjivý, ale ve srovnání se studenty, kteří absolvovali plaveckou výuku v rámci povinných předmětů, byl nižší.

Neutrálním aspektem byly označeny slangové výrazy. Ve verbálním projevu budoucího učitele, by neměly převažovat nad odbornými názvy. Avšak ve sportovním odvětví, zaměřeno především na praktický nácvik, je slang považován za vhodný dorozumívací prostředek s ohledem na zamezení časových ztrát, vynaložených zdlouhavému výkladu.

Domníváme se, že sledování řečového projevu budoucích učitelů tělesné výchovy je důležité. Poskytnutí zpětné informace o tom, jak student během svého didaktického výstupu komunikuje, upozornění na klady i nedostatky v řečovém projevu, může vést k účinné

sebereflexi a může být podnětem k rozvoji jedné z podstatných didaktických kompetencí. Pro vzdělavatele může být objektivizace řečového projevu studentů impulsem k intervenci pro zlepšení úrovně využití odborného jazyka, přípravu na náročnost komunikace ve specifickém bazénovém prostředí. Kultivace řečového projevu v přípravě na pedagogické povolání by měla být společnou snahou jak studenta, tak učitele.

SEZNAM LITERATURY

- 1) ADAM, R., BENEŠ, M., BOZDĚCHOVÁ, JÍNOVÁ, P., MARTÍNEK, F., PROKEŠOVÁ, H., ŘÍMALOVÁ, SAICOVÁ, L. *Úvodní jazykový seminář: výklad a cvičení*. Praha : Karolinum, 2014. ISBN: 978-80-246-2633-8.
- 2) ADAMOVÁ, L., REJF, L., STIEBEROVÁ, B. *Komunikace a jednání s lidmi v praxi*. Praha : ČVUT, 2016. ISBN: 978-80-010-6008-7.
- 3) ANDREAS, B., LIANE, F. *Umění úspěšné komunikace: Jak správně naslouchat, řešit konflikty a mluvit s druhými lidmi*. Praha : Grada Publishing, 2013. ISBN: 978-80-247-5032-3.
- 4) BEDŘICH, L. *Fotbal – rituální hra moderní doby*. Brno : Masarykova Univerzita, 2006. ISBN: 80-210-3927-2.
- 5) BĚLKOVÁ, T. *Didaktika plavecké výuky*. 2. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 1994. ISBN 978-80-7066-837-5.
- 6) BENČURÍKOVÁ, Ľ. *Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku*. Bratislava : Filozofická fakulta UK – STIMUL, 2011. ISBN 978-80-8127-023.
- 7) BUCHTOVÁ, B. *Rétorika – vážnosť mluveného slova*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN: 978-80-247-3031-6
- 8) BUZEK, M. a kol. *Trenér fotbalu „A“ licence*. Praha : Olympia, 2007.
- 9) ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: SPN, 1980.
- 10) ČERMÁK, F. *Jazyk a jazykověda*. Praha : Karolinum, 2011. ISBN: 978-80-246-1946-0.
- 11) ČERMÁK, F. *Jazyk a slovník. Vybrané lingvistické studie*. Praha : Karolinum, 2014. ISBN: 978-80-246-2660-4.
- 12) ČAPEK, R. *Odměny a tresty ve školní praxi*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2014. ISBN: 978-80-247-4639-5.
- 13) ČECHOVSKÁ, I. *Plavání rodičů s dětmi*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1635-0.
- 14) ČECHOVSKÁ, I. MILER, T., *Plavání*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2154-5.
- 15) ČMEJRKOVÁ, S. HOFMANNOVÁ, J., *Mluvená čeština: hledání funkčního rozpětí*. Praha : Academia, 2011. ISBN: 978-80-200-1970-7.

- 16) DEVITO, A. J. *Základy mezilidské komunikace*. 6. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2018-0.
- 17) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2012. ISBN: 978 – 80 – 7376 – 326 – 8.
- 18) DVOŘÁK, D. a kol. *Snowboarding: Metodika výuky*. Praha : Grada Publishing, 2014. ISBN: 978-80-247-5053-8.
- 19) DVOŘÁKOVÁ, H., ENGELTHALEROVÁ, Z. a kol. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha : Karolinum, 2017. ISBN: 978-80-246-3308-4.
- 20) DYTRTOVÁ, R., KRHUTOVÁ, M. *Učitel. Příprava na profesi*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-2863-6.
- 21) CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1369-4.
- 22) FIALOVÁ, L. *Aktuální témata didaktiky. Školní tělesná výchova*. Praha : Karolinum, 2010. ISBN: 978-80-246-1854-8.
- 23) FTOREK, J. *Public relations jako ovlivňování mínění*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-2678-6.
- 24) GAVORA, P. *Učitel' a žiaci v komunikácii*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2003.
- 25) GAVORA, P. *Učitel a žáci v komunikaci*. Brno : Paido, 2005. ISBN: 978-80-731-5104-1.
- 26) GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno : Paido, 2010. ISBN: 978-80-7315-185-0.
- 27) GILLNEROVÁ, I., KREJČKOVÁ, L. a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-3472-9.
- 28) HÁJKOVÁ, E. *Český jazyk a kultura mluveného projevu*. Praha : Univerzita Karlova, 2009. ISBN: 978-80-7290-407-5.
- 29) HÁJKOVÁ, E. *Rétorika pro pedagogy*. Praha : Grada Publishing, 2011. ISBN: 978-80-247-1990-0.
- 30) HEGER, V. *Komunikace ve veřejné správě*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-3779-9.
- 31) HIRSCHOVÁ, M. *Pragmatika v češtině*. Praha : Karolinum, 2013. ISBN: 978-80-246-2233-0.
- 32) HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí: Cíle a metody osobnostní výchovy ve škole*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0.
- 33) HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2012. ISBN: 978-80-262-0219-6.

- 34) HOCH, M. a kol., *Plavání (teorie a didaktika)*. Praha : SPN, 1983.
- 35) HRABINEC, J. a kol., *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha : Karolinum, 2017. ISBN: 978-80-246-3625-2.
- 36) HUGO, J. a kol. *Slovník nespisovné češtiny*. Praha : Maxdorf, 2006. ISBN: 80-7345-098-4.
- 37) CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada publishing, 2007. ISBN: 978- 80- 247-1369-4.
- 38) JANÁČKOVÁ, L. *Praktická komunikace pro každý den*. 1.vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-2479-9.
- 39) JANOŮŠEK, J. *Verbální komunikace a lidská psychika*. 1.vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1594-0.
- 40) JANOŮŠEK, J. *Psychologické základy verbální komunikace*. Praha : Grada Publishing, 2015. ISBN: 978-80-247-9851-6.
- 41) JANSÁ, P. a kol. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2012. ISBN: 978-80-246-2026-8.
- 42) JANSÁ , P., DOVALIL, J. a spol. *Sportovní příprava. I*. Praha : Q – art, 2007 ISBN: 80-903280-8-3.
- 43) JIŘINCOVÁ, B. *Efektivní komunikace pro manažery*. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN: 978-80-247-1708-1.
- 44) JURŠÍK, D., LAURENCOVÁ, S. *Teória a didaktika plávania*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1980.
- 45) KAMIŠ, K. *Řečová a jazyková komunikace spisovné češtiny*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2012. ISBN: 978-80-7452-023-5.
- 46) KALHOUS, Z., OBST, O. a kol. *Školní didaktika*. Praha : Portál, 2002. ISBN: 807178-253-X.
- 47) KARÁSKOVÁ, V. *Některé aspekty verbálního projevu učitele ve vyučovací jednotce tělesné výchovy*. In Tomajko, D.(Ed.) *Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy*. Olomouc : Katedra učitelství tělesné výchovy UP FTK, 1996, s.25-27. ISBN 80-967692-3-5
- 48) KARÁSKOVÁ, V. *Některé aspekty verbálního projevu učitele ve vyučovací jednotce tělesné výchovy*. In Tomajko, D.(Ed.) *Didaktický proces v současném pojetí tělesné výchovy*. Olomouc : Katedra učitelství tělesné výchovy UP FTK, 1996, s.25-27. ISBN 80-967692-3-5.

- 49) KARÁSKOVÁ, V., KROBOTOVÁ, M. *Rozumí žáci tomu co říkám ve vyučovací jednotce tělesné výchovy?* In Tomajko, D., Válková, H. (Eds.) *Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu*. Olomouc : Katedra sportů UP FTK, 2004, s. 91-96. ISBN 80-244-0939-9.
- 50) KLAPETEK, M. *Komunikace, argumentace, rétorika*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 80-247-2652-1.
- 51) KLENKOVÁ, J. *Logopedie*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1110-9.
- 52) KLIPPERT, H. *Nápadník aktivit pro trénink komunikace a komunikačních kompetencí*. Brno : Edika, 2013. ISBN: 978-80-266-0126-5.
- 53) KOLÁŘ, Z., ŠIKULOVÁ, R. *Vyučování jako dialog*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1541-4.
- 54) KOLEKTIV, AUTORŮ, *Filologické studie 2016: Fonetika a Fonologie v přípravném vzdělávání učitelů*. Praha : Karolinum, 2016. ISBN: 978-80-246-3554-5.
- 55) KONVIČKA, M., RAŠNEROVÁ, P. ZBORNÍKOVÁ, M., *Translatogické kategorie v praxi: Kontrastivní Německo-české pojetí*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2017, ISBN: 978-80-244-5223-4.
- 56) VALÍŠOVÁ, A.; KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN: 978-80-247-1734-0.
- 57) KRAJČOVIČ, J., ROUČKOVÁ, M. *Plávanie v školskej telesnej a športovej výchove*. Bratislava : MPC, 2014. ISBN: 978-80-8052-561-3.
- 58) KRAUS, J. *Rétorika v evropské kultuře i ve světě*. Praha : Univerzita Karlova v Praze, 2011. ISBN: 978-80-246-2001-5.
- 59) KRIŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1636-4.
- 60) KUTNOHORSKÁ, J. *Výzkum v ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-2713-4.
- 61) LACHOUT, M. *Kde bydlí řeč. Jazyk a myšlení – osvojování, modely a praxe*. Praha : Metropolitan University Prague Press, 2012. ISBN: 978-80-86855-89-9.
- 62) LEŠKO, Ladislav. *Náhled do sociální komunikace*. Brno: Tribun EU, 2008. ISBN 978-80-7399-466-2.
- 63) MACEJKOVÁ, Y. a kol. *Didaktika plávania*. Bratislava : ICM AGENCY, 2005.
- 64) MAREŠ, P. *Úvod do lingvistiky a lingvistické bohemistiky*. Praha : Karolinum, 2014. ISBN: 978-80-246-2640-6.

- 65) MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Komunikace ve škole*. 1. vyd. Brno : Masarykova Univerzita, 1995. ISBN: 80-210-1070-3.
- 66) MAŘÍKOVÁ, M. *Rétorika. Manuál komunikačních dovedností*. Praha : Professional Publishing, 2001. ISBN: 80-86419-10-X.
- 67) MAYRING, P. *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz, 2007. ISBN 10: 3825282295.
- 68) MANDZÁK, P., MANDZÁKOVÁ M. *Correction of errors and increasing the front crawl swimming technice efficiency of students of physical education and sport*. Poznaň : Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu Polska, 2014. ISBN: 978-83-62750-11-5.
- 69) MEŠKOVÁ, M. *Motivace žáků efektivní komunikací*. Praha : Portál, 2012. ISBN: 978-80-262-0198-4.
- 70) MĚKOTA, K., NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. ISBN: 80-244-0981-X.
- 71) MICHALOVIČ, P., ZUSKA, V. *Znaky, obrazy a stíny slov*. Praha : Akademie múzických umění, 2009. ISBN: 978-80-7331-129-2.
- 72) MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha : Graga Publishing, 2010. ISBN: 978-80-247-2339-6.
- 73) MINÁŘOVÁ. E. *Stylistika pro žurnalisty*. Praha : Grada Publishing, 2011. ISBN: 978-80-247-2979-4.
- 74) MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN: 978-80-247-1362-5.
- 75) MOTYČKA, J. *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN: 80-210-0286-7.
- 76) MOJŽÍŠEK, L. *Vyučovací metody*. Praha: SPN, 1988.
- 77) NELEŠOVSKÁ, A. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN: 978-80-247-0738-9.
- 78) NAPIERALA, M., MUSZKIETA, R. *Wstep do teorii rekreacji*. UKW : Bydgoszcz, 2011.
- 79) PLAMÍNEK, J. *Komunikace a prezentace. Umění mluvit, slyšet a rozumět*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2706-6.
- 80) PODLAHOVÁ, L. a kol. *Didaktika pro vysokoškolské učitele*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4217-5.
- 81) POKORNÁ, J. *Plavecké začátky*. Těl. Vých. Sport Mlád., 2007, 73, 5, s. 19 – 22.

- 82) PREISLEROVÁ, T. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha : SPN, 1983.
- 83) PROCHÁZKA, R., ŠMAHAJ, J., KOLÁŘÍK, M., LEČBYCH, M. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha : Grada Publishing, 2014. ISBN: 978-80-247-4451-3.
- 84) PRŮCHA, J. *Interkulturní komunikace*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-3069-1.
- 85) PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. 5. vyd. Praha : Portál, 2013. ISBN: 978-80-262-0456-5.
- 86) PUŠ, J. *Učební texty pro cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. Praha: APŠ ČR, 1996.
- 87) REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-247-3006-6.
- 88) RODRIGUEZ, M. RYAVE. N. *Systematic Self-Observation: A Method for Researching the Hidden and Elusive Features of Everyday Social Life*. USA : Sage Publications, 2002. ISBN: 0-7619-2307-1.
- 89) ROZIM, R. *Monitorovanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti u študentov Športového gymnázia v Banskej Bystrici*. In EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS. Slovak Journal of sports science. Banská Bystrica : MBU, 2012.
- 90) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 1998. ISBN: 80-7184-659-7.
- 91) SEDLÁKOVÁ, R. *Výzkum médií. Nejužívanější metody a techniky*. Praha : Grada Publishing, 2015. ISBN: 978-80-247-3568-9.
- 92) SGALL, P., HRONEK, J. *Čeština bez příkras*. Praha : Karolinum, 2014. ISBN: 978-80-246-2459-4.
- 93) SKALKOVÁ, J. a kol. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. 1.vyd. Praha : SPN, 1983.
- 94) SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. Praha: ISV, 1999. ISBN: 9788085866339.
- 95) SKALKOVÁ, J. *Obecná didaktika*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN: 978-80-247-1821-9.
- 96) SKLENÁŘOVÁ, N. *Interakce a komunikace učitele v edukačním procesu*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2013. ISBN: 978-80-7464-391-0.
- 97) SLABÝ, M. *Smysl života, nezdolnost a závislost na alkoholu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2017. ISBN: 978-80-244-5063-6.

- 98) SLAVÍK, M. a kol. *Vysokoškolská pedagogika*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4054-6.
- 99) SLEZÁKOVÁ, L. a kol. *Stomatologie I: pro SZŠ a VOŠ*. Praha : Grada Publishing, 2016. ISBN: 978-80-247-5826-8.
- 100) SVATOŠ, T. *Kapitoly ze sociální a pedagogické komunikace*. Hradec Králové : Gaudeamus, 2002. ISBN: 80-7041-604-1.
- 101) SVATOŠ, T. *Pedagogická interakce a komunikace pohledem kategoriálního systému*. In *Studia Pedagogica*, 2011, s. 176 – 188,
- 102) SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2008. ISBN: 978-80-246-1358-1.
- 103) SVOZIL, Z. *Didaktické přístupy v profesní přípravě učitelů tělesné výchovy*. Habilitační práce. Olomouc: UP FTK, 2005.
- 104) SVOZIL, Z. *Didaktika plavání pro 2. stupeň základní školy*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 1992. ISBN: 80-7067-137-8.
- 105) SÝKORA, F., KOSTKOVÁ, J. a kol. *Didaktika tělesné výchovy*. Praha : SPN, 1985.
- 106) ŠEĐOVÁ, K., ŠVARÍČEK, R., ŠALAMOUNOVÁ, Z. *Komunikace ve školní třídě*. Praha : Portál, 2012. ISBN: 978-80-262-0085-7.
- 107) ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha : Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0644-6.
- 108) TINKOVÁ, E. *Rétorika aneb řeč jako nástroj*. Prostějov : Computer media, 2010, ISBN: 978-80-7402-074-2.
- 109) TOLSTOJ, I., N. *Magie slova a textu. Moskevská etnolingvistická škola*. Praha : Karolinum, 2016. ISBN: 978-80-2462-880-6.
- 110) VALÍŠOVÁ, A.; KASÍKOVÁ, H. a kol. *Pedagogika pro učitele*. 1 vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1734-0.
- 111) VALÍŠOVÁ, A., KASÍKOVÁ, H., *Pedagogika pro učitele*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2011. ISBN: 978-80-247-3357-9.
- 112) VÁŇOVÁ, H., SKOPAL, J. *Metodologie a logika výzkumu v hudební pedagogice*. Praha : Karolinum, 2017. ISBN: 978-80-2463-621-4.
- 113) VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. ISBN: 80-7315-033-6.
- 114) VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, 2009. ISBN: 978-80-7367-387-1.
- 115) VYMĚTAL Jan. *Průvodce úspěšnou komunikací : efektivní komunikace v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2008. 322 s. ISBN 978-80-247-2614-4.

- 116) VYSEKALOVÁ, J. a kol. *Psychologie reklamy*. 4. vyd. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4005-8.
- 117) WERNEROVÁ, I. *Komunikace pro každého*. Prostějov : Computer Media, 2010. ISBN: 978-80-7402-064-3.
- 118) ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. Praha : Portál, 2001. ISBN: 80-7178-544-X.
- 119) ZEMAN, J. *Verbální a neverbální prostředky v komunikaci mládeže*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. Recenzované monografie. ISBN: 978-80-7435-334-5.
- 120) ZORMANOVÁ, L. *Výukové metody v pedagogice. S praktickými ukázkami*. Praha : Grada Publishing, 2012. ISBN: 978-80-247-4100-0.
- 121) ŽANTOVSKÁ, I. *Rétorika a komunikace*. Praha : Dokořán, 2015. ISBN: 978-80-7363-712-5.

SEZNAM GRAFŮ

1. Graf 1 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S1 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
2. Graf 2 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S2 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
3. Graf 3 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S3 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
4. Graf 4 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S4 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
5. Graf 5 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S5 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek.
6. Graf 6 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S6 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
7. Graf 7 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S7 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
8. Graf 8 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S8 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
9. Graf 9 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S9 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
10. Graf 10 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S10 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
11. Graf 11 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S11 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
12. Graf 12 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S12 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu prsa.
13. Graf 13 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S13 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
14. Graf 14 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S14 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek.
15. Graf 15 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S15 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
16. Graf 16 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda S16 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.

17. Graf 17 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP1 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
18. Graf 18 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP2 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
19. Graf 19 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda SP3 v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
20. Graf 20 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 1V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
21. Graf 21 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 2V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
22. Graf 22 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 3V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
23. Graf 23 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 4V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
24. Graf 24 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 5V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu motýlek.
25. Graf 25 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 6V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
26. Graf 26 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 7V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu kraul.
27. Graf 27 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 8V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu prsa.
28. Graf 28 Četnost výskytu dílčích hledisek verbálního projevu probanda 9V v didaktickém výstupu s hlavním zaměřením na didaktiku plaveckého způsobu znak.
29. Graf 29 Souhrn nežádoucích aspektů verbálního projevu u skupiny S1 – S16 a 1V – 9V, SP1 – SP3.
30. Graf 30 Srovnání výskytu nežádoucích jevů verbálního projevu u skupiny S1 – S16 a 1V – 9V, SP1 – SP3.
31. Graf 31 Narušení plynulosti verbálních projevů.
32. Graf 32 Zastoupení jevů narušující plynulost verbálního sdělení.
33. Graf 33 Četnost žádoucích jevů v mluveném projevu.
34. Graf 34 Zastoupení žádoucích jevů v mluveném projevu
35. Graf 35 Průměrné hodnoty užití slangových výrazů S1 – S16 a SP1 – SP2, 1V – 9V.
36. Graf 36 Srovnání výskytu převládajících jevů.

37. Graf 37 Obsazení lingvistických jevů vzhledem k celkovému počtu sdělených slov S1 – S16.
38. Graf 38 Obsazení lingvistických jevů vzhledem k celkovému počtu sdělených slov SP1 – SP3, 1V – 9V.
39. Graf 39 Srovnání rozsahu obsahového sdělení skupiny SP1 – SP3, 1V – 9V a S1 – S16.
40. Graf 40 Průměrný počet sdělených slov u jednotlivých plaveckých způsobů.

PŘÍLOHY

Obsah příloh

1.	ŽÁDOST O VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS	113
2.	INFORMOVANÝ SOUHLAS.....	114
3.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP1	115
4.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2	118
5.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2	122
6.	TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA 1V	125
7.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 2V	128
8.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 3V	131
9.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 4V	135
10.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 5V	139
11.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 6V	142
12.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 7V	146
13.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 8V	149
14.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 9V	153
15.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S1	156
16.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S2	159
17.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S3	162
18.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S4	166
19.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S5	169
20.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S6	173
21.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S7	176
22.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S8	180
23.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S9	183
24.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S10	186
25.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S11	190
26.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S12	194
27.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S13	197
28.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S14	200
29.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S15	204
30.	VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S16	207

1. ŽÁDOST O VYJÁDŘENÍ ETICKÉ KOMISE UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavin

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Řečový projev a pohybové chování studentů UK FTVS v didaktických výstupech předmětu Teorie a základy didaktiky plavání

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: prosinec 2016 – leden 2017

Předkladatel: Bc. Romana Caletková

Hlavní řešitel: Bc. Romana Caletková

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Popis projektu: Cílem projektu diplomové práce je analyzovat řečový projev a pohybové chování v průběhu didaktických výstupů studentů bakalářského studia ve II. ročníku v předmětu Teorie a základy didaktiky plavání. Z didaktických výstupů budou pořízeny audio a videozáznamy každého studenta. Následně bude provedena transkripce audiozáznamu, posouzen bude výskyt stanovených aspektů verbálního projevu z hlediska srozumitelnosti, obsahové korektnosti ve vztahu k vyučovacím cílům a k odbornému jazyku. Z analýzy videozáznamu bude podle stanovených kritérií posuzován nonverbální projev a pohybové chování studentů. Šetření je doplněno dotazníkem, zaměřeným na kvalitu a obsah pedagogického výstupu, který budou vyplňovat studenti v roli učitele v didaktickém výstupu. Zkoumanou populací budou studenti UK FTVS oboru tělesná výchova a sport. Výzkumný soubor bude tvořit 60 studentů vybraných randomizací pomocí tabulky náhodných čísel z celkového seznamu studentů TVS v daném ročníku, ve kterém probíhá výuka didaktiky plavání.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Jde o neinvazivní metodu, do plavecké výuky nebude zasazeno. Bezpečnost při výuce je zajištěna učitelem Katedry plaveckých sportů UK FTVS. Vyplnění dotazníků bude probíhat v učebně. Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování.

Etické aspekty výzkumu: Výsledky budou zpracovány a publikovány v anonymní podobě. Získaná data budou bezpečně uchována u řešitele projektu na externím harddisku. Bude získán informovaný souhlas od probandů k audiozáznamům. Na vyžádání testovaných jim bude poskytnut pouze jejich vlastní audiozáznam, jinak budou tyto záznamy přístupny pouze hlavnímu řešiteli. Videozáznamy budou sloužit pro kontrolu přepisu řečového záznamu. Publikována nebudou. Veškerá sesbíraná data (audio a video – záznamy) budou po dokončení výzkumu smazána. Všichni probandi dosáhli již věku 18- ti let.

Informovaný souhlas: příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne 14.12.2016

Podpis předkladatele: 

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 210/2016

dne: 15. 12. 2016

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

- 20 -

.....
Etická komise UK FTVS


.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

2. INFORMOVANÝ SOUHLAS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem Řečový projev a pohybové chování studentů UK FTVS v didaktických výstupech předmětu Teorie a základy didaktiky plavání prováděné v prostředí plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol v Praze.

- Projekt není financován žádným způsobem, bude probíhat v prostředí plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol.
- Cílem projektu diplomové práce je analyzovat řečový projev a pohybové chování v průběhu didaktických výstupů studentů bakalářského studia ve II. ročníku v předmětu Teorie a základy didaktiky plavání. Z didaktických výstupů budou pořízeny audio a videozáznamy každého studenta. Následně bude provedena transkripce audiozáznamu, posouzen bude výskyt stanovených aspektů verbálního projevu z hlediska srozumitelnosti, obsahové korektnosti ve vztahu k vyučovacímu cíli a k odbornému jazyku. Z analýzy videozáznamu bude podle stanovených kritérií posuzován nonverbální projev a pohybové chování studentů. Šetření je doplněno dotazníkem zaměřeným na kvalitu a obsah pedagogického výstupu, který budou vyplňovat studenti v roli učitele v didaktickém výstupu.
- Budeme pořizovat a zpracovávat audiozáznam a videozáznam probandů.
- Celková doba sledování je odhadnuta na období prosinec 2016 – leden 2017, trvání výstupu jednoho studenta trvá 35 minut. Bude probíhat v prostorách plaveckého bazénu Tyršova domu Sokol, nikoliv však ve vodě.
- Rizika prováděného testování nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u tohoto typu testování. Podmínky budou zajištěny tak, aby byla minimalizovaná rizika.
- Výsledky budou zpracovány v písemné podobě v diplomové práci, data budou anonymizovaná a bezpečně uchována na samostatném disku zpracovatelky, po dokončení výzkumu budou osobní data smazána.
- Odměna nebude zajištěna.
- S výsledky diplomové práce Vás seznámím osobně nebo po dohodě i jinou formou.
- V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení hlavního řešitele a předkladatele projektu Romana Caletková Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasně a srozumitelně odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníkaPodpis:

3. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP1

- 00:00:00 (ták), (ted') si dáme hru v **KOLEČKU**, chytněte se za ruce, ... někam na prostředek, na prostředek, udělejte si krůh
- 00:00:10 **p4s** viki ty máš žízalu [a] jdeš do prostředka [a] budeš s ní
- 00:00:20 →(takle)← točit do kruhu [a] budeš se snažit někoho bacit do hlavy [a] vy budete uhýbat tim způsobem, [že] se budete skovávat pod vodu
- 00:00:30 né takto ... [a] vy se budete skovávat pod vodu [a] musíte se držet ..., držet <na> ruce, abyste udrželi kruh
- 00:00:40 [a] jed' trošku pomalu (jo)? Jste připravený? (tak) →jedem
- 00:00:50 **p3s** (tak) je →trefenej← **p3s** yon může říct dost
- 00:01:00 **p4s** viki stačí [a] jed' ještě na druhou stranu **p3s**
- 00:01:10 mlčí
- 00:01:20 dobrý dej mi žízalu, eště buďte v tom kruhu →[a]← budete běhat do **KOLEČKA** →(jó)←? (takže)
- 00:01:30 bokem do středu, (tak) všichni pravým ... (smích)
- 00:01:40 [a] viky se bude snažit oběhnout vás proti směru co poběžíte vy ... →(jó)←? sež viky připravená?
- 00:01:50 jedeš <prosti>, vobíháš kolem vně [a] zařadíš se [až] to oběhneš o tři sta šedesát, (tak) →jedem← [a] musíte běžet →(jó)←? Abyste jí dělali vodpor, viky ... kolem musíš běžet ... vně, né slalom, vně **p4s**
- 00:02:00 [a] vy musíte běžet co nejrychlejc, [ale] v kruhu ... jsi začínala tady
- 00:02:10 **p6s** [a] čim rychlejš poběžíte (tak) tim těžší to bude mít ten co vobíhá ...
- 00:02:20 no (ted') se vystřídáš s někým ... **p6s** to je dobrej kruh
- 00:03:30 (teda) jste v kruhu →(jó)←? **p6s** (tak) si někoho
- 00:03:40 vyběr [a] vystřídej se s někym **p4s** [ještě máš nějakou hru?]
- 00:03:50 [(tak) to budem dělat celou hodinu ... jenom hry] **p6s**
- 00:04:00 (tak) kdo vobíhá proti směru? Kryštof **p6s**
- 00:04:10 mlčí
- 00:04:20 **p3s** (ták) stačí, dáme si ještě jednu hru na posledy, poprosím abyste šli všichni tady [a] udělali dvojice, rychle
- 00:04:30 takhle směrem tám, vždycky ta dvojice bude proti sobě **p3s** dvojice ..., jedna dvojice, druhá dvojice
- 00:04:40 třetí, čtvrtá ... [a] (jakoby) směrem tam, oni jsou lichí, [ale] ... **p3s**, jeden →zbyde← [a] půjde na začátek
- 00:04:50 jeden ... →zbyde← ... [a] půjde na začátek, ... proti sobě, (takhle), jeden, →druhej←, jeden →druhej← [a] směrem tam, vedle sebe
- 00:05:10 →(takhle)← směrem ..., jeden, druhej, →(takhle)← směrem, jeden ... , přestaň, já ... (smích)

00:05:20 p3s jo, no, sem říkal ... p6s

00:05:30 sem taky nevěděl ..., →chytne← se ty dvojice za ruce [a] pojďte blíž k sobě, blíž k sobě, nó ... ne ... možná jo

00:05:40 ... [a] ty se potopíš, vynoříš se mezi tím ... mezi těma rukama, potopíš ... →mezi rukama, potopíš mezi rukama← [a] de další tady

00:05:50 ano, tam se potopíš, vynoříš, potopíš, vynoříš, potopíš, vynoříš, je to takovej žebřík, takovej žebřík →(jó)←? [a] vždycky pak de další <z> <tý> z tý dvojice

00:06:00 p8s [a] blíž děte k sobě, běžte blíž

00:06:10 at' to nemáte (tak) těžký ... [a] de další, →de← další →pód'←, tady zprava, ■ p4s né, tam zůstaň, zůstaň, zůstaň, zůstaň tam, tvoříš ... další

00:06:20 tam tvoříš další ... p8s

00:06:30 p3s [a] další, další, snažíte se dostat na druhou stranu bazénu, (takhle) ■

00:06:40 další, další →pod'te←, Kryštofe p5s

00:06:50 další pod'te p5s další

00:07:00 (ted') to uděláme ... kam doplavou ... [a] dáme cvičení normálně ..., pod' [už]

00:07:10 další p7s

00:07:20 p7s další

00:07:30 p3s stačí, ne? Poslední ... nebouchni se do schůdků

00:07:40 p4s koho si bereš? (tak) si je vem ■

00:07:50 [a] ta hezčí půlka ... tady u mě →(jó)←? p3s

00:08:00 (tak) →jedem← ke straně, →(jó)←? na začátek ... p3s mně zbyli jenom tři →(jó)←?

00:08:10 p4s no asi jo, (tak) si veďte velký desky, velký DESTIČKY

00:08:20 p7s [a] →jedem←

00:08:30 [a] →jedem← kraulový nohy, chytíme si tu desku <na> horní úchop, (ták) nahoře [a] budem vydechovat do hladiny →(jó)←? budem bublat, (takže) hlava nad vodou [a] jenom vydechovat

00:08:40 do hladiny, (tak) →jedem←, první, oni sou všichni první p5s

00:08:50 p5s eště jednou, [ale] dáme si desku spodní úchop, →(jó)←? (ták), z boku ...

00:09:00 můžem, (tak) →jedem← [a] bublat (zase) →(jó)←? p6s

00:09:10 p4s (ták) vystřídejte za malý desky p3s

00:09:20 malou desku do pravý ruký, do pravý [a] bude ve vzpažení, ta levá bude připažená, →pojdem← na boku [a] hlava bude položena na rameni

00:09:30 (takže) hlava bude uvolněná →(jó)←? [a] →jedem← (jenom) →kraulový← nohy, na boku →(jó)←? (tak) →jedem← p3s

00:09:40 p4s uvolněná ... p4s

00:09:50 (ták) (ted') si vystřídáme rucě, (takže) deska v levý ve vzpažení [a] jedem,
→(j^ó)← ty ... uvolněná hlava, →(j^ó)←? →jedem←

00:10:00 mlčí

00:10:00 (ták), desku přehodíme do →připažený←ruky, pravá ruka připažená

00:10:10 můžem? [a] jdeme to →samý←, →(j^ó)←? →jedem← to →samý←, akorát [že]
deska bude v →připažený← ruce, →(j^ó)←? (tak) →jedem←

00:10:20 mlčí

00:10:30 p4s řekl jsem v pravý ruce tu desků, v →připažený←, (tak) (ted') si to
vystřídáš, →(j^ó)←?

00:10:40 (tak), →jedem← v levý →(j^ó)←? <my>, my dvá ..., (tak), →jedem← p7s

00:10:50 p4s ■ (ták), desky můžem zahodit

00:11:00 budeš jí ještě potřebovat, →(j^ó)←, dobry, (ták) [a] →jedem←, to samý akorát
[že] bez desky, →(j^ó)←? →pojedem←... <ne> <boků>

00:11:10 [a] po šesti úderách nohou ■ vystřídáme, přetočením na břicho, polohu z levýho
boku na pravej bok

00:11:20 →(j^ó)←? šest ÚDERŮ, jakoby čtyry ÚDERY [a] ten pátej, šestej [už] se
přetáčíme na druhej bok, po dalších šesti, →(znova)← přetáčíme na druhou
stranu

00:11:30 přetáčíme se přes břicho, (takže) kraulovýma → záběrama←, →(j^ó)←? ...
rukama, (tak) →jedem← p3s

00:11:40 p4s ■ (ták), eště si ... p4s

00:11:50 ... to dáme zpátky →[a]←myslete na to, [že] ty nohy musej pořad jet, abyste
měli tu SPLÝVAVOU POLOHU, →(j^ó)←? (tak) →jedem← p3s

00:12:00 p9s ■ (ták)

00:12:10 (ted') si to dáme eště jednou, [ale] s přetočením přes záda, to znamená, [že]
rukama budem dělat znakový záběry, pojedem taklé [a] znaka <za> <dvoum>

00:12:20 →znakovejma←...záběrama se přetočíme na druhej bok →(j^ó)←? (tak)
→jedem← p4s

00:12:30 mlčí

00:12:40 [a] zkuste zachovat tů polohu na boku, [at] je tam výrazná →(j^ó)←? [a] <rychl>
rychlý přetočení [a] (znovu) výrazná poloha na boku, (tak) →jedem← totle
naposledy

00:12:50 p3s ■ desky nepotřebujem (tedá), dáme si →kraulový← nohý, bez desek

00:13:00 [a] bez dejchání, to znamená [že] budeme <mí> budeme mít ruce <v> <připa> ve
vzpažení [a] budem sě nadechovat <snads> to vydržíte bez dechu, ně?

00:13:10 kdybyste potřebovali, (tak) se jednou nadechnete, před koncem, →(j^ó)←? to
vydržíte snad, ně? viky asi jó [a] →jedem← →POŘÁDNÝ← →KRAULOVÝ←
NOHY

00:13:20 když nepojedou nohy, (*tak*) se potopíte pod hladinu, nemáte desky →(*jó*)←?
(tak) na to myslet, (*tak*) →jedem← p5s

00:13:30 p7s Viky, já jsem neřekl pod vodou

00:13:40 no bez *dejchání* to jé sicé ... ale ne pod hladinou, ale na hladině →(*jó*)←?
(tak) viky si to zopakuje pořádně *ted'kon* →(*jó*)←? kluci dobrý, (*tak*)
 →jedem← →(*jó*)←?

00:13:50 jo p8s

00:14:00 p6s (*ted'*) si dáme <cel> celýho kraula, souhru bez dechu

00:14:10 a myslíte na ty záběry, →(*jó*)←? můžete se jednou nadechnout, kdybyste to
 nevydrželi, celýho kraula, souhru bez dechu

00:14:20 →(*jó*)←? (*takže*) uvolněná hlava a myslet na ty záběry, nemusíte vnímat ty
 nádechy, ale celýho kraula, vnímat hlavně souhru HORNÍCH <d> <dol>
 DOLNÍCH KONČETIN, →(*jó*)←? (*tak*) →jedem←

00:14:30 mlčí

00:14:40 (*tak*) →jedem← to na techniku, (*takže*) můžete klidně trochu zpomalit,
 →(*jó*)←? *můžem* p5s

00:14:50 p7s (*tak*), (*ted'*) si dáme dvě *šírky* najednou, (*takže*)

00:15:00 (*vlastně*) jedna *délka* to bude → a ← →vobrátku← uděláme tim způsobem,
 →žé← poslední záběr doplaveme na boku, dotkneme se stěny a přetočíme se,
 nohama se vodstrčíme, →(*jó*)←?

4. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2

00:00:00 mlčí

00:00:10 mlčí

00:00:20 (*tak*) deme (*tam*) prosím, ■ jdete prosím do vody → a ← (*nějak*) do půlky
bazénu se (*tam*) sejděte a rozdělte se prosím ná

00:00:30 dvě skupiny *budem* hrát soutěž, *štafetu*, (*takže*) se rozdělte prosím (*nějak*) do
 půlky ... a kdo nebude ... (*jakoby*) budete lichý, (*tak*) ten bude plavat dvakrát,
 (*takžé*)

00:00:40 prosím do vody p7s

00:00:50 mlčí

00:01:00 do VODIČKY pojd'te, hop p4s

00:01:10 p7s (*tak*) (*nějak*) na úroveň tady, (*jak*) je ta SVĚTLE

00:01:20 MODRÁ →ČÁREČKA← p6s, (*ták*) rozdělte se prosím na dvě skupiny

00:01:30 dvě *štafety* → a ← zhruba ... nó buďte v →tý← *dráze* (*jakoby*) v →tý← <pá>
 ..., raz dva tři, čtyry, <ve> <čtv>, ve čtvrtý

00:01:40 *dráze* bude jedna a v →tý← druhý dráze bude (*jakoby*) další *štafeta*, buďte v
 těch (*vlastně*) *lajnách*, nebud'te u kraje

00:01:50 **p6s (ještě)** jedna sem **prosím**

00:02:00 tady jsou tři, (**tak**) [aby] jste byly **čtyry** [a] <pě>, **né** →**čtyry**←, →**čtyry**← to vychází **p4s** ■

00:02:10 (**ták**) udělejte zástup za sebou uprostřed bazénu [a] první bud^ě začínat tím, →
[že]←plave ... **dotkne se** dna **dotkne se** →**tý**← stěny [a] plave co *nejrychlejc*

00:02:20 zpátky [a] předáváte si plácnutím nahoře **štafetu p3s (jako)** dna, (**jako**) bazénu, tam **y hloubce**

00:02:30 **y hloubce** se **dotknete** dna [a] vyplavete nahoru [a] **dotknete** se stěny [a] normálně plavete zpátky, (**tak**) jste **připravený** [a] začíná první u →**tý**← **SVĚTLE MODRÝ PROUŽKY**

00:02:40 **p3s** cokoliv co je pro vás **rychlejšího, jakékoli** styl, *můžem?* Připavit,

00:02:50 pozor **p3s** [a] *dycky* začínejte holky tady v →**tý**← p^ulce zhruba

00:03:00 mlčí

00:03:10 **prosím** tě na zahřátí **p8s**

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 (smích) no (**to**) se zahřeješ, neboj **p4s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 **p5s (ták)** máte bod → [a]← *ted'ka* další bude **tó** [že]

00:04:30 pod vodou **PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM** bez nádechu dotknete se stěny [a] zpátky, **pod vodou**

00:04:40 [když] se vynoříte, (**tak**) se nic nestane, (**tak**) (**to**) doplavete **prsama**, na jeden nádech (**to**) zkuste (**jakoby**) dát, **prsama pod vodou, PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM pod vodou**

00:04:50 [a] s dotykem o stěnu [a] zpátky zase plácnutí ..., (**tak**) *můžem?* Připavit pozor! [Co?

00:05:00 no měl bys bez nádechu] **p7s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 Domi já ti dám jenom **piškot p5s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 *(ták)* vyhrálo tamto *(zase)* družstvo, ■ *(ted'ka)* bude plavání *PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM* s *piškotem* <nád> buďto v ruce

00:06:40 [nebo] jakkoliv ... jestli chcete v *druhý* ruce, *(prostě)* mít ho v ruce [a] plavat *PRSAŘSKÝM ZPŮSOBEM (zase)* s dotykem [a] zpátky **p3s**

00:06:50 *Můžem?* Připravit, pozor **p7s**

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 nesmíš dělat [že] ti je zima **p3s jojojo p3s ■**

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 Eli nedělej ... (smích) **p7s**

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 *(ták)*, vyhrálo celkově tamto družstvo, *(tak) prosím*, holky pojd'te sem na tu stranu, na tuhle půlku **p5s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 **p7s (ták) prosím, vemte si ■ tyhlensty plováčky, tyhlensty desky**

00:09:10 **p6s →[a]← ■ s deskou ve vzpažení, plaveme jenom →kraulový← nohy**

00:09:20 tam [a] zpátky, <jednu> *(jakoby)*, ty *dvě šířky*, ve *vzpažení* a s *kraulařkýma nohama*

00:09:30 můžete, [jo držení desky uprostřed] **p5s**

00:09:40 *(takhle) z boku, (jakoby) z boku* uprostřed, [jo [a] zpátky]

00:09:50 **p9s** já si ji jenom na chvílku půjčím

00:10:00 →[a]← *(ted'ka) v poloze na zádech* [a] *(zase)* tu desku držte v tomhle tom **p3s**
→[a]← *(ted'ka) v poloze na zádech* taky dvě

00:10:10 *šířky* [a] *(zase)* →kraulařský← *nohy p3s s deskou* ve *vzpažení*, *s deskou (zase)* ve *vzpažení*

00:10:20 *můžem, (ted')* **p7s**

00:10:30 **p5s** děkuju **p4s**

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p5s ■ (ted')** to bude v poloze na boku *(zase)* dvě *šířky* na jeden <bo> ... ■

00:11:00 jedním bokem tam druhým zpátky →[a]← desku budeme držet tímto stylem [a] plaveme *(takhle)* na boku [a] ucho máme *ná* paži a *nadechujem sé*

00:11:10 nahoru [a] výdech do vody, *můžem, (ted')* **p5s**

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 **p7s (ták) (ted')** desky odložte

00:11:50 **p4s** → **á**← poplaveme bez deský **(zase)** dvě **šřky** s *timhlemstim*, **že** budeme **kopat kraulařskýma nohama**

00:12:00 **ale** hlava bude mezi pažemi → **á**← **tam** bez nádechu, **tam** se normálně nadechnete **a** **(zase)** zpátky bez nádechu, jenom se soustředit na ty nohy, *můžem?*

00:12:10 **p3s (ted') p6s**

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 ■ **(ted'ka) prosím**, jestli můžu eště tu **DESTIČKU** **a** budeme **kopat**, jenom pravou nohou **a** levou zpátky, poplavete jenom **kopy** jednou nohou

00:12:50 **a** tu druhou nechejte volně podél těla **(zase)**, **(takže)** ve vzpažení s **DESTIČKOU p3s** <poplave> **a** → **kopete**←

00:13:00 **a** → **kopete**← jen jednou nohou, pravou tam a levou zpátky **p3s** [cože?]

00:13:10 ještě jednou, na bříše normálně, můžete, **(ted')**

00:13:20 mlčí

00:13:30 mlčí

00:13:40 **p6s (ták) (ted'ka)** odložíme **DESTIČKY** → **á**← *puđeme*

00:13:50 čelem k ■ okraji bazénu → **á**← bude to tím způsobem, **že** natáhnete ruce **a** budete se odrážet od **tý** stěny, **ale** **kraulařskýma nohama**

00:14:00 se budete **(zase)** snažit k **tý** stěně doplavat, **(takže)** vy se vždycky **(jakoby)**..., **když** to ukážu, vy se odrazíte **a** budete **kopat kraulařskýma nohama** **a** **(zase)** se přiblížíte

00:14:10 **(zase)** odrazíte, rozumíme? **(ták) tohlensto** **každej (tak)** dvacet krát, odraz doplavu to **a** **(zase)** odraz, **(ták) každej**

00:14:20 může začít **p9s**

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 **(ták) (ted'ka)** kdo **už** má **(tak)** se chytne ■ za okraj toho bazénu → **á**← uděláte nádech do strany **a** výdech do vody **na** <kaž>

00:15:00 **na** každou stranu, uděláte nádech **a** výdech do vody, nádech na druhou **a** výdech **(zase)** do vody, tady v tom **žlabu** tam je ...

5. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA SP2

- 00:00:00 p7s ... (*ták*) další cvičení ve dvojicích
- 00:00:10 jeden plave *znak* [a] druhý plave *kraul*, zpátky se vyměňte, *dvě šířky*, pořád se držíte
- 00:00:20 mlčí
- 00:00:30 mlčí
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 p6s ■ p3s
- 00:01:00 p3s (*tak*) (*ještě*) jedno cvičení ve dvojicích, jeden leží *na poloze* na prsou
- 00:01:10 ve splývání →[a]← druhý ho drží za kotníky →[a]← plavé PRSAŘSKÉ ZÁBĚRY *nohou* [a] zpátky *si (zase)* vyměňte, *dvě šířky*
- 00:01:20 *jenom jenom* splýváš p5s
- 00:01:30 mlčí
- 00:01:40 *nó* →[a]← ten *có* leží v tom splývání, měl by ... jste se zpevnit u toho, →(*jenom*)← *né*, →(*jenom*)← zpevněně ležíte
- 00:01:50 na hladině p9s
- 00:02:00 mlčí
- 00:02:10 p3s (*tak*) pojd'te do prostorů ps5
- 00:02:20 udělejte si místo kolem sebe →[a]← *pojdem takový* cvičení, vždycky se zanořítě pod hladinů
- 00:02:30 lehnete si na dno ■ bazénu na břicho, (*pak*) se přetočíte *na záda*, lehnete si *na záda* [a] (*potom*) následuje výskok [a] to
- 00:02:40 *celý* pětkrát, *každej* sám, můžete začít p7s
- 00:02:50 mlčí
- 00:03:00 mlčí
- 00:03:10 mlčí
- 00:03:20 [už] to máte? (*tak*) pojd'tě zpátky ke kraji p3s
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 ■ *vemete si DESTIČKU* p5s
- 00:03:50 →[a]← *poplavemé* ... *poplaveme kraulové nohy* na boku ■
- 00:04:00 tam na pravém, zpátky na levém, *čtyři šířky* →[a]← *DESTIČKŮ*, *DESTIČKU* držíme tímto způsobem
- 00:04:10 (*tak*) *můžem* p6s
- 00:04:20 mlčí
- 00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 **p3s** eště dva **p5s**

00:05:00 ■ **p8s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 *(ták), (ted')* poplaveme *dvě šířky, (zase) kraulové nohy* ■ na boku

00:05:40 →á← s tím →že← ■ budeme é přecházet na druhý bok ■ *(vlastně)* přes ■ polohu na prsou, *(takto)*

00:05:50 a v každé té poloze je krátká výdrž →á← snažte é ■ nezvedat ■ *(takto)* hlavu toho

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 **p4s** ■ **p5s**

00:06:40 *(tak) (ted')* si *dáme dvě šířky* to samé, →alé← ■ budete se otáčet přes polohů ná zádech

00:06:50 *(tak) můžem*

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 mlčí

00:07:30 *(ták)* odložíme desku →á← poplavemé ■ *kraulové nohy ná* boku

00:07:40 s tím, že se budeme otáčet o celých TŘI STA ŠEDESÍT STUPŇŮ, zasé v každé poloze je krátká výdrž

00:07:50 *(ták)* a *(zase)* zpátky **p3s** *(tak) můžem, dvě šířky*

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 **p3s** *(tak) (ted')* pojedeme *čtyři šířky (zase) kraulové nohy ná* boku

00:08:40 →á← ■ vždycky bude šest kopů a *(pak)* se tímto způsobem otočíte na druhý bok

00:08:50 *čtyři šířky, (tak) jedem p8s*

00:09:00 mlčí

00:09:10 mlčí

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 *(tak)* si dejté čtyři šířky ■ *prsa* volně →á← *(jenom)* ■ tó ■

00:10:00 <při> <při> při těch ■ nohách na boku ... ty seš ty seš skoro na zádech, *(tak)* *(jenom)* <se> se

00:10:10 snaž ležet na tom boku **p8s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 mlčí

00:10:50 mlčí

00:11:00 *(tak)* *(ted')* budemé, (ted') budeme provádět ■ cvičení u okraje, stoupnete si zády ke stěně

00:11:10 →á← zapažením se chytíte za žlábek →á← budeme provádět ■ nácvik dýchání na *kraul*, souhru

00:11:20 každý ■ desetkrát ■ nádech →á← snažte se abyste u toho nezakláněli hlavu, hezky do boku

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p3s** *(tak)* ■ *pojedeme* vždycky tři *kraulové*

00:12:20 záběry a *(potom)* následujou tři *kopy* ■ *kraulové* na boku, *(pak)* *(zase)* tři záběry

00:12:30 pažemi a tři *kopy* na boku →á← čtyři šířky, *(tak)* jedem **p5s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p5s** *(ták)* *(ted')* si dáme čtyři šířky

00:13:30 →á← vždycky, tam jedete ■ *kraul* a nádech na každý třetí záběr, *(teda)* ná jeden a půl POHYBOVÉHO

00:13:40 CYKLU a zpátky na každý pátý, *(takže)* na dva a půl ... čtyři, jedem

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 **p9s** *(ták)* poplavemé

00:14:40 čtyři šířky, tam *kraul* bez dýchání a zpátky *(jenom)* *kraul* volně

00:14:50 mlčí
00:15:00 mlčí

6. TRANSKRIPCE VERBÁLNÍHO PROJEVU PROBANDA 1V

00:00:00 p4s ■ p5s
00:00:10 mlčí
00:00:20 [já mám ruce (*nó*)], (*tak*) asi ... jdu tam p3s
00:00:30 p7s jo (*takže*) *půjdeme, půjdeme*
00:00:40 z *hloubky* normálně ... [<ja> jakou mám ... vy jste se mnou všichni] p3s
00:00:50 (*takže*) (*ted'*) bud^ě *organizovaný* rozplavání, vždycky po padesáti metrech budu *říkat*, co <co> má^{té} dělat
00:01:00 (*tak*) (*ted'*) *si dáme* první *padesátku*, tam *kraul*, zpátky *prsa*, pak si řekneme dál [a] jsou tři *dráhy*, (*takže*) vždycky po třech
00:01:10 mlčí
00:01:20 mlčí
00:01:30 mlčí
00:01:40 mlčí
00:01:50 p5s počkáme, [až] všichni doplavou
00:02:00 mlčí
00:02:10 (*ták*) (*ted'*) (*zase*) první trojice poplave do ... ■ *do půlky kraul*, potom je zanoření v *půlce*, dotknete se země [a] doplavete *kraul*
00:02:20 →(*taklé*)← *padesátku*, (*tak*) první začnou →(*téd'*)← p6s
00:02:30 p5s [→(*jó*)←] (*ted'*), [už] plavete ... p3s
00:02:40 mlčí
00:02:50 mlčí
00:03:00 mlčí
00:03:10 p7s (*ták*) super [a] (*ted'*) *padesátka*
00:03:20 (*zasé*) [a] na mělčině budeme dělat →*delfinový* ← *skoky* tři uděláme jako jsme dělali při <m> <př> *motýlku* [a] s ... ■ (*jenom*)
00:03:30 tam [a] zpátky [už] normálně *kraula*, *poplavem* ... (*tak*) (*zase*) první, (*ted'*) p4s
00:03:40 mlčí
00:03:50 mlčí
00:04:00 mlčí
00:04:10 mlčí
00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 [(*tak*) ano] [a] poslední úsek na rozplavání, tam *kraul*, v *půlce* udělat koul, <ta> (*zase*) doplavit *kraul* [a] <z> ■ zpátky *prsa*

00:04:50 *prsa*, (*zase*) koul [a] zpátky *prsa*, (*takže*) v *půlce* <ko> koul, tam *kraul*, zpátky *prsa* ... poslední *padesátka*, (*tak*) první

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 ■ (*ted'*) budeme plavat dvacet pět metrů normálně →[a]← plaveme tím stylem, [ze] se snažíte normálně [už] (*jakoby*) na *znak*, *kopete* normálně

00:06:10 nohama [a] snažíte se (*jenom*) vo tu ROTACI v těch ramenou, (*jenom*) dvacet pět metrů tam [a] tam se zastavíme [a] já tam (*zase*) doplavu

00:06:20 (*tak*) (*zase*) ty první tři *jedou p7s*

00:06:30 *p4s* (*tak*) pod'te další tři

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 (*tak*) (*ted'*) jdeme normálně (*zase*) to samý, (*jenom*) jednou vytočíte ... [a] →(*takle*)← zvednete ruku, →(*zas*)← jí dáte dolů, druhý rameno vytočíte →(*takle*)←

00:07:30 neděláme celej přenos, [ale] (*jenom*) →(*takle*)← zvednete ruku [a] zpátky, snažíme se vo tu ROTACI (*zase*) v těch ramenou, (*tak*) *jedeme* první tři, (*zase*) dvacet pět metrů

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 *p9s* (*ták*), (*ted'*)

00:08:30 to samý

00:08:40 (*zase*) jedno rameno [a] (*ted'*) uděláme <z> celej přenos paže [a] snažíme se tam udělat ten záběr [a] (*zase*)

00:08:50 <jedno> <dru> uděláme ... ■ <z> celou paží záběr, (*zase*) druhý [a] celý záběr, (*zase*) dvacet pět metrů, (*jakoby*) ...

00:09:00 [a]le nejdřív jdeš první ... (*jenom*) to rameno [a] jdeš [a] děláš ... [a] jednou rukou vždycky ... (*tak*) první

00:09:10 mlčí

00:09:20 **p4s** [ně] já to jenom... já to nedržim, já si to jen přenáším]

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 **p4s** (*tak*) (*ted'*) dáme eště jednou to samý (*jo*)? to→ samý←→ jedeme←, tam ...

00:10:10 (*tak*) první (*zase*) **p5s** to→ samý←→ jedeme← **p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 **p6s** (*ted'*) si každej vezměte jeden ten *piškot*

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p5s** (*ták*) super, vezmeme si každej piškot, (*zase*)

00:11:00 <me> mezi stehna [a] poplaveme ... ■ máme jednu ruku ve vzpažení [a] druhou jedeme (*jenom*) ... jednou do *půlky*

00:11:10 *jedeme* záběry, <spořád> do půlky, od půlky vyměníme [a] *jedeme* druhou tou ... [a] snažíme se (*zase*) **ROTOVAT těma ramenama**

00:11:20 (*ták*) (*zase*) první **p9s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 **p6s** zkus mít tu ruku ve vzpažení, ty plaveš

00:12:30 →(*takle*)← [(*tak*) jo], (*tak*) dáme další ... <ta> zase dvacet pět metrů [a] to→ samý←→ jedeme← (*jenom*) uděláme tři záběry na jednu ...

00:12:40 [a] votočíme, tři záběry na druhou, (*zase*) *piškot* <mezí> mezi nohama, druhá, [normálně máš ve vzpažení ruku [a] *jdeš* tři záběry]

00:12:50 votočíš, tři záběry, votočíš **p3s** (*tak*) první, *můžem* **p3s**

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p9s** (*ták*) super, (*zase*)

00:13:40 *dvacet pětiku*, máme vzpaženó tady *tahlecta* jde (*prostě*) ... <do> dobíháme (*jakoby*) ... normálně dobíháme paže, *dvacet pětiku* ...

00:13:50 (*tak*) první **p8s**

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 [jo, taky, no] ■ **(jakoby)** →**(taklé)**← pak se <vo> <voto> ... **(jenom)** na zádech

00:14:40 plaveš, na zádech, na zádech, **(tak)** první p5s

00:14:50 mlčí

00:15:00 mlčí

7. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 2V

00:00:00 to jsme všichni? To je pohoda, **(ták)** **(nějak)** v úvodní části si **(dáme)** **(nějaké)** HONIČKY, **(nějaké)** ty ... ať se zahřejeme, **(nějaké)** tyto věci

00:00:10 **(potom)** mám téma **(vlastně)** paže u **kraulu**, předtím si **dáme** ještě **(něco)** ná kraulařské nohy →**ú**←

00:00:20 na závěr, na závěr tam mám **(něco)** na vydýchání **a** také ... ono to nahrává ty ~~vo~~, **(takže)** **(ted')** **(ted')** si můžeme →vylézt← do vody

00:00:30 opatrně ať mi to moc ■ nám ... *možete* <sub>, pojd' **a**e

00:00:40 mlčí

00:00:50 **(ták)**, přesuneme se po mé levici, **a**ť jsme všichni, budeme hrát hru

00:01:00 dá se říct takovou HONIČKU, kdý hřiště jé ohraničeno ■ na úrovni té desky **a** **(potom)** mnou →**ú**← **(ten)** ... je to zaplé

00:01:10 **a** **(ten)** kdo má míč, nemůže dostat babu, **(takže)** první bude mít <v> bude mít babu (smích) ... já vás neznám ani, **(takže)** ty budeš mít babu

00:01:20 →**ú**← míč máš ty, můžeš honit p3s pomáhejte si, pomáhejte si u tohoto.

00:01:30 **(ten)** kdo má míč, **(tak)** **(tak)** nemůže dostat →babu← **a** kdo má →babu←? <nemů> nemůže mít →babu←, tak máš →babu← **a** hrej!

00:01:40 p5s <pomož> pomožte si, pomožte si u toho, super, super, to je ono

00:01:50 odevzdej míč máš →babu←, odevzdej míč máš →babu←, **(ták)** p4s

00:02:00 pod' pohybuj se, pod' pohybuj se ať se zahřeješ u toho p3s

00:02:10 p3s dobrý hrej ... pod', máš pořad... p5s

00:02:20 **(ták)**, →dobrý, dobrý, dobrý, dobrý←, odevzdej, [můžu ... díky], **(ted')**, co se týče druhé hry

00:02:30 udělejte kruh, chytněte se <za> za ruce p4s rozpočítejte se ná první **a** druhý **a** dívejte se

00:02:40 do očí přitom ..., **(ták)**, pojd'te blíž k sobě **a** **když** já řeknu první nebo druhý, tak to znamená →**že**←

- 00:02:50 musíte *utěkat* po směru ■ hodinových ručiček →**ú**← zpátky se zařadit na své místo, chápete? [**ně?**]
- 00:03:00 co je na tom těžkého? **Když** řeknu první, (**tak**) ti co jsou první *utěkají* okolo kruhu **a** <za> zařadí se zpátky, (**ták**) druhý
- 00:03:10 **a** ti co stojí mohou se (**nějak**) hýbat, v klidu, ať vám není zima **a** (**ještě**)
- 00:03:20 *taká TŘEŠNIČKA*, snažte se toho před sebou <do> ■ chytit, (**ták**) znovu **druhý**
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 lichý **p9s**
- 00:03:50 **p4s (ták)** →(**ted'ka**)← změním směr, první **p4s**
- 00:04:00 **p6s (ták)** super, další hra bude **ta**, **že** můžete jít *ted'kaj* blíž
- 00:04:10 můžete se klidně rozprostřít více **a** **když já řeknu**, **když já řeknu (třeba)** číslo dva, (**tak**) to znamená, **že** dva **musí udělat** spolu, dá se říct, pár, **nebo** **tři**, (**tak**) **musí udělat** pár
- 00:04:20 (**ták**), **čtyry**, (**ták**), **prohráls**
- 00:04:30 dej si (**třeba**) →**KOTOULEK**← za **tó**, *pojďme, pojďme*, (**ták**) super
- 00:04:40 (**ták**) **pohybujte se pohybujte se**, ne vytvoříme žádné **PARTIČKY** **p4s** dva
- 00:04:50 (**ták**), dáme tam **kotoul**, **pod'me**, (**ták**) **znovu se pohybujeme** **p4s**
- 00:05:00 **tři p3s** →**pod'me**← →**pod'me**← **dáme** →**kotoul**←
- 00:05:10 (**ták**) **znovu se pohybujeme** **p4s** pět
- 00:05:20 paráda, super, **co se týče, co se týče** té první části, (**tak**) je to vše, (**ted'**) se prosím rozprostřete ... **že** **tři** půjdou **tám** **a** dva sem
- 00:05:30 **p9s** poprosím vás, *veďte* si každý jednu
- 00:05:40 **velkú** desku **p8s**
- 00:05:50 Měli by jste stát (**tak**), ať naproti sobě nemáte nikoho, (**jo**)? Ať jste přímo mezi ... (**ták**) super, velká deska bude
- 00:06:00 **vě** spodním držení ve **vzpažení**, **pó** odrazu od stěny, (**takto**) to bude, <po> <od> po odrazu od stěny **nebo** <od> <od> od okraje
- 00:06:10 bazénu, máme desku mezi ... mám**é** <paže> **nebo** máme hlavu mezi ■ pažemi →**ú**← provádíme *kraulové nohy*
- 00:06:20 **a** **nádech, nádech** je **mezi mezi** pažema, (**ták**) **levá** hop **p4s**
- 00:06:30 [~~vole~~, jste zamilovaní ~~vole~~] **p5s** **pravá** hop
- 00:06:40 **p5s** ještě jednou (**jo**)? Počkáme, (**jo**)? **Pravá** hop! To samé! **p4s** **levá** hop!
- 00:06:50 **p9s (ták)**, super.
- 00:07:00 musím vás pochválit, můžeme odložit velkou desku **a** vezmeme si malou desku (**jo**)? **p3s**
- 00:07:10 (**ták**), cvičení bude **také**, **že** ■ desku držíme v levé ruce ve **vzpažení** →**ú**←

00:07:20 <provádíme> (*vlastně*), plaveme na boku [a] nádech provádíme ná druhou stranu [a] znovu kopeme, kopeme nohama → [á] ← pravá, pravá ruka bude v připázení (*takže*)

00:07:30 <le> levou rukou držíme desku ve vzpažení, chápeme? Můžu? (*super*), to je yono, (*takže*) levá se připraví, hop

00:07:40 mlčí

00:07:50 pravá hop p9s

00:08:00 pravá můžem hop p8s, pořád držíme levou rukou (*jo*)?

00:08:10 super, levá hop! p4s

00:08:20 p3s (*ták*) (*ted'*) provedeme (*jenom*) **JEDNU JEDINNOU ZMĚNU**, to znamená, [že] pravá ruka bude držet desku ve vzpažení

00:08:30 [a] levá ruka je v <připázen> ..., v klidu vydýcháme se, nikam nespěcháme, je to spíše na *tú* techniku, (*ták*) levá se připraví hop!

00:08:40 mlčí

00:08:50 pravá hop! p9s

00:09:00 paráda, pravá hop! p8s

00:09:10 levá, hop! p7s

00:09:20 (*ták*), paráda, můžeme odložit desky p4s (*ted'*) bude po odrazu od

00:09:30 okraje bazénu ... budeme *mět* obě ruce v připázení [a] nádech budeme provádět <ná> <na tu stranu>, (*vlastně*) do strany [a] <zá> záleží na vás, [která] je vaša lepší ...

00:09:40 (*ták*), připraví se levá, hop! p5s

00:09:50 p5s pravá hop! (*ták*), výborně, pravá připraví se, hop!

00:10:00 p8s (*ták*) levá hop!

00:10:10 mlčí

00:10:20 (*ták*) výborně, uklidníme se, vydýcháme se, můžeme klidně i do vody se vydýchat pár, (*třeba*) pět výdechů do vody

00:10:30 p9s (*ták*) nyní

00:10:40 budeme provádět cvičení, kdy ■ levou rukou se budeme držet okraje bazénu, trup bude podél té levé <ruce> ruky, to znamená, [že] budeme (*takhle*)...

00:10:50 můžu? p3s (*ták*) trup musí byť přitisklý k ■ stěně

00:11:00 → [á] ← pravou rukou budeme provádět kraulový záběr, s tím [že], ■ <dů> důležité ... [nebo] klademe <důr> důraz na to, [že] při tom kraulovém záběru <se> <do> se dotkneme

00:11:10 (*vlastně*) PRSNÍHO SVALU [nebo] <pod> PODPAŽÍ, na každou stranu to dáme pětkrát, v klidu, nikam nespěcháme, udělejte si tam prosím rozestupy mezi sebou, klidně můžeš jít dál

00:11:20 vím, omlouvám se (smích) (*ták*) můžeme, v klidu, provádíme kraulový záběr [a] <dot> dotkneme se PRSNÍHO SVALU [nebo] PODPAŽÍ

- 00:11:30 mlčí
- 00:11:40 na každou stranu pětkrát, jakmile máme, otočíme strany [a] provádíme to levou rukou
- 00:11:50 mlčí p9s dotkneme se
- 00:12:00 PODPAŽÍ, pojďme, nevidíme to ... p8s
- 00:12:10 (ták) (super), jakmile, jakmile máme, (ták) budeme provádět to samé, akorát prsty při *kraulovém záběru* ■ budou čerit ... (vlastně)
- 00:12:20 ■ hladinu vody, to znamená, [že] se budou do dotýkat té vody, (ták) připravíme se zase první bude dělat ... , výborně tady, výborně
- 00:12:30 (ták) můžeme, na každou stranu pět p7s
- 00:12:40 p9s jestli máme, vyměníme
- 00:12:50 zase na druhou stranu p8s
- 00:13:00 p7s (tak) paráda zas, udělejte si to (tak), ať naproti sebe
- 00:13:10 nikoho nemáte, [když] budete plavat na šířku ať nikoho nesrazíte, nyní [už] budeme plavat dá se říct →(ted'ka)← bez, bez pomůcek, po odrazu od kraje bazénu
- 00:13:20 ■ máte levou ruku ve vzpažení, pravou ruku v připázení [a] v púlce, ■ <možete> můžeme říct i na i na mé úrovni ... *kraulovým záběrem*
- 00:13:30 ty ruce ■ vyměníte, chápeme? (jo)? (ták) levá se připraví, hop!
- 00:13:40 p6s pravá se připraví, hop!
- 00:13:50 p3s ■ jenom ... říkal jsem, [že] v púlce bazénu *kraulovým*
- 00:14:00 ■ záběrem vyměníme [a] dojedeme to zase opačně, pravou ve vzpažení [a] levou v připázení, (jo)? Chápeš?
- 00:14:10 (ták), [když] (tak) se dívej tady na kolegy, jdou to dobře, pravá se připraví hop! p3s
- 00:14:20 tys jel potom ten zbytek ... [už] →jels← *kraula* normálně, v pohodě, nevadí, levá hop!
- 00:14:30 p6s (ták) paráda, nyní bude, dá se říct
- 00:14:40 podobné cvičení, [ale] ■ paže vyměníme po šesti kopech nohou, chápeme? chápeme? paráda, levá se připraví, hop!
- 00:14:50 p9s pravá hop!
- 00:15:00 p9s (ták) pravá se připraví ještě jednou, hop!

8. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 3V

- 00:00:00 (tak) (jo), (takže) ty máš kluky (teda) (jo)? Jo, (tak) já (teda) poprosím, půjdem se rozplavat p3s
- 00:00:10 (tak) (jo), začneme na hloubce p3s
- 00:00:20 p3s (takže) na mělčinu →(jó)←? né, →(jó)←, dobrý

00:00:30 mlčí

00:00:40 **p3s (tak) (jo)**, ■ půjdeme ve dvou *drahách*, padesát metrů ■ *kraul* <v půl>

00:00:50 do půlky pojedete, v půlce uděláte KOTOULOVOU OBRÁTKU [a] vod půlky *(zase) kraul, (jo)? (takže) do...půlky krásně kraul*, kotoul [a] pokračujete nazpátek

00:01:00 [a] zpátky *(zase)* to samé, →(j^ó)←? *padesátku p8s*

00:01:10 mlčí

00:01:20 [a] *prosimtě* nepřinesl bys mi velké →DESTIČKÝ←? Děkuju **p5s**

00:01:30 mlčí

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 *(ták)*, do půlky bazénu poplaveme <zro> znova kraul, v půlce se zanoříme, [a] odrazíme se vysoko nad vodú [a]

00:02:10 od půlky poplaveme *prsa, (jo)? (zase)* dvakrát *dvacet pět*, můžeme první, do půlky, v půlce odrazit [a] od půlky prsa

00:02:20 **p4s kraulem p5s**

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p6s (ták)**, rozpočítejte se první, druhá, třetí

00:03:40 **p4s (ták)**, *vemte si* ■ velkou **DESTIČKU p3s**

00:03:50 [a] *pojedeme znakařské nohy*, **DESTIČKU** budeme mít na hrudníku [a] *takle krásně obejmoutou* [a] *kopeme, (jo)? Jednu délku* tam, první můžou

00:04:00 **p9s (ták) druhý**

00:04:10 **p7s (ták)** [a] třetí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s (tak) (jo)**, *(tak)* poplaveme *(zase) znakařské nohy*, **DESTIČKU** tentokrát budeme mít krásně

00:05:10 na stehnech, propnuté ruce [a] ta **DESTIČKA** by se neměla nadzvedávat, *(takže)* ji nesmíte nakopávat kolenama, *(jo)?* Kolena krásně pod hladinu, *(tak) (jo)*

00:05:20 **jedničky** můžete **p7s** **dvojky**

00:05:30 **p5s** →**[a]**← **trojky** **p3s** *makej, (takhle)*

00:05:40 **p6s** Zuzi, Zuzi (*takhle*) chytout (**jo**)? (**ták**), *supr, supr*

00:05:50 mlčí

00:06:00 **p5s** (**ták**), →(**ted'ka**)← ... **budeme**.

00:06:10 střídat, poplaveme (**zase**) **znakařské nohy**, nejprve **DESTIČKU** budeme mít na hrudníku **[a]** mějte tam překřížené ruce, nedržte to tady ze shora (**jo**)? Opravdu překřížené **[a]** od **půlky** si jí dáte (**zase**) dolů

00:06:20 na stehna **[a]** chytněte (*takhle*) →(**jó**)←? (**tak**) jedničky můžete **p5s**

00:06:30 **p3s** dvojky **p6s**

00:06:40 →**[a]**← **trojky** **p9s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 [**dobrý**? křeč, **dobrý**? Chceš podržet nějak ? **dobrý**]

00:07:10 **p5s**

00:07:20 Ani, ani od půlky propnutý ruce na stehnou

00:07:30 (smích) **p9s**

00:07:40 **p4s** (**ták**), (**ted'ka**) si dáme jednu **délku**

00:07:50 poplavete na boku, jedna **RUČKA** bude v **připažení**, druhá ve **vzpažení**, **DESTIČKU** propnutou, hlava je na ruce **[a]** výdechy neprovádíte do vody

00:08:00 (**jo**)? máte ji (*takhle*) **[a]** (**jenom**) volně dýcháte, (**tak**) (**jo**) **jedničky** můžete **p4s**

00:08:10 **p5s** **dvojky** **p4s**

00:08:20 **[a]** **trojky** **p7s**

00:08:30 Peťo (**když**) (**tak**) si vyplavej volně nějak, **[že]** (**když**) (**tak**) si vyplavej volně a vyklepej to, (**jo**)?

00:08:40 tam si (**když**) (**tak**) **vemeš**, je tam navíc, ted' dej si to volně, ať to **p7s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 **p7s** (**ták**)

00:09:10 →(**ted'ká**)← si dáme to samé, akorát na druhou stranu, (**jo**)? (**takže**) **krásně** ruka ■ ve **vzpažení**, hlava na ní, **[a]** můžeme, (**tak**) **jedničky**

00:09:20 **p5s** **dvojky** **p4s**

00:09:30 **[a]** **trojky** **p7s**

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 **p9s (ták)**

00:10:40 odložíme desky →á← →(ted'ka)← si dáme volně *dva bazény* ■ *prsa*
s dlouho FÁZÍ SPLÝVÁNÍ →(j^ó)←?

00:10:50 ať se vyplavete, (tak) *jedničky* p6s *dvojký*

00:11:00 á *trojký* p7s

00:11:10 mlčí

00:11:20 mlčí

00:11:30 eště jeden holky, →(j^ó)←? p4s eště tám ...

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 (tak), *veďte* si (zase) **DESTIČKÝ** p4s (tak)

00:12:30 poplaveme *jednu délku znakařské nohy*, **DESTIČKU** budeme mít takto pod
hlavou á od půlky *vyjedeme* á ruce do vzpažení, ruce propnuté

00:12:40 á **DESTIČKA** ve vzpažení, (tak) (jo) *jedničky* můžete p5s za hlavou [(jo)

00:12:50 za hlavou á pak napnuté], (tak) *dvojký* p6s

00:13:00 á *trojký* p6s

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 p7s (ták) odložte desky, veďte si nudlé

00:13:40 mlčí

00:13:50 p7s (ták) á poplaveme

00:14:00 na boku, (zase) jedna **RUČKA** ve vzpažení, položíme se na ni á od *půlky*
přetočíme á *pojede* druhá (jo)?

00:14:10 (ták), nadhmátem vzadu chytnete, (tak) (jo), *jedničky* můžete p4s

00:14:20 p6s *dvojký*, můžete

00:14:30 p4s á *trojký*, můžete p4s

00:14:40 mlčí

00:14:50 mlčí

00:15:00 p9s (ták), odložte nudlé

9. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 4V

- 00:00:00 **p4s** (*takže*) skupino poprosím, tady nástup **p5s**
- 00:00:10 mlčí
- 00:00:20 (*takže*) dobrý den, skupino ■ dnešním tématem jsou KRAULAŘSKÉ POHYBY PAŽE [a] KOORDINACE paží [a] dýchání
- 00:00:30 ■ lekce bude mít cca třicet pět minut, začneme pěti minutamá na *suchu*, pokusíme se (*to*) zkrátit, samozřejmě tím, [že] rozkroužíme všechny KONČETINY
- 00:00:40 [a] KLOUBNÍ SPOJENÍ, (*tak*), poprosím rozestup po celé šířce (*tak*), ať můžete hmitat, kroužit rukama do všech strán, (*tak*)
- 00:00:50 pod' prosím sém vpřéd, ať na vás vidím krásně z boku [a] začneme nejjednodušším způsobem, kruhy vpřéd, buďte tam, já sem vepředu [a] kroužíme
- 00:01:00 začni pomalu, zvolná, soupažně hezký, jedu, jedu (*ták*), jen to...to rozkroužím, pomalu přejdu vzád
- 00:01:10 **p3s** plný rozsah, rozkruž (*to*), (*tak*) dobrý, vzpaž obě ruce [a] deme
- 00:01:20 [a] jedna ruká maximální rychlostí vpřed, zrychluj, zrychluj, zrychluj, zrychluj [a] zpomal [a] vyměň ruce
- 00:01:30 (*ták*) ať (*to*) zahřejemé HORNÍ KONČETINY, ten vršek, jsme na suchú, (*tak*) (*to*) zahřejeme nahoře →[a]← zpomal
- 00:01:40 (*ták*), rozkroužíme si **MALINKO** kyčle, **páne**v, krásně ... kruhy, jak na Lambádě [a] jedeme kruhy [a] (*to*) **TROŠIČKU** ... ty KLOUBNÍ SPOJENÍ ... tady uvolni ty nohy, potřebujem
- 00:01:50 uvolnit tu **páne**v, (*tak*) potřebujeme (*to*) uvolnit [a] ■ pohyby vychází z **pánve** hezky
- 00:02:00 kroužím, (*pak*) na druhóu, ruce můžeš mít v bók, (*ták*) [a] maximální záběr do stran
- 00:02:10 <ať> ať se to kráásně uvolní, (*tak*) supr, půjdeme na celou nohú, celá noha, kdy začneme vzád
- 00:02:20 koukám do dálky, pevnej bók, udržíš rovnováhu, kráásně zabírej <d> do zádu
- 00:02:30 [a] vpřed, <z> změna do předu **p3s** STABILITU udržuješ tím, [že] koukáš na jeden pevný bod, (*ták*) dobrý
- 00:02:40 vyměň nohy, začni vzád **p5s** (*ták*)
- 00:02:50 změá **p7s** (*tak*) dobrý, jenom se ...
- 00:03:00 lehce kolena rozkoužíme [jo], pět kruhů vén, pět kruhů dovnitř **p4s**
- 00:03:10 (*tak*) příjemně, nesmí to nikde bolét, samozřejmě budeme potřebovat kotníky, (*tak*) si na místě stoupnu na špičku [a] jednu nohu rozkroužím
- 00:03:20 nebo kdo chcé, může tu nohu zvednout [a] plný rozsah pohybů kruhy

- 00:03:30 když mám pět ... ■ do prava, do levá, vyměním nohý p7s
- 00:03:40 p4s *supr*, *vyklepu (to)*, ať se všechno vrátí nazpátek, <udě> udělám
- 00:03:50 mírný předklon vpřed, pojd'te, *krásně* natáhnu rucé, opřu ruce <ramena> <o> o kolena, to je můj předklon
- 00:04:00 →vzpažim← obě rucé [a] záběr jednou paží, *kraulový záběr* jednou paží, udělám jedén, přenesu (*to*)
- 00:04:10 *krásně* do zádu, ta ruka mi projede <do> <prop> propínej ruku, propínej tu ruku, <propnu> <záběru> <u> přenesu ... →MALINKEJ←
- 00:04:20 →MALINKEJ← výpon, (*jo*) [a] druhá ... (*ták*), <prop> propínej ... propínáš tu ruku moc nahoře, v prodloužení trupu, tady je konéc, tady je přenos
- 00:04:30 **MALINKO** se musíš vytočit, nezapomínejte, [že] tam **MALINKÝ** ... <z> <z> vytočení na bok p3s (*ták*)
- 00:04:40 *dobrý* ho *vyklepeme*, uvolnímé, udělejte dvojice, *dva sem, dva sem*, uděláme kontrolovaný přenos, (*zase*) předklón
- 00:04:50 *stejnej* úhel, vytáhnu ho za ruku, zkontroluju mu tu ruku [a] *jedu* ten PŘENOSOVÝ ZÁBĚR *tý* pažé
- 00:05:00 →(*jó*)←? Dám se →(*takle*)← pětkrát kontrolovaně ten přenos, jedna ruka ať zabírá <stř> <ten> <s> tím středem, tady ať se protáhne [a] <p>
- 00:05:10 lehký přenos, (*jo*)? [ale] kontrolovaný, (*jo*)? (*ták*), kontroluju, [aby] hlavu vytáčel pod tu rukú
- 00:05:20 nádech provádím, když loket přenášim, (*tak*) provádím nádech, →(*jó*)←?
- 00:05:30 *pardón*, vyzkoušejte si to oba dva, vyměňte ... p5s
- 00:05:40 (*ták*) *krásně*, vyměňte se ve dvojici, kontroluj mu, [aby] opravdu se <nadých> <dáchal> [aby] při tom přenosu ...
- 00:05:50 (*ták*) p5s to je ono, (*tak*) *dobrý*, to bylo jen (*tak*) na
- 00:06:00 zahrátí *eště*, (*takže*) všichni si lehne na okraj bazénů, polovina tělá je na okraji, druhá polovina je přes okraj
- 00:06:10 ■ *lehne si na břicho* prosím, *lehne na břichó* ■ všichni nohamá vpravo
- 00:06:20 (*tak*) přes okraj, [ano] <půl> polovina těla přes okraj, *pojede kraulové pažé*, tuto techniku, kterou jsme zkoušeli na *suchó*, (*tak*) ...
- 00:06:30 nohama ke zdi, poprosím, lehni ... neboj se, v klidů, vysvětlím ti (*to*), když nevíš, (*tak*) všichni prává
- 00:06:40 paže, provede záběr tou vodou, <muse> abych *cejtil* tu vodu, samozřejmě by bylo příjemnější, kdyby ta voda byla blíž
- 00:06:50 [a] jak provedu <p> záběr [a] přenos, při tom přenosu se neboj **MALINKO** vytočit to rameno [a] *nádych*
- 00:07:00 pod tu ruku p4s (*tak*) prodluž (*to*), tu ruku, (*tak*), *krásně* ji prodluž, ten záběr ...
- 00:07:10 tady (*to*) prodluž →[a]← přenášeš uvolněně p4s (*tak*), stačí pětkrát, šestkrát

- 00:07:20 *supr* →ú← otočíme, nohy na druhou stranu, hop! **p3s** a (*zase*) začnu **POMALINKU**, zvolna
- 00:07:30 kdo neví, se ptá, teď je prostor na dotazy, kde mi to vadí? Kde mi to dře, kde mi to bólí **p4s**
- 00:07:40 **p4s** někteří <vy> <m> většinou máte tu hlavu už danou rovnou na stranu, zkuste tam tu malou ROTACI ty hlavy
- 00:07:50 že <v> ... ■ ruka, když je v předpažení, je připravená na záběr, (*tak*) je (*vlastně*) dopředu, až když <zabír>, až když zaberu a ruku vynášim
- 00:08:00 přenášim, *respektivě* ... (*tak*), *teprv* je nádech, v tom přenosu, (*ták*) **p3s** pětkrát
- 00:08:10 šestkrát, *supr*, ať nám není zimá, (*tak*) skočíme do vody, poprosim rovnou k pomůckám, někam pro pomůcky
- 00:08:20 podte vy za tu mělčinu, vy využijte mělčiny, je nám jedno, kde to budeme dělat a přicházíme do FÁZE NÁCVIK DÁCHÝNÍ, do (*teď*)
- 00:08:30 jsme měli nácvik paží ■ brýle nepotřebuješ, odlož si je ■ ty brýle by tě akorát znervožňovaly, potřebuješ si zvyknout ná POCIT VODY
- 00:08:40 poprosim sundej si brýle, skočte do vody, (*tak*), kontrolovaně, voda cáká, bude všechno mokrý, pojd'te k okrají, *zádama* k okrají
- 00:08:50 jste ■ *zádama* k okrají, *zádama* a uděláme krásný, (*jenom*) ponoření hlavý, (*takže*) ■ uděláme mírný.
- 00:09:00 předklon krku do vody a pětkrát, výdechem do vody, nádech nahoru, pomalu, v klidú
- 00:09:10 a výdech, pětkrát, každěj dle svého tempá, anó, (*ták*)
- 00:09:20 mám příjemnej pocit, nic mi tam nevadí, zvykám si na vodú, zvykám si i na ten chlór
- 00:09:30 (*ták*), kdo má pětkrát, perfektní, máte všichni, (*takže*) jak jste opřený *zádama*, (*tak*) uděláte obyčejný PONOR, pouhý. →dřep←
- 00:09:40 pouhý. →dřep← můžete i s rukama, nebo (*jenom*) se zasunout a (*zase*) pětkrát, šestkrát, a můžemé **p3s**
- 00:09:50 (*ták*) **p4s** aby sis zvykal na ten PONOR do ty vody
- 00:10:00 **p5s** (*ták*), perfektní, kdo chce, otre si obličej, vytře tu vodú
- 00:10:10 (*ták*), nemáte brýle, ať si trošku zvyknete ... a teď už pudemé na to SPECIFIKUM toho dýchání, nádech pod tu ruku
- 00:10:20 ■ když přenášim ruku, nadýchávám se do strany, (*takže*) nejdřív se musím naučit, jak do ty strany dýchat, budu pořád stát, stoj mírný rozkročný. →ú← výdech
- 00:10:30 je do vody, nádech jednou vlevo, nádech a výdech do vody, vpravo nádech a výdech do vody
- 00:10:40 (*ták*), jdeme na každou stranu pětkrát, urči si svoje tempo, které je ti přirozené, příjemné, ten

00:10:50 *nádyh* je takový mělký, *ně* hluboký, nepotřebuju mít ■ hromady kyslíku v těch plicích, stačí mi tam pouze

00:11:00 na ty dva, tři, někdo na čtyři záběry *pažema* **p6s**

00:11:10 za prvý si je trošku *rozhejbu*, ten krk do těch stran ... **p6s**

00:11:20 (*ták*), máme, (*takže*) za sebou máte desky, připravíme si tu velkou desku, každej

00:11:30 do ruky ..., (*takže*) uchopim desku, do vaší pravé ruky, ukážu

00:11:40 **p3s** z vrchu budete <polo> ... ■ loket bude položený a já budu splývat na boku, druhou rukou se chytanu

00:11:50 okrajě, od stěny se lehce odrazim [a] <kra> *kraulové nohy* [a] splývání na boku na druhou stranu, (*tak*) připravit [a] dem

00:12:00 zvolna, hop! [a] dýchám...dýchám, jsem lehce přetočenej, jsem přetočenej, hlavou nahóru, k tomu rameni, je to

00:12:10 nácvik, je to kvůli tomu přenosu těch paží, kde se budu dýchat, uplně zvolna, stoupnu si (*tak*), abych nenarazil do <múst> <dó> ■ do toho ŽEBŘÍČKŮ (*ták*)

00:12:30 děkujů, tady bude pouze jeden u toho ŽEBŘÍČKU, vyměním rucě, přepravíme na druhou stranu, hop! [a] jedeme, kopeme, kraulové

00:12:40 *noh*ý, ty [už] jste dělali, (*takže*) to umítě, úplně uvolněně **p3s**

00:12:50 ■ každej držíte tu desku někde jinde, (*takže*) buď tu desku uchopim ■ na konci nebo

00:13:00 si můžu *pomožit*, [že] se o ní doslova opřu kvůli VZTLAKOVÉ SÍLE→[a]← nebo tadý (*jó*)? (*takže*) zkusíme si to ještě jednou ■

00:13:10 v tý MODIFIKACI, [že] (*to*) chytíme tentokrát [už] na konci, <vši> všichni to chytíme na konci tu desku, ucho mi leží na rameni, já jsem *krásně* na boku

00:13:20 druhá KONČETINA bude připažená [a] demé, hop! Deme zvolna, →kopeme←, →kopeme←, nebojím se, →(*ted'ka*)← klidně i víc *kopnout*

00:13:30 [a] při tom sem jistej, nic nám nepřekáží, nic nám v tom nevádí ■ (*ták*), v klidu vyměním

00:13:40 na druhou, připravíme se a hop! **p3s** nemusím se ani tolik odrážet

00:13:50 tím odrazem získám *půlku bazénu*, to je pro nás →(*ted'ka*)← nežádoucí, ten prostor je krátký, (*tak*) proto <s> se *nebudem* tolik odrážet, (*ták*), odložíme velkou desku

00:14:00 [a] vezmeme si malou, trošku jsme si rozplavaly ty *noh*ý, (*tak*) (*ted'*) se rozplaveme rucě

00:14:10 tu malou desku budeme držet na šíř, →(*jó*)←? chytíme, chytíme ■ <chytne> chytíme jí ■

00:14:20 tímto způsobem, [ale] <m> my budeme zabírat ruce podél ■ ta šířka nám určuje (*to*), aby

- 00:14:30 sme ty paže nedávaly přes sebe nebo moc k sobě ten záběr, aby tá rovina, ta naše pomyslná rovina v prodloužení ...
- 00:14:40 aby nebyla moc velká, buď EXTRÉMNĚ vlevo, EXTRÉMNĚ vpravo, →(takle)← (to) přetáčení ... jak některý zabírají a přetácejí se ... a v podstatě (potom)
- 00:14:50 ta krásná vlnovka, to šněrování tý hladiny, proto to mám na šířku, která mi nejdřív určí <tu> <hlou> <tu> ten rozsah
- 00:15:00 →(jó)←? (takže) půjdeme všichni do levé ruky, druhá se →chytím← →a←
nebo a můžu provést malý odraz a deme

10. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 5V

- 00:00:00 →a← já mám nácvik →delfínovejch← skoků a celkové souhry, (tak) pro začátek si vodložte a zkusíme
- 00:00:10 a zkusíme si na cvik ... ■ na suchu si zkusíme záběr ■ HORNÍMI KONČETINAMI, (tak) si udělejte rozestupy trošku
- 00:00:20 začneme trošku MOBILIZACÍ ■ celkových ramen, kruhy v ramenu dopředu
a i dozadu
- 00:00:30 **p3s** (ták) a (ještě) zkusíme proti sobě rucé
- 00:00:40 a i na druhou ... **p6s** (ták) (ted') si zkusíme
- 00:00:50 záběr (těmi) HORNÍMI KONČETINAMI u delfínu, (tak) zvedneme ruce
→a← pří ■ delfínových rukou <mu> musíte dávat důraz na ESOVITÝ ZABĚR
- 00:01:00 (takže) esíčko a správné dotažení, todleto celé musí bejt dynamické, protože to je (vlastně) (to), co vás požene vpřed a pak relaxovaný přenos
- 00:01:10 rukou, (jó)? (tak) zkusíme (to), bude (to) lepší, když (to) zkusíme v předklonu, (takže) se předkloňte, ruce dejte dopředu, <pro> provedeme ESOVITÝ ZÁBĚR
- 00:01:20 ZÁBĚR a <do> dotažení a relaxovaný přenos rukou a eště jednou (to) samé **p4s**
- 00:01:30 (ták) a <doh> do vody by měly ruce směřovat nejdřív, nejdřív by do vody měly jít palce, potom zbytek ruky (jo)? (takže) né že
- 00:01:40 tu ruku (pak) tam plácnete celkově, ale nejdřív nejdřív palce a (pak) celá ruka **p4s**
- 00:01:50 (ták), super, ste všichni osprchovaný? Paráda, (tak) (ted') se rozplaveme dvě stě metry
- 00:02:00 padesát metrů prsa, padesát metrů znak, padesát prsa, padesát kraul (jo)? budeme plavat ■ po ELIPSÁCH
- 00:02:10 vás je to ... (tak) na jedný dráze bude jeden <na> na vostatních dvou budou dva **p5s**

00:02:20 **p3s** →padesát prsa, padesát znak, padesát prsa, padesát kraul←, skončíte tady (*zase*) (*jo*)?

00:02:30 **p4s** *prsa, znak, znak, prsa, kraul, jasný?* **p3s**

00:02:40 (*tak*) na *bloky* **p5s** *skákej*

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p4s** →padesát prsa, padesát znak, padesát prsa, padesát kraul←,

00:03:40 *ne, ne, ne ...* **p7s**

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s** [máš? super] **p3s**

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 **p9s** [počkáme eště]

00:05:50 [na zbytek] **p9s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p6s** (*ták*), super

00:06:20 já nevím, kam mám jít, abyste mě všichni slyšeli, půjdu (*takhle*) za vás (*jo*)? *esi* vám to nevádí, pro začátek si zopakujeme →delfínový← *vlnění*, to byste měli všichni znát, že (*jo*)?

00:06:30 dávejte →bacha← na (*to*), abyste jenom nekopali v kolenou, ale abyste <celýma>, celým trupem ... (*vlastně*) pohyb vychází z *kyčlí*, uvolněný kotníky

00:06:40 špičky by měly směřovat spíš dovnitř a ne vod sebe (*jó*)? (*takže*) poplaveme pětadvacet metrů, poplavete ... ■ <s> budete se snažit do půlky se vlnit

00:06:50 pod vodou, (*jakože*) úplně pod vodou a vod půlky doplavete na druhou stranu *kraulem* (*jo*)? eště se rozpočítejte na první, druhý

00:07:00 (*tak*) tady od Honzy **p3s** super, (*tak*), první se připraví, hop.

00:07:10 pod vodou, pod vodu **p6s** víc pod vodu se zanořte (*jo*)?

00:07:20 nĚ jako u Honzy, (*tak*) druhý, hop p8s

00:07:30 mlčí

00:07:40 p7s super, pro velký úspěch si to

00:07:50 dáme ještě jednou [a] snaž se Honzo, hlavně ty, jít víc do hloubky, [protože] ty se *vlníš* na hladině (*jo*)? (*takže*) víc do hloubky, abyste byli víc pod hladinou, *jasný*? (*tak*) první

00:08:00 se připraví, hop p9s

00:08:10 druzí, hop p8s

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 (*ták*) dejte si pět výdechů do vodý p6s

00:08:50 p6s (*ták*), →(*ted'kon*)← si dáme *delfínové vlnění* tentokrát

00:09:00 na hladině, *zkusíme* →*celej*← *bazén*, já myslím, [že] (*to*) zvládnete, [že] jste *šikovný*, na hladině, (*to*) (*to*) co si *jel poprvý*

00:09:10 akorát plavete, *vlníte se* [a] (*jenom*) jedno ... (*jenom*) záklonem hlavy se nadechujete (*jo*)? *žádný* vystrkování hlavy [až] někam ... <ru> hlavu máte *furt*

00:09:20 v prodloužení páteře, v úrovni ramen, *jasný*? (*ták*) první p4s [jo]

00:09:30 p8s na hladině (*jo*)? ne pod hladinou jako plavou ...

00:09:40 (*tak*) hop p9s

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 p3s musíš dostat víc tu pánev nahoru, máš ji hrozně pod hladinu, ty [když] se zanořuješ, *zadek* by měl jít nahoru (*jo*)?

00:10:20 [nebo] *navopak*, (*zase*) [když] máš hlavu nahoře, (*tak*) by měl jít *zadek* dolů [a] ty máš pořád *zadek* pod hladinou, (*to*) je *jasný*, [že] ti (*to*) (*pak*) vůbec *nejede*, (*jo*)?

00:10:30 (*ták*) →(*ted'kon*)← si dáme do půlky na →*levým*← boku ..., vod půlky (*jenom*) *kraulem* →(*jó*)←? na →*levým*← boku, (*zase*) *vlnění (jenom)*, (*jo*)?

00:10:40 (*tak*) první, hop p8s

00:10:50 druzí, hop p9s

00:11:00 p6s doplavu *kraulem*, *kraula*

00:11:10 Honzo, nemůže ti ten pohyb vycházet (*takle*) (*jenom*) z kolenou, [ale] z celý ty nohy, (*jo*)? ty *jedeš* totiž

00:11:20 jenom kolenama [a] nemáš ten celkovej záběr, *ktorej* ti dá (*jakoby*) <tu> ten švih v *tý* noze, [aby] tě to *koplo* víc dopředu, (*ták*) (*ted'*) si to dáme na tom pravém boku (*zase*) (*jenom*) *do*

00:11:30 *půlky*, vod půlky plaveme *kraula*, (*tak*) první, hop p4s

- 00:11:40 p7s druzí, **hop**
- 00:11:50 mlčí
- 00:12:00 mlčí
- 00:12:10 (**ted'**) v rámci vydýchání vylezte [a] vezměte si **ploutve, (jo)? p6s** <hol>, holky máte tady ploutve, →(**jó**)←?
- 00:12:20 co potřebujete za velikost holky? *tadydle* jsou ty menší, *todle* to je asi třicet *sedum*, třicet **vosum**, *todle* třicet devět, čtyřicet
- 00:12:30 [a] *todle jé* třicet sedum, třicet **vosum**, stačí vám to? [nebo] chcete menší? (**jo**)? **p4s**
- 00:12:40 mlčí
- 00:12:50 mlčí
- 00:13:00 (**ták**) (**ted'kon**) si dáme (**zase**) (**jenom**) **delfínové vlnění** na bříše, (**zase**) nadechuju se třeba na →**KAŽDEJ**←, →**DRUHEJ**←, **TŘETÍ KOP**, (**jó**)? Honzo na hladině [a]
- 00:13:10 z *kyčlí*, ne z kolenou (**jenom**) (**jo**)? (**tak**) první, **hop** **p6s**
- 00:13:20 druzí, **hop** **p8s**
- 00:13:30 mlčí
- 00:13:40 **p5s** <te> to lepší co? s **ploutvemi**, [ale] **ploutve** by měly *bejt* <zato> **zanořený**
- 00:13:50 **né** aby si (**takhle**) plácal do vody *furt* →(**jó**)←? (**ták**), **vydejte** se do vody **p4s**
- 00:14:00 (**ták**) [a] dáme si (**to**) **eště** jednou, Honzo, ty *furt* hrozně krčíš ty kolena, zkus je víc (**jakoby**) propnout [a] **fakt** ať ti to vychází z **kyčle**
- 00:14:10 (**jako**) kolena se ti taky skrčí, [ale] (**to**) **ho fakt skrčuješ (takle)**, (**jó**)? **p4s no** <jas>, **no** musíš jít ...
- 00:14:20 hlava se <de> <hle> ... no pánev je pod vodou, **pak jde pánev** [a] hlava se zanořuje, při tom děláš ty **kopy (jo)? (tak)** první, **hop**
- 00:14:30 [a] zkus zanořit (**ted'kon**) ty nohy, →(**jó**)←? **p7s**
- 00:14:40 **hop** **p8s**
- 00:14:50 mlčí
- 00:15:00 ty **jedeš do půlky** super [a] **vod** půlky (**zase**) začneš **kopat** těma nohama [a] nedělej ten **prsovej záběr**

11. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 6V

- 00:00:00 [to je zbytek můj, [už] jo, ne **dobrý**, (**takže**) (**takhle**) čtyři, dobře], (**ták**), **já mám dneská** (smích) ...
- 00:00:10 (**ještě**) **né**, promiň, (**ták**), **já mám dneská** výstup **ná** →**znakový**← **nohy** →[a]← změny polohy z boku na bok (**takže**)

- 00:00:20 si asi docela *zakopete* dneska, (*tak*), začneme (*jenom*) na kraji bazénu, (*takže*) vás *poprosim tady* <ná> *tady* na tu stranu ... <po> posad'te se na kraj bazénu nohama do vody
- 00:00:30 (*jo*) vy ještě nejste →*vysprchovaný*← aha, →(*tak*)←*se běžte* <vys>, →(*tak*)←*se běžte* <vyspr>, →(*tak*)←*se běžte* vysprchovat, [dobře, ně]
- 00:00:40 to mám <de> na ... desky mám na *druhý* straně **p4s** (smích) můžu dělat *různý* pózy jako *ale* (smích) ...
- 00:00:50 *jo, jo p6s* no *jo*.
- 00:01:00 *ale* to by (*zase*) honili mě na druhou stranu *že* (*jo*) →(*ted'kon*)← (smích) ... **p4s**
- 00:01:10 *a* holky *sou dobrý*, ty to zvládnou **p7s** ježiš to *netuším*
- 00:01:20 mlčí
- 00:01:30 (*tak*) (*jo*), (*tak*) *pojd'te na kraj bazénu*, holky taky (*jo*), *pojd'te na kraj bazénu*, <noha> nohama do vody
- 00:01:40 mlčí
- 00:01:50 (*třeba*) můžeš tady, (*tak*) *a* pokusíme se co nejvíc napodobit polohu při *znaku*, to znamená ať jste co nejvíc ve →*VODOROVNÝ*← ... (*jakoby*) v
- 00:02:00 *narovnaný* poloze, (*takže*) <co> co nejvíc →*vopřeme*←, super, *a* vyzkoušíme první (*jenom*) ... ■ teda →*znakařský*← *kop*, (*takže*) se soustředíme na to ...
- 00:02:10 můžeme *kopat*, (*tak*) *abysme* měli nohy ve vodě, *uvolněný* kotníky, ať pohyb vychází z *kyčlí*, ně z kolen
- 00:02:20 *nemáme, nemáme* →*zafajfkovaný*← ty nohy, Pájo ve FLEXI **p3s**
- 00:02:30 (*ták*) →(*ted'kon*)← si vyzkoušíme naopak to →*že*← (*jakoby*) ten *kop* provedeme špatně, (*takže*) tu nohu <zaf> ... ukázala bych vám to, *ale* neukážu, uděláme FLEXI, přitáhneme špičku
- 00:02:40 *a* pořádně krčíme kolena, vyzkoušíme si to, jak je to špatně **p3s**
- 00:02:50 (*ták*) *a* jdeme (*ještě*) jednou chvilku správně, (*takže*) pohyb vychází (*zase*) z *kyčlí*, *ale* *jsou* HLEZENÍ KLOUBY i kolena jsou *uvolněný*
- 00:03:00 **p4s** (*ták*) super, (*tak*) *pojd'te ná* STARTOVACÍ BLOKY nebo nemusíte, tady *deme* (*prostě*)
- 00:03:10 ... na tři →*tý*← *dráhy první* →*a*← dáme si sto metrů na rozplavání, čím chcete, na začátek ...
- 00:03:20 mlčí
- 00:03:30 **p5s** (*tak*) *a* *eště* (*tedá*) k organizaci v *drahách*
- 00:03:40 *pudeté* ve třech *drahách*, holky (*tady*) *pudou* spolu v *jedný dráze*, →(*jó*)←? (*ták*) *a* *točte se*, (*ták*) holky se
- 00:03:50 *točej* (*takhle*), (*takže*) Jarda jde spolu s holkama, zatáčí doprava, →(*jó*)←? Bajer je sám, (*tak*), sto metrů rozplavat
- 00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 **p7s (ták)** dáme si holky taky pět výdechů hlubokejch

00:05:40 do vody ... pět, kluci taky můžete *ject (ještě)* s holkama, pět hlubokých výdechů do vodý

00:05:50 s ponořením celého obličej **p8s**

00:06:00 **p5s (ták) dobrý, (tak)** na začátek si dáme něco

00:06:10 ze ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ, (*takže*) si udělejte prostor kolem sebe ■ normálně ... ná ■ ploše, ať máte prostor kolem sebe, od krajé

00:06:20 (*tak*) [a] na začátek si dáme něco ■ ke splývání, [protože] to bude →(*ted'kon*)← u znakařských nohou hodně potřebovat [a] začneme úplně jednodušé

00:06:30 (*jenom*) takovým tím **HŘÍBEČKEM**, (*takže*) se schoulíme →[a]← hřbet zad nám (*jakoby*) postupně vyjde na hladinu

00:06:40 já bych vám to moc ráda ukázala, Terka ukazuje **p5s** držíme si kolena, jsme úplně (*jakoby*) *fakt* v **HŘÍBEČKU**

00:06:50 mlčí

00:07:00 (*tak*) pojď taky Ondro **p4s (ták)**, dobře, Ondra úplně nepochopil, [ale] nevadí (smích) (*ták*) ■ →*pudemé* [už] *na záda*←

00:07:10 →[a]← začneme (*jakoby*) (*jenom*) *hvězdici* na zádech, (*takže*) ruce od sebe, nohy od sebe, splýváme na zádech, jsme uvolněný

00:07:20 **p7s hvězdice** anó, (*tak*) pod'te blíž

00:07:30 sem ke mně kluci, Jardo ... **p4s pod'te** blíž ke mně ať se tam nepletete druhé skupině, (*ták*), [a] →*pudemé*← eště jednou *na záda*

00:07:40 [ale] tentokrát [už] to bude zpevněná poloha, (*takže*) máme nohy <přinož> ■ u sebe, nohy přinožený →[a]← ruce ve yzpažení taky u sebe (*jo*) [a] je to zpevněný [už]

00:07:50 (*takže*) eště jednou splýváme na zádech, ruce u sebe, nohy u sebe **p5s**

00:08:00 **p7s (ták) dobrý**

00:08:10 (*tak*), *abysme* se trošku zahřáli, dáme si pět (*jakoby*) výskoků, [který] známe ze čtvrtetního VODNÍHO PÓLA, (*takže*) (*jakoby*) se snažíme vyskočit co nejvíc <nad> <v>

00:08:20 nad hladinu, pět ... **p4s** [a] deme v kuse, supér

00:08:30 p6s (*ták*), supér [a] poslední co si dáme ..., dáme

00:08:40 eště jednou do →SPLÝVAVÝ←POLOHY na zádech, do vzpažení a dáme si tři (*jakoby*) sudy doprava [a] tři sudy doleva

00:08:50 mlčí

00:09:00 p7s (*tak*), pojd'te (*zase*) sem, pudeme [už] ke kraji bazénu

00:09:10 p7s tady ke kraji pod, pod

00:09:20 *bloky* ... p3s (*ták*) [a] začneme [už] ■ *znakařské nohy*, první cvičení ■ bude (*jenom*)

00:09:30 *naleháváme* na vodu, nezanořujeme se, *nalehneme* na vodu a rukama *jedeme* (*jenom*) *osmičky*, →(*jó*)← [a] k tomu →*znakařský*← *kop*

00:09:40 na druhou stranu, *chápeš?* (*jenom*) *kopeme* [a] rukama *jedeme* (*jenom*) (*jakoby*) *osmičky*, (*ták*) jedem

00:09:50 mlčí

00:10:00 p9s [*jó*, *nó*]

00:10:10 p4s[*jo*, *dobře*] p5s

00:10:20 mlčí

00:10:30 p5s (*ták*), doplaveme, vezmeme si velkou desku p3s

00:10:40 p6s (*ták*) [a] *pudete* →(*ted'kon*)← ... ■ *jakoby* na dvě skupiny, →*pudou*← (smích) →*pudou*←

00:10:50 první kluci, potom holky (*jo*) ať se tam vejdete ať ... p3s (smích) *hluchej* Bajer, *dobře*, (*tak*) první holky, potom kluci

00:11:00 (*tak*) další cvičení, *který* →(*ted'kon*)← bude ..., *deme* (*zase*) →*ZNAKAŘSKÝ*← *kop* ■ desku máme *ná* břiše [a] objímáme *jí*, může Terka ukázat prosím?

00:11:10 *nebo* můžeš ukázat? Super, tady máme ukázkou, (*takže*), máme desku na břiše [a] (*jenom*) (*zase*) →*ZNAKAŘSKÝ*← *kop*, (*ták*) první, hop

00:11:20 p3s [(smích) *ne*, *ale*] můžeš (*tak*) (*takhle*) chodit se mnou [a] *ukazovat*, *ukazovat* tu desku]

00:11:30 [a] *druhý* hop, jsem na vás zapomněla trošku p6s

00:11:40 [*jo*, *jo* p8s *jo*, já *vim*]

00:11:50 [*když* *vono* je to *taký* ... (smích) já si (*aspoň*) *zaposiluju* trošku] p4s

00:12:00 p9s[*jo*, *jo*]

00:12:10 mlčí

00:12:20 p3s (*ták*), další cvičení, desku držíme před stehny, můžeš ukázat prosím? obráceně

00:12:30 (*tak*), držíme ji ze shora [a] (*jakoby*) (*takhle*), supér →*d*← v *půlce* s deskou *vzpažíme*, →(*jó*)←? Desku držíme pořád stejně, jenom *vzpažíme*

00:12:40 *vzpažíme* obě dvě ruce, (*ták*), holky hop p7s

00:12:50 *no ne, vzpažíš* [a] do konce plaveš ve *vzpažení* **p4s (tak)** →(*jedem*)←, já na vás vždycky zapomenou, *poděte*

00:13:00 jedem kluci **p8s**

00:13:10 mlčí

00:13:20 mlčí

00:13:30 **p5s (tá)**, super, položíme velkou desku, vezmeme si malou

00:13:40 **p7s (tá)** [a] cvičení →(*ted'kon*)← ...

00:13:50 první část ... první půlku bazénu plaveme s deskou za hlavou, dáváme si pozor na to, *abysme* měli lokty ■

00:14:00 <lok> [cože?] **p3s** <lok> lokty (*jakoby*) podél hladiny →[a]← držíme desku ze strany, →(*jó*)←?

00:14:10 nevím (*jestli*) →(*takle*)← [nebo] →(*takle*)← (smích) (*takže*) držíme desku ze strany a v *půlce (zase)* *vzpažíme* [a] je potřeba, *abysme* přehmátli [a] ■ [už] to nedržíme

00:14:20 (*tak*) se připravte, můžeme? **p5s**

00:14:30 odraz od stěny, desku ve *vzpažení*, na hladině

00:14:40 můžou první **p6s**

00:14:50 **p4s** druzí **p4s**

00:15:00 mlčí

12. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 7V

00:00:00 **p8s (tak)** jdeme na (*to*) ... na mělčinu

00:00:10 mlčí

00:00:20 mlčí

00:00:30 **p5s (tak)** začneme na *suchu*, rozmístíte se tady (*tak*) nějak, abyste

00:00:40 měli prostor kolem sebe, abyste mohli (*to*) ... kroužit rukama [a] začneme rozhýbáním paží

00:00:50 první začneme ve stoje [a] (*jakoby*) *kraulové paže* **p6s**

00:01:00 (*tá*) [a] (*ted'*) (*to*) zkusíme v *předklonu* **p5s**

00:01:10 **p3s** pořádně **p6s**

00:01:20 (*tá*) *dobrý*, *veďte* si brýle, jdeme do vodý →[a]← individuálně rozplavemé deset krát *šířkú* jakýmkoliv

00:01:30 PLAVECKÝM ZPŮSOBEM kromě *kraulu* **p6s**

00:01:40 mlčí

00:01:50 **p4s** *nó*, do vody, šup **p4s**

00:02:00 [a] běžte všichni na jednu stranu, ať plavete (*to*) ... **p4s**

00:02:10 [a] deset *šířek*, deset ... **p4s**

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 (*ták*) (*ted'*) pojd'te volně do prostoru, abyste kolem sebe měli místo, abyste se

00:04:20 mohli pohybovat na jednu stranu i na druhou stranu [a] nenaráželi do nikoho **p7s**

00:04:30 (*ták*), zaujmeme SPLÝVAVOU POLOHU na břicho [a] uděláme tři otočky doleva [a] tři otočky doprava, (*jo*)?

00:04:40 [SPLÝVAVÁ POLOHA, třikrát na jednu stranu [a] třikrát na druhou stranu] **p6s**

00:04:50 ■ **p7s**

00:05:00 **p6s** [a] (*ted'*) (*to*) samé zkusíme v poloze na zádech, začneme v poloze

00:05:10 na zádech [a] zase tři otočky na jednu stranu [a] tři otočky na druhou stranu **p6s**

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 (*ted'*) si udělejte dvojice [a] jedna bude sama [a] (*jak*) jsme to dělali, to samé cvičení, co jsme dělali minulý týden na *suchu*, žď

00:05:50 jeden vede druhému ... je v předklonu, stojí [a] vede mu správně ruku, záběrové pohyby ... (*jo*)? →ď←

00:06:00 Lucko, jestli jsi sama, (*tak*) zkus sama (*jo*)? vodou ty záběrové pohyby ... můžeš u *žlábku* **p4s**

00:06:10 **p9s** ve stoje no ...

00:06:20 mlčí

00:06:30 [a] vždycky tři záběry na jednu ruku, (*pak*) tři záběry na druhou ruku **p6s**

00:06:40 **p4s** [a] vystřídáme se v těch dvojicích **p3s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 **p5s (ták), (ted')** se všichni přemístíte na tu stěnu, kde jsou pomůcky

00:07:30 všichni si vezmete velkou desků **p5s**

00:07:40 velkou desku si vezmeme **p5s velkou desků**

00:07:50 chytíme ji ... **(tak)** správně, jak se má držet, <zna> *abysme* měli napnuté paže
 [a] **pojede**me bez nádechů, hlava je potopená, dívá se dolů obličej

00:08:00 **(jenom) kraulové nohy** na druhou stranu, →můžem← **p5s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 **(ták)** [a] zpátky **jedeme** s pravidelnými nádechy záklonem hlavy, →můžem←
p3s

00:08:30 mlčí

00:08:40 **(ted')** odložíme desků [a] ve SPLÝVAVÉ POLOZE **jedeme** to samé, **kraulové nohy** bez nádechů na druhou stranu

00:08:50 →můžem← **p7s**

00:09:00 **p8s** [a] **se** pravidelnými

00:09:10 záklony hlavy s nádechy, →můžem← **p6s**

00:09:20 mlčí

00:09:30 se <odra> zanoříme, odrazíme od stěny bazénů [a] splýváme dokud to de [a] poté zbytek **dojedeme (zase)** ve SPLÝVAVÉ POLOZE **kraulovýma**

00:09:40 **nohama**, →můžem← **p8s**

00:09:50 **p9s** [a] **(totéž)** na druhou stranu

00:10:00 **(ještě)** jednou, →můžem← **p9s**

00:10:10 mlčí

00:10:20 **(ták), dobrý p3s** chvíli si odpočiném →[a]← vezmeme sí potóm

00:10:30 **piškót** do jedné ruky →[a]← malou desku do druhé ruky, **(ted')** procvičíme polohu na boků, ruku máte napnutou

00:10:40 s malou deskou, ležíte na boku otočení čelem ke mně [a] v druhé ruce máte **piškot** →[a]← hlava je položena na ramení

00:10:50 →[a]← ■ na straně provádíme **kraulové nohy**, **(tak)** →můžem← **p3s**

00:11:00 mlčí

00:11:10 **p3s dobrý** →[a]← prohodíme si ruce [a] na druhou stranu opačně, **(zase)**

00:11:20 díváte na mě, →můžem← **p6s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 **(ted')** odložíme **piškót** **p3s** [a] zkusíme **(totéž)** bez **piškotu (jo)**? Malá deska ...

00:11:50 ruka ve ... ve vzpažení [a] druhá ruka je v připažení, **(tak)** →můžem← **p3s**

00:12:00 mlčí

00:12:10 p7s (*ták*) [a] na druhou stranu vyměníme rucé

00:12:20 [a] (*to*) (*samé*) na druhou stranu p9s

00:12:30 mlčí

00:12:40 p3s (*ták*), (*ted'*) odložíme i malou deskú [a] (*totéž*) cvičení úplně bez pomůcek

00:12:50 pořád máme hlavu položenou na rameni p3s [a] *jedeme kraulové nohy* na boku, →můžem← ?

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 p3s (*tak*) [a] *deme (totéž)* na druhou stranu, prohodíme ruce p3s

00:13:30 mlčí

00:13:40 p5s (*tak*) (*ted'*) [už] přejdeme na nácvik záběru

00:13:50 *kraulových paží*, vezmeme si do jedné ruky malou desku p3s [a] *pojedete* ...

00:14:00 v jedné ruce budete držet ■ malou deskú [a] druhou rukou *pojedete* záběry, [ale] bez dýchání (*jo*)? Popřípadě, [když] nebudete mít dech

00:14:10 uprostřed se můžete nadechnout stranou, [ale] jinak se snažíme bez dýchání, obličejová část se dívá dolů [a] *jedeme* záběry jednou rukou

00:14:20 (*tak*), →můžem← , levou no ... p5s

00:14:30 mlčí

00:14:40 (*ták*), vyměníme rucé [a] na druhou ruku na druhou stranu p7s

00:14:50 p9s [a] (*ted'*)

00:15:00 (*to*) zkusíme s pravidelným dýchání (*jo*)? Na každý záběr se nadechnu na stranu p3s →můžem←

13. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 8V

00:00:00 p5s (*tak*) můžete do vody p3s

00:00:10 (*tak*), můžete p8s

00:00:20 p6s (*tak*) pomalu můžete do vody

00:00:30 p3s [co? ano prosím] p6s

00:00:40 p8s [holky máte to na počet, (*tak*) se musíte]

00:00:50 (*ták*), můžete, ste ready? (*takže*) poprosim čtyři šířky kraul, jenom na rozplavání

00:01:00 [a] pomalu, klidně, *můžem* p4s

00:01:10 mlčí

00:01:20 mlčí

00:01:30 mlčí

00:01:40 (tak), (ted') si každá *vemte*, co je vám, nejsympatičtější, budeme se potápět do vody, (takžé), ono se to potopí p3s

00:01:50 [jo, cokoliv], tady máš třeba →(todlé)←, abyste si to poznaly, *tadyto* ... je vypadá dobře a nebo *tadyto* ...

00:02:00 p7s (tak)

00:02:10 (takže) všichni budeme čelem v zad a hodíme si (tó) (třeba) někam do *prostředka* a bude (to) taková malá soutěž a kdó (to) (vlastně) vynoří nebo vyndá (to) naposled, (tak)

00:02:20 (tak) udělá (alespoň) (třeba) dva kotouly vpřed, (tak) si stoupněte zády, (jo)? ale až řeknu, až se (to) stihne potopit

00:02:30 (takže) si (to) můžete zahodit p3s (no) Zuzko? vydrž až se to potopí, počkejte až se to potopí

00:02:40 (ták), tři, dvá, jedná, ted' p4s

00:02:50 mlčí

00:03:00 p3s [ty jsi to hodila vén?] p5s

00:03:10 [myslíte, že (to) vzala ta FILTRACÉ?] p8s

00:03:20 to by byla škoda, opatrně, ať tě to <ne> ... p6s

00:03:30 mlčí

00:03:40 (no) ... p6s (tak) pod' Pet'o (tak)

00:03:50 (tak), co se dá dělat p4s (tak) si vyber něco jinýho, něco většího možná, (třeba) →(todlé)← (smích)

00:04:00 a hod' to spíš (tak) jako ke středu, →(jó)←? p4s eště dvakrát (no) a hod'te si (to) dál holky, ať (prostě) se trochu zahřejete, zaplavte si

00:04:10 (tak) můžete odhodit p4s čtyři, tři, (tak) tří

00:04:20 dvá, jedná, hop p8s

00:04:30 holky, vy dvě kotoul, byly jste nastejno poslední →á← Zuzka, (tak) jeden kotoul

00:04:40 (tak) a (ted') si to hodíme co nejdál, (jo)? slyšíte mě? můžete odhodit, co nejdál

00:04:50 (smích)

00:05:00 p4s ještě (to) nemáš na dně, (tak) vydrž, (tak) můžem, tři dvá

00:05:10 jedna, hop p9s

00:05:20 p7s (ted') sem nekoukala, (takže) máte štěstí

00:05:30 ... vrátit p3s (tak) (to) můžete vyndat p3s (ták), →(ted'ka)←

00:05:40 si *vemte nudli* každá a ... p3s a <dej>

00:05:50 a dejte si ji pod břicho, budeme ležet na prsou →á← rukamá se budete

- držet **žlábku p3s (tak)** [a] ruce
- 00:06:00 jsou **napnutý** úplně [a] **né** pod <břich> ..., [ale] **(tak) (třeba)** sem do *tych* míst, [aby]
- se vám to nadnášelo ten <spode> ... →**(tak)** [a] **pojede** ← **desetkrát** ...
- 00:06:10 →**(tak)** [a] **pojede** ← **desetkrát** → **PRSAŘSKEJ** ← ZÁBĚR, [ale] myslíte opravdu na **(to)**, [aby] **ste** šly →**(taklé)** ← ... nohy vedle **zadku** [a] **(potom)** záběr [a] není **(to) (tak)**, **že** **(vlastně)** **dete** rychle **kop** [a] **(potom)** pomalu záběr, [ale] je **(to)** naopak, **že** **dete**
- 00:06:20 plynule k **zadku** [nebo] vedle **zadku** [a] **(potom)** **rychle** záběr, **(takže)** každá desetkrát svědomitě ... **p5s**
- 00:06:30 mlčí
- 00:06:40 **p5s** [už] to máš? **p3s**
- 00:06:50 **p5s (ták)** kdo má, **můžete** si vyndat **nudli** [a] **vemete** si velkou desku
- 00:07:00 **p6s (tak) pojede** ve → **ZBAKAŘSKÝ** ← **POLOŽÉ**, ukažte, desku budeme držet **(takhle)** zkříženě na břicho [a] poplaveme ... **hlavně si dávejte pozor** <nú> na hlavu, [a] poplaveme na zádech → **prsařský** ← **nohy (jo)?**
- 00:07:10 tam [a] zpátky [a] **hlavně dejte pozor** na ten dojezd, ať si **nedáte do hlavy**, **(takže)** si tam dejte ruku [nebo] něco, **(ták)**, → **můžem** ←, **hop** **p4s**
- 00:07:20 zkříženě ... Anet rucí **p8s**
- 00:07:30 Anet, ruce zkříženě, ne → **(takle)** ← **p6s**
- 00:07:40 mlčí
- 00:07:50 **(ták) (ted')** to **samý**, ZNAKAŘSKÁ POLOHA, [ale] ruce budou ve **vzpažení**, desku držíme **takto, takto**, vidíte **(to)** všichni? **(takže) (tak)**, **na zádech** ...
- 00:08:00 **na zádech** ... [a] **(to) samý**, tam [a] zpátky, → **prsařský** ← **nohy** [a] **jedem**, **hop** **p5s**
- 00:08:10 mlčí
- 00:08:20 mlčí
- 00:08:30 mlčí
- 00:08:40 **(ták)** naposled ZNAKAŘSKÁ POLOHA, dáte si **DESTIČKU (takhle)** **(zase)** držíme [a] dáme si ji na stehna [a] budeme si hlídat, [aby] nám nevyjžděla, [aby] se nám vůbec **nehejbala**
- 00:08:50 **(takže)** hlídáme si [aby] nám ty kolena nevyjžděly z vody, **vona** vám **(to)** ta **DESTIČKA** nedovolí [ale] [aby] se vám **nehejbala**, **(tak) jedem**, **hop**
- 00:09:00 mlčí
- 00:09:10 mlčí
- 00:09:20 mlčí
- 00:09:30 **p5s (tak) (to)** vám úplně nejde, [ale] nevadí [a] → **(ted'ká)** ← jděte do prostoru s deskou

00:09:40 →(**ted'ká**)← metr od **tý** stěny, chytněte si ji na prsou, (**zase**) **zkřížený** ruce, jste ve **svislý** <poro> ve →**SVISLÝ**← POLOZE **a** **jedete (takhle)**

00:09:50 desetkrát v **týhletý** poloze ty nohy ... svědomitě všichni ... **p6s**

00:10:00 (**takže**) plynule sem **a** **rychlej** záběr, mělo by vás to trochu vytáhnout z **tý** vody **p4s**

00:10:10 **p6s (tak)** kdo má může se vrátit, pořád máme **DESTIČKU**

00:10:20 (**tak**), **už** budeme plavat na **prsou**, držíme desku ... (**tak**) →**a**← plavemé **a** budeme se

00:10:30 se snažit dotknout **kotníkama** ve **snožení**, (**teda**) ne úplně, nerozdrtíte si je, **ale** (**alespoň**) se (**prostě**) dotknout při tom **snožení**, <ta> tady ... **abysme** docílily toho, **že** se ty nohy opravdu sejdou, (**takže**)

00:10:40 **dvě šířky, (jo)? ■ [(no), jak potřebuješ si dýchej] (prostě)** s dýcháním, **záklonem, jedem, hop**

00:10:50 mlčí

00:11:00 **p9s** Anet

00:11:10 dýcháme do vody **p8s**

00:11:20 (**tak**) pořád máme desku **p3s a** poplaveme do **jedný** poloviny, (**tak**) jak nás to učili **vod MALIČKA** →**VELKEJ**←, →**ŽABÍ**← **ZABĚR**

00:11:30 **a** od **druhý** poloviny, (**tak**) jak to má **bejt** <sprá> správně plavecky, (**jo**)? abyste si uvědomili **jakej** tam je rozdíl, (**takže**) (**zase**) **dvě šířky**, tam **a** zpátky

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 (**ták**) odhod'te deský, **vemte si nudle p6s (tak) a nudli** si dáme (**zase**) pod břicho

00:12:10 **nebo** tam, kde se púlí tělo (**prostě**), **aby** nám (**to**) drželo nohy →**a**← **pojedeme** →**prsařský**← i ruce

00:12:20 **a** dotkneme se pat, na konci toho záběru →**a**← **pojedeme (zase)**

00:12:30 (**zase**) tam i zpátky, (**jo**)? (**tak**) →**můžem**← **p5s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 **p9s** nejde (**tó**)?

00:13:00 **ale** mělo by to jít, (**tak**) (**aspoň**) **se přiblížit**, **ale** je to kvůli tomu abyste se nedotýkaly (**třeba**) (**taklé**)... ta **nudle** ... **a aby** **ste** to vydržely ... (**takže**), (**no**) zkuste (**to**)

00:13:10 (**třeba**) se nemusíte dotknout úplně, **ale** (**aspoň**) přiblížit **p7s**

00:13:20 mlčí

00:13:30 (**no**) Peti (**to**) šlo (**třeba**) ... (**ták**) →(**ted'ka**)← si **vemem (zase)** desku **a piškot**, →(**todle**)← mi dejte

00:13:40 (**to**) **už** **nebudem** potřebovat, máte všechno? (**takže**) desku klasicky

- chytneme a **piškot** mezi stehna ... sem
- 00:13:50 **p3s** a **pojedeme** → prsařský ← **nohy** s tim piškotem (jo)? tam a zpět, klidně si dejte **CHVILIČKU**
- 00:14:00 **esi** potřebujete ... na oddych **p4s (ták)**, → můžem ← **p4s**
- 00:14:10 mlčí
- 00:14:20 zpátky **p7s**
- 00:14:30 **p9s (tak)** vydechnětě
- 00:14:40 aspoň pět výdechů do vody si dejte, je vám zima? → (jó) ←? **(tak)** bude následovat ...
- 00:14:50 mlčí
- 00:15:00 **(tak) dáme si čtyři šířky kraul** ale pomalu jen **(tak) (třeba)** na tři záběry → ú ← **dlouhý** splývání, slyšely jste mě? → můžem ← **p7s**

14. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA 9V

- 00:00:00 ■ když **(tak)** ..., ■ aspoň si řekneme ..., ■ cíl této hodiny jsou **znakové nohy**
- 00:00:10 a změny polohy z boku na bok a **(ted')** vás **poprosím**, jestli skočíte do vody a přeplavete na druhou stranu
- 00:00:20 libovolným způsobem **p9s**
- 00:00:30 mlčí
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 mlčí
- 00:01:00 **(ták)**, já vás **poprosím** ... **p7s**
- 00:01:10 je nás teda málo, **(tak)** mi to trošku komplikujtě ■ budeme hrát **HONIČKŮ**, je ... normálně, klasicky se bude předávat **baba** z jednoho na **druhého** a bude to **(tak)**, → že ←
- 00:01:20 si **sednem (jakoby)** na vodu, dáme chodidla nad hladinu → ú ← budeme se snažit plout **(jenom)** ■ **takle** rukama, **(ták) jesi...**
- 00:01:30 výborná ukázka, hrajeme normálně po to a po fáboroky, tady po ty... → ú ← po tu <tu> ... → ú ← **Týnka** má **babu**
- 00:01:40 a snažte se držet **tý** ... ■ chodidla nad hladinou **p3s** můžeš se dotknout jakoukoliv částí těla
- 00:01:50 a je **baba** předána **p6s** chodidla nad hladinu
- 00:02:00 snažte se to držet <za> celou dobu, Týnko, chodidla <nad> nad hladinu **p4s**
- 00:02:10 ■ **p7s**
- 00:02:20 dobře, když **(tak)** zmenšíme prostor na polovinu, asi tady jak stojím já **p5s**

00:02:30 ... jakoukoliv částí těla, dobře, výborně, **(ták)** zkusíme druhé cvičení, jsem to teda měla **připravený** ve dvojicích, **ale**

00:02:40 **(tak)** se pomalu prostrídáte ■ tebe →**poprosim**← *zatim*, jestlí budeš ... ■ jenom normálně běhat ■ k praporkům **a** zpátký

00:02:50 →**a**← Týnka ... ■ **bude** první, **bude** běhat **a** ty se jí chytneš <zá> za bok **a** budeš ve →**SPLÝVAVÝ**←POLOZE **a** Týnka ■

00:03:00 **různýma směrama** běhá **a** ty se snažíš udržet SPLÝVAVOU POLOHU, *ne, ne, ne, (pak)* ho vystřídáme **p3s** můžeš i s výdechy do vody

00:03:10 mlčí

00:03:20 **(tak) (ted')** se vyměňte, ... dvojicé, **í** s chlapcem (smích) běžíš →**a**←

00:03:30 <dru> **a** ty tady, *jesi* budeš plavat ... **nó**, SPLÝVAVOU POLOHU ... **(ták)** výměně

00:03:40 Týni **p3s** ještě s ní →**a**← ... →**(jó)**← ty běhej různými směry

00:03:50 **a** ty se snaž udržet SPLÝVAVOU POLOHU **p5s (tak) dobrý**

00:04:00 **a (ted')**, **(jestli)** si dáte ■ **sedmdesát pět metrů** ■ **prсами** S DLOUHOU FÁZÍ SPLÝVÁNÍ **a** můžete měnit ■ třeba

00:04:10 ruce v pěst, **(pak)** normálně ty záběry..., **nó (tak)** aspoň jednou ... **(tak)** do poloviny normálně **a vod** poloviny ■ ruce v pěst

00:04:20 [jo do poloviny normálně **a (potom)** ruce v pěst] **a** <z> ... **p4s sedmdesát pět metrů** ...

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p3s a** v pěst ruce **už p6s**

00:05:10 dobřé, **eště tam a tam** zůstaneme **p4s**

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 **p6s (tak)** já vám dám **(takhle) nudli p3s**

00:06:00 mlčí

00:06:10 **(tak)** si **(zatím)** můžete dát **(třeba)** pět výdechů do vody **p5s** [jo, ti dám **nudlí**]

00:06:20 **a** dej si tři výdechy do vody **p8s**

00:06:30 **p5s (ták), dobrý?** *Brejle ... (takžé), pojedeme*

00:06:40 **znakové nohy**, poplavemé ... ■ ruce ve **vzpažení a** v polovině si dáme ruce za hlavu **do půlky** →**a**←...

00:06:50 na druhé straně zůstaneme, **(tak)** hop! **p6s**

00:07:00 víc dej ty ruce k sobě **p8s**

00:07:10 mlčí

00:07:20 **p4s** [a] *uplně* pod hlavu tu **nudli**, Magdo? Dej jí úplně pod hlavu, (**jo**)?

00:07:30 **p7s** *prosim* tě se, ať se tady <netó>

00:07:40 nepomlátí, děkuji **p5s** (**ták**)

00:07:50 (**ted'**) poplaveme **znakové nohy** na druhou stranu [a] budeme mít ■ ruce (**takhle**) na stehnech →[a]← **v polovině** je (**zase**) dáme do **vzpažení**

00:08:00 (**tak**) připraveni, můžete, **hop** **p6s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **p7s** [jo určitě]

00:08:50 ■ **p5s** (**tak**), dejte si pět výdechů do vody ... **p3s**

00:09:00 hlubokých **p7s** (odkašlání)

00:09:10 **p8s** (**tak**) soustřed'te se ještě u těch **znakových nohou**

00:09:20 [aby] pohyb vycházel z **kyčlí** a špičky pořádně **prořezávaly** hladinu →[a]← (**ted'**) uděláme cvičení

00:09:30 (**takhle**) si to dáme kolem těla [a] zavineme [a] poplaveme (**takto**) **znakové nohy** **p3s** [a] vyzkoušejt' ...

00:09:40 [jo] v poloze na zádech na druhou stranu, můžete **p4s**

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p7s** ■

00:10:30 **p4s** (**ták**) odložíme ... ■ **nudle** (**jestli**) vám to můžu vzít, tady si to položte na okraj [a] vezmeme si

00:10:40 velkou desku **p8s**

00:10:50 (**ták**) [a] poplaveme (**znovu**) **znakové nohy** ■ s deskou ve **vzpažení** ... **p4s**

00:11:00 **jednoruč** →[a]← ■ <pó> ■

00:11:10 po šesti kopech budeme střídát ruce, (**jo**)? ■ <norm> **eště** pořád na zádech, pořád

00:11:20 [a] budeme měnit ruce po šesti kopech, (**tak**) můžete **hop** **p4s**

00:11:30 **p9s** polož si tu desku

00:11:40 na vodě **p4s** Magdo polož *uplně* tu desku →(**jó**)←? **ide** ti to

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p4s** (**tak**) ... pět výdechů hlubokých na vydýchání **p3s**

- 00:12:20 mlčí
- 00:12:30 **p3s** chvilku počkáme **p3s (ták) (znovu) pojedeme znakové nohy**
- 00:12:40 na zádech →á← deska ... na stehnech, aby nám nevyčnívaly nad hladinu, rozumíte? (smích) ■ **(tak)** já jsem si
- 00:12:50 si nevezala desku ... za okraj, *pardon, (takto)* (smích) **p3s (tak) h^op, p3s**
- 00:13:00 mlčí
- 00:13:10 mlčí
- 00:13:20 mlčí
- 00:13:30 **p4s (tak)** desku můžete odložit **p4s**
- 00:13:40 →á← **(ted')** půjdeme bez pomůcek, poplaveme ... →á← ■ poplaveme eště stále **znakové nohy** na zádech
- 00:13:50 a budeme střídát polohy ■ ... ve vzpažení, ruce v týl a v připažení ..., **(tak)** ■ <do> **do třetiny**...
- 00:14:00 vždycky **do třetiny**... ■ ve vzpažení, **(potom)** ruce v týl (smích) →á← v připažení, **(ták)**, *můžem*, →h^op←
- 00:14:10 mlčí
- 00:14:20 už můžeš rucé ... **p8s**
- 00:14:30 mlčí
- 00:14:40 mlčí
- 00:14:50 **(ták)**, poplavemé ... ■ eště naposledy na zádech s předloktím ■ vzhůru, **(takže)**
- 00:15:00 budé nad hladinou, jenom do poloviny a od poloviny si dejté prsa na vydýchání, pomalá ... ■ (smích) **znak** ■

15. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S1

- 00:00:00 **(tak)**, moje skupina ... **(takže)** dnes se zaměříme na odstranění chyb ve **znaku**
- 00:00:10 **(tak)** předtím, **(než)** se rozplaveme vás poprosím **(ještě)**, jděte na druhou stranu a vyberte si **každej** svoje PLOVACÍ PLOUTVE ... svoji velikost
- 00:00:20 **p5s (pak)** si je dejte na místo, abyste věděli, ktery jsou vaše
- 00:00:30 mlčí
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 mlčí
- 00:01:00 mlčí
- 00:01:10 mlčí
- 00:01:20 mlčí
- 00:01:30 **p6s (tak)**, pokud máme vybrany svoje velikosti

00:01:40 **(tak)** si dáme rozplavání sedmdesát pět metrů **kraul p8s**

00:01:50 volně **kraulem** sedmdesát pět metrů na rozplavání, **ploutve** si dejté ... abyste věděli, kde je máte

00:02:00 mlčí

00:02:10 mlčí

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 **(tak)**, nyní se přesuneme zde na **hloubků**, udělejte si kolem sebe prostor **p6s**

00:03:50 **p3s (tak)**, zaměříme se na cvičení chodidel v poloze na zádech, ruce

00:04:00 v upažení, pomáháme si PLOUTVOVÝM POHYBĚM, nohy jsou napnutý **a** VYTYČUJEME jenom špičký nahoru a dolů do **fajfký**

00:04:10 **a** do napnutí **(tak)**, můžeme **p7s**

00:04:20 **(tá**k), pomáháme si PLOUTVOVÝM POHYBEM, střídámé, špička, pata

00:04:30 **p3s** ve SVISLÉ POLOZĚ **p5s**

00:04:40 **(tak)**, dobrý, zůstaneme ve stejné poloze, s tím rozdílem, že budeme **kopat**, snažte se mít napnuté nohý, můžeme.

00:04:50 **p6s** ve SVISLÉ POLOZĚ **p3s**

00:05:00 **a** **kopeme p3s (tak)** snažíme se *nepokrčovat* kolena **p3s**

00:05:10 **p6s (tak)**, dobře ■ přesuneme

00:05:20 se támhle k těm deskám **kraulem** na druhou stranu **p7s**

00:05:30 ■ **p9s**

00:05:40 mlčí

00:05:50 **(tá**k), rozpočítáme se prvý, druhý **p6s**

00:06:00 **(tak)**, vezmeme si každej DESTIČKŮ, v poloze na zádech na druhou stranu, deska v připažení, položíme na stehna, soustřed'te se na to

00:06:20 **aby** se kolena <nevy> nedotýkaly tý desky, →(**jó**)←? **(tá**k), prvý, můžeme **p4s**

00:06:30 **p4s** druhý můžeme **p5s**

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 **p3s** dávejte pozor na ten dojezd, na hlavů **p4s**

00:07:20 **p5s (tak)**, ale dopláváme celý ... **(tak)** →**(támle)**← kolegú

00:07:30 na kraji měl problém, trochu bylo vidět, **že** deska se nadzvedává, **důležitý** je, **aby** se stehna nebo kolena co nejméně dotýkaly →**tý**←desky , bylo vidět

00:07:40 **že** vám to nadzvedává tu desku, ostatní správně, *pudeme* to eště jednou, **(takže)** připraví se první, **můžeme** **p3s**

00:07:50 **p4s** **a** druhý **p4s**

00:08:00 mlčí

00:08:10 **p4s (zase)** pozor na dojezd na stěně **p3s**

00:08:30 **(ták)**, odložíme **DESTIČKÝ**, vezmeme si **ploutvé** **p6s**

00:08:40 mlčí

00:09:00 **(tak)**, budeme v poloze na boku na druhou stranu, **v pŕlce** →**otáčím**←, pravá ruka

00:09:10 ve vzpažení, druhá v připažení, **v pŕlce** →**otáčím**←, na druhý bok, **můžeme** první, →**jedem**← **p3s**

00:09:20 snažte se dbát na větší rozsah v kolenou, **můžeme** dvojka, **v pŕlce** →**otáčím**←

00:09:30 mlčí

00:09:50 **(tak)**, je potřeba víc zvedat kolenu, abyste měli větší rozsah v tom pohybu

00:10:00 **(ted')** půjdeme ještě jednou to **samý**, **(zase)** v pŕlce vyměníte ruce **a** chci, abyste to **šli** trochu *svižnějc*, **(takže)** jedničky se připraví **a** **můžeme**

00:10:10 **p6s** **a** dvojky **p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:40 **p3s (tak)**, nyní *pudemé* v poloze na zádech *vysplývání* **a** poté

00:10:50 ■ **vlnění** do pŕlky, kdy se vynoříte **a** zbytek bazénu doplavete **a** normálně →**znakovějma**← **nohama**

00:11:00 připravíme **sé** jedničky **a** **můžeme** **p6s**

00:11:10 **můžeme**, dvojky, **(ták)** **znakový kop** **p4s**

00:11:20 mlčí

00:11:30 **p6s** kolena mi nevylézají z hladiny **a** ...

00:11:40 **a** doplávám až k hraně bazénu, **(tak)**, snažte se, ať vám nevyčnívají kolena z bazénu z hladiny, *pudeme* to eště jednóu

00:11:50 **a** soustřed'te se na tu práci nohou hlavně, **(tak)** připraví se jedničky, **můžeme** **p3s vlnímé**

00:12:00 v pŕlce vynořím **a** **kopu**, *můžem* dvojky **p6s**

00:12:10 mlčí

00:12:30 mlčí

- 00:12:40 *(tak)*, každý *(ted')* provedeme pět **hlubokejch** výdechů do vody [a] poté sundáme **ploutve** [a] vrátíme je na místa
- 00:13:00 mlčí
- 00:13:10 **p3s** *(tak)*, nyní *pudeme* v poloze na zádech pravou rukou ve vzpažení, druhá ruká
- 00:13:20 ■ zabírá, s tim rozdílem, [že] vždycky zvedneme rukú [a] jak <m> ... předtím než <za> zanoříme **MALÍKOVOU HRANU** do bazénu
- 00:13:30 <s> ■ <zavřeme se>, sevřeme pěst [a] *(zase)* otevřeme [a] zabereme, budeme to do pŕlky, tam vyměníme ruku *(zase)* →(jó)←? *(takže)* klasická
- 00:13:40 **dobíhačka p4s** ■ ruká, [když] je ve vzduchú ... *(tak)* těsně před zanořením **MALÍKOVÝ HRANÝ** v pěst ...
- 00:13:50 *(tak)* *(zase)* otevřu [a] záběr, *(tak)*, připraví se první, v pŕlce vyměňujem ruku, →jedem←
- 00:14:00 **p4s** →můžem← dvojky **p3s**
- 00:14:10 **p4s** tak *sevřem* pěst [a] záběr **p4s**
- 00:14:20 *(tak)* →(támle)← kolega měl trošku problém, tu rukú musíte tou **MALÍKOVOU HRANOU** vložit do vody
- 00:14:30 vy ste tam tu ruku jen *(tak)* plácl [a] ta pěst tam ani nebyla vidět před tim →(jó)←? můžete se mírně pozastavit před tim záběrem s tou pěstí, *(pak)* otevřít ... [a] prudčejc zabrat, *(ted')*
- 00:14:40 *pudeme* podobné cvičení na druhou stranu, s tim rozdílem, [že] *(zase)* ve vzduchú roztáhnu prstý k sobě [a] záběr, *(tak)* připraví se jedničký
- 00:14:50 můžeme **p5s** dvojky, **DYNAMIČTĚJŠÍ** ten záběr, [(hm), já sem si všiml, že je to ...]
- 00:15:00 *(ták)* *(zase)* pozor na dojzď **p3s** kolena nevyčnívají z hladiný

16. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S2

- 00:00:00 **p7s**[koho? koho?]
- 00:00:10 [(*takže*) já vás zdravím děvčata] (smích) **p4s**
- 00:00:20 [já mám velkou skupinu ale,... já mám ... *(tak)* nashle děvčata]
- 00:00:30 [(*takže*) jsem ztratil děvčata] **p6s**
- 00:00:40 **p5s** [já mám tu velkou skupinu, mám tu velkou skupinu]
- 00:00:50 **p4s** tady dneská se <zam> ■ dneska se zaměřím ná ■
- 00:01:00 chyby v technice **znak**, *(takže)* já vás poprosím, abyste dodržovali ■
- 00:01:10 tý ELIPSY ■ pudeté postupně samozřejmě na **bloky** ■ budeme <vplovat> po pravé straně ■ čáry
- 00:01:20 [a] zpátky <po> také zpátky po pravé ... z té strany druhé, *(jo)?* Chápeme? *(takže)* já vás poprosím, první skupina na **bloky**, poplaveme

00:01:30 →poplavemé← do půlky kraul, zde se zastavíme, otočíme se o tři sta šedesát na jednu stranu, o tři sta šedesát na druhou

00:01:40 doplaveme kraulem [a] zpátky to samé akorát prsa p5s (takže)

00:01:50 první na bloky, <ešt'> eště tam je jeden blok p7s

00:02:00 připravít →[a]← hop p8s

00:02:10 připravít →[a]← hop p6s

00:02:20 p3s hop p6s

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 p3s inu, →(ted'ká)←poplaveme kraul ■ k druhým fáborům, zde si

00:03:30 uděláme krásnou stojku, kde chvilku vydržíme, doplaveme ke stěně, zpátky plaveme do půlky pod hladinou a doplaveme prsa

00:03:40 (jo), dáváme si pozor, [at] se nesrazíme (jo), at' nesrazíme toho, kdo tam bude dělat tu stojku, eště se rozpočítáme, první, druhý, třetí p3s

00:03:50 p3s první, druhý, třetí, (jo) se rozpočítáme, →(takže)← →znova←, →znova←

00:04:00 (tak) první se připraví →[a]← hop p4s druhý se připraví, hop

00:04:10 p8s třetí hop

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 p3s nevadí, nevadí, nevadí, zkusils to, pod' p3s

00:04:50 mlčí

00:05:00 pod vodu do půlky [a] doplavat prsa p4s

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 p5s některé musím pochválit za krásnou stojku

00:05:40 někteří to trochu vázló, [ale] →(ted'ka)← v klidu vyplavání kraul, zpátky (zase) prsa (jo)? poslední, de první, hop.

00:05:50 p3s druhý hop p5s

00:06:00 třetí hop p7s

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 mlčí

00:06:40 mlčí

00:06:50 **každej** si najdeme svojí **DESTIČKU p4s** já doufám, že to vyjde

00:07:00 **každej** svojí desku, vyšlo to, nevyšlo to **p6s**

00:07:10 **p4s** (smích)

00:07:20 *(tak)* →*pojedom*← →*(ted'ka*←) *znakové nohy (jo)? upozorňuju* ... držení desky palcema nahoru, prsty pod vodou *(jo)*!

00:07:30 *jedem znakové nohy* přes celej bazén, *(jo)?* snažíme se udržet hlavu *V PRODLOUŽENÍ TRUPU*, boky nahoru tlačíme *(jo)?* první, připravímé

00:07:40 →a← hop **p7s**

00:07:50 pod', pod', pod', dostaň ty nohy tam, druhý hop **p5s**

00:08:00 *ty boky (jo) ty boky* zkus dostat nahoru, boky, boky, boky, boky, boky, zkus je tam dostat, to je vono

00:08:10 třetí, dobře se *rozjeli* samí **p7s**

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 **p5s** né dobrý, jen kolegovi vzadu, kolegovi vzadu dost kolena <vyč> vyčnívaj

00:08:50 nad hladinu →*(jó)*←? <zku> zkus je <nar> narovnat a celý ty nohy tam projet
→*(jó)*←? ■ tentokrát to bude s jednou rukou, s jednou rukou

00:09:00 ve vzpažení, druhá v přípažení, znova →*znakový*← *nohy*, →*(jó)*←? první ... připraví, můžém hop

00:09:10 **p3s** v pŮlce se vymění ... →*(jó)*←? samozřejmě sem zapomněl říct, v pŮlce se vymění

00:09:20 ještě počkejte a druhý mužou, hop **p7s**

00:09:30 **p4s** třetí hop **p3s**

00:09:40 **p9s** *bacha*

00:09:50 →bacha, bacha, bacha← **p6s** pojd', taky zkus ty boky dostat...→*vejš*←, boky

00:10:00 boky, zkus je dostat...→*vejš*← **p9s**

00:10:10 odložíme si→*desků*← →*(jó)*←? odložíme si→*desků*← **p6s**

00:10:20 **p5s** (*ták*), eště jednou to zkusíme, akorát bez desky

00:10:30 →*(jó)*←? chápu, že to je <snamáhavý> na ty nohy, ale (*ted'ka*) →*(jó)*←?
→*pojedom*← celý znak, (*teda*) znak (jenom) (jenom) →*znakový*← *nohy*, odraz, rucé propnout

00:10:40 a jedem →*(jó)*←? (*zase*) (jenom) nohy, připravit hop **p3s**

00:10:50 pod', pod', pod', trup zkus ho eště protlačit, protlač ho

00:11:00 druhý, hop **p9s**

00:11:10 třetí mužou **p7s**

00:11:20 **p4s** pod' ... ruce si tam dostaň **p4s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 kolega vzadu →(jů)←? ... zkus ... zkus to propnout →(jů)←? zkus tó samo ... ono ti to pude líp, než když máš takhle povolený ruce, (pak) tam ... (pak) padáš pod vodu, zkus to ... natáhnout ty ruce

00:11:50 v klidu vyplaveme na druhou stranu →(jů)←? prsa, kraul ... libovolně, první mužou **p6s**

00:12:00 druhý p6s třetí

00:12:10 mlčí

00:12:20 mlčí

00:12:30 **p5s DESTIČKY ... p4s**

00:12:40 →(jů)←? (zase)... **DESTIČKA** ve vzpažení, **DESTIČKU** vedem ve vzpažení, jedeme **CYKLUS** jednou rukou

00:12:50 ... dobíhání ve vzpažení →(jů)←? (takže) co nahoře ... udělám →**CYKLUS**← →(jů)←? udělám →**CYKLUS**←, vystřídám, jedu druhou a (zase)

00:13:00 vystřídám →(jů)←? (takže) první můžem, hop **p6s**

00:13:10 druhý, hop **p6s**

00:13:20 třetí, mužou, hop **p6s**

00:13:30 pojd' ... zkus to napnout, zkus napnout tu ruku, napnout, napnout, ponořit se ... <na> položit se na to **p4s**

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 dobrý, →(jů)←? (ted'), (ted') →(znová)←, akorát pojedeme jednou rukou (jenom) do půlky →(jů)←? jednou rukou do půlky, v půlce vystřídáme ruce

00:14:10 (takže) <vprvní> mužou, hop **p7s**

00:14:20 druhý hop, pod', pokrč tam... to (jo)? pila (hvizdy) pojd' tam pokrčit ..., pokrč to tam ... tu ruku, pokrč ji

00:14:30 **p6s** třetí hop **p3s**

00:14:40 pojd', pokrč ... (jo), pokrč, pokrč jí tam, <do> <to> pokrčit jí <za> záběru →(jů)←? **p3s**

00:14:50 mlčí

00:15:00 vodložíme si →(zas)← desků, pojedeme (zase) znak, tentokrát s →doběhem← ve vzpažení

17. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S3

00:00:00 mlčí

00:00:10 (tak) (jo), (tak) já si pro vás mám dneska připravit (teda) →kraulový← nohy, má to bejt (tak), že (vlastně) vy ještě neumíte ty →kraulový← nohy, zatím umíte jen prsa, to je jediný co do teď umíte prej, podle instrukcí

- 00:00:20 *(takže)* se na to vrhneme, začneme *na suchu* →á← první cvičení budě, že si lehne na břicho →ná← *na bloky* →á← budeme dělat ten pohyb
- 00:00:30 *těch* →*kraulovejch*← *nohou* a vždycky na koho se nedostane, *(tak)* ten může kontrolovat ty *vostatní*, to nevádí že [to je mokry (smích) si to *votři* ■]
- 00:00:40 hlavou *třeba, třeba* ... sem hlavou nebo to je jedno, ať to *vidim, hlavou, hlavou*... si *hlavou* do vody, *(tak)* můžeme asi teda, *dva dva* zbyly →*(jů)* ←? *(tak)* můžeme začít
- 00:00:50 vlez tam! Abyste měli *(teda)* TEŽIŠTĚ ... a hlavní aby *(teda)* ten pohyb nohou vycházel z *tý kyčle* a končil až potom dole
- 00:01:00 u *hlezná (teda)* a TROŠIČKU krčíme u toho *ty kolena, ale* jenom TROŠIČKU v co nejmenším rozsahu se budeme snažit ..., *ty kolena*
- 00:01:10 víc se napni do zádu tady ... *(ták)* narovnej se, ... ještě někdo to dělá špatně?
- 00:01:20 Jardo nekrč tolik nohy! (smích) *dobrý*, <druh> <druhá> <druhej > zbytek **p4s**
- 00:01:30 **p8s** → *(ták)* ← *todle* by vám šló
- 00:01:40 *koukám, že* jste *fakticky suproví* (smích) →*pudeme* ← *(ted')* ... si sedneme všichni na kraj bazénu →*(takle)*← mezi *bloky* si poseďte, → *(tak)*
- 00:01:50 *(ták)* ← a nejdřív →*pudeme*← v klidu, →*pudeme*← *(ten)* pohyb nohou *abyste*, hlavně ... *abyste* moc necákali, →*(ted'kom)*← ze začátku, aby to bylo všechno v klidu a snažte se, aby *(ten)* pohyb
- 00:02:00 vycházel *(teda)* z KYČELNÍHO KLOUBU hlavně **p4s** → *(ták)* ← **p3s (ted')**
- 00:02:10 změním *záběrový* plochy a napneme *vobě* špičky uplně dopředu **p5s (ták)**, *(ted')* to změnímé
- 00:02:20 *(zase)* uděláme FLEXI HLEZENÍHO KLOUBU, *abysme* tam udělali *takovýhle fajfky, (ták), (ted')* to *(zase)* povolte ty nohy
- 00:02:30 a co *nejrychlejc* to →*pude*←, vážně hodně cákejte →*(ted'kom)*←, chvílku, *(ták)* a *(zase)* v klidu, *(ted')*
- 00:02:40 *uděláme* na *pravý* noze *uděláme* EXTENZI HLEZENÍHO KLOUBU a <na> na *druhý* FLEXI, na *levý* ... **p3s**
- 00:02:50 **p4s (ták) (ted')** to →*votočímé*←, →*(zas)*← *druhou* <s> *druhou* nohu
- 00:03:00 **p4s (ták) dobrý, (ted')** všichni můžete naskákat do vody a seřad'te se →*(takle)*← tady *každej* u *svýho* kraje
- 00:03:10 *vemte* si na to... *brejle*, nejste →*vosprchovaný*←? *(tak)* <se> doběhněte osprchovat rychle (smích) a *(pak)* si *vemte* i *brejle* do vody
- 00:03:20 ... rovnou **p9s**
- 00:03:30 mlčí
- 00:03:40 **p4s** klidně si tam ... naskákejte, ale hlavně v klidu, ať se někde nesrazíte a seřadíme se tady
- 00:03:50 na tom *krají* **p4s (tak)** ale makáme hoší! *Makáme!*
- 00:04:00 tam k tomu *krají* **p7s** *každej* si

- 00:04:10 běžte ke →svý← **DESTIČCE**, pokud byste ... neměli, (**tak**) vám ji tam dám
p7s
- 00:04:20 (**tak**) →(**jó**)← [a] jelikož →zatim← neumíte ty →kraulový← **nohy**, (**tak**)
→(**ted'kon**)← si dáme na rozplavání, **šest šířek prsou**
- 00:04:30 to [už] umíme všichni p8s
- 00:04:40 p9s (smích)
- 00:04:50 →(**jó**)← ... nepůjdu jinam, [nebo] (**pak**) třeba ... naproti [ale] jenom tady budu
- 00:05:00 p3s [(**takže**) mám *bejt* tady? (**No**) (**tak**) já budu tady]p4s
- 00:05:10 mlčí
- 00:05:20 mlčí
- 00:05:30 p5s →(**jó**)← počkáme na vostatní, →zatim← si vydejchejte
- 00:05:40 (**ted'**) si k tomu rozplavání, dáme ještě <men> menší orientaci ve vodě,
→(**takžé**)← vodrazíte se ... pod vodou, **pojedete ve splývání** [a]
- 00:05:50 v půlce uděláte vobrat o **tři sta šedesát**, (**takhle**) se tam otočíte krásně,
doplavete na konec [a] tam zastavíte, [co? ... normálně] (**třeba**) [už] <dop>
doplaveš **kraulem**
- 00:06:00 [n~~e~~ **prsama** <dopla>] to neumíte **kraulem** eště, (**tak**) co děláte? mě ~~blbnete~~,
→**jedem**← (smích)
- 00:06:10 pod'te, taky dva ... p8s
- 00:06:20 (**ták**) dáme ještě poslední cvik na rozplavání [a] to bude to samý, jenom pod
vodou [a] tam uděláte kotoul popředu a doplavete (**zase**) →**prsamá**← až na kraj
- 00:06:30 [a] tam zastavíte, (**tak**) →demé←, ted'! Kotoul! ... v půlce p6s
- 00:06:40 p5s (**jo**), (**tak**) (**ted'**) si udělejte vod sebe větší rozestupý (**tak**) (**nějak**)
- 00:06:50 →[a]← (**ted'**) se chytíme za kraj bazénu [a] budeme *furt* →(**takle**)← ve
→SVISLÝ←, →SVISLÝ← ROVINĚ [a] budeme se pokoušet o ten
→kraulovej← pohyb nohou →(**takle**)← ve →SVISLÝ← POLOZE
- 00:07:00 jako *stojim* já p5s **jaký** to je? (smích)
- 00:07:10 [svisle, seš jako já ted'] →(**takle**)←, (**ták**) →(**takle**)← to chvílku vydržte, **jed'te**
v klidu
- 00:07:20 [a] (**ted'**) zrychlete **TROŠIČKU**, (**ták**) [a] (**zase**) v klidu, (**tak**) **dobrý** uvolněte se,
(**ted'**) si *vemte* všichni **žížaly**
- 00:07:30 to jsou **tý dlouhý**, ...[tobě spadla, podám ...,] <(ted') se>, budete se
- 00:07:40 (**zase**) držte za kraj bazénu, **žížalu** si dáte někde sem do pasu [a] budete dělat to
samý, ty →kraulový← **nohy**, [ale] [už] ve →VODOROVNÝ← POLOZE,
(**takže**) budete ležet [a] (**zase**) ty →kraulový← **nohy**, stačí ... v klidu, [když] pak
jako támle ... **jako** ...
- 00:07:50 *větrák* se na **něj** podívejte, ten to dělá správně (smích)
- 00:08:00 (**ták**) (**zase**) v klidu jed'te [a] (**ted'**) přidáme p3s [a] (**zase**) v klidu

00:08:10 p3s [a] dobrý, vidim, [že] [už] vám to de, (**tak**) (**zase**) zahod'te žížaly →(**ted'kon**)←
[a] vemte si velký DESTIČKY

00:08:20 p4s já si ji taky vezmu, [ať] vám to ukážu p3s (**ták**)

00:08:30 (**ted'**) budeme držet **DESTIČKU**, →(**takle**)← za horní vokraj od sebe, všichni abyste to viděli

00:08:40 (**ták**), vodrazíte se [a] pojedete →kraulový← nohy [až] tam [a] hlavní co je, (**tak**) abyste dýchali mezi ..., dopředu né do stran, musíte dejchat dopředu, [když] se

00:08:50 budete chtít nadechnout, (**ták**) asi můžeme, všichni chápou? (**tak**) jdem na to, (**ted'**) p3s

00:09:00 p8s (**ták**), (**ted'**) si dáme to samý, jen

00:09:10 s tim rozdilem, [že] do poloviny pojedete na sto procent ať to cáká všude [a] (**pak**) [už] v klidu potichu, [aby] nebylo slyšet <vů> [aby] nebylo slyšet vůbec ... necákala ta voda vod poloviny, (**tak**) dem

00:09:20 mlčí

00:09:30 p3s (**ták**) dobrý, →(**ted'**)← si →(**ted'**)← si tu **DESTIČKU** chytíme, →(**takle**)← za ten spodní okraj, palce zaklenemé

00:09:40 →(**takle**)← pod tu **DESTIČKU**, [ať] to vidíte [a] pojedeme úplně to samý na druhou stranu, (**zase**) v klidu [a] hlavně se soustřed'te na tu techniku těch →kraulovejch← <noh> nohou musí to vycházet

00:09:50 pořád z toho KYČELNÍHO KLOUBU, (**tak**) dem p7s

00:10:00 mlčí

00:10:10 (**ták**) dobrý, půjdeme (**zase**) to samý jenom s tím, [že] →(**ted'kon**)← půjdeme do půlky na sto procent (**zase**) [aby] to cákalo →[a]← zbytek abyste nebyli vůbec slyšet

00:10:20 ste připravený? (**tak**) jdem! p7s

00:10:30 p6s (**ták**), →(**ted'kon**)← všichni buďte na místě, tam kde →sté←

00:10:40 [a] pořád si držte **DESTIČKU**, [ale] uděláme si →(**ted'kon**)← ... zkusíme si každej pět výdechů nosem i pusou zároveň, na místě,

00:10:50 (**tak**) pod'te [a] celou hlavu ponořit p7s

00:11:00 p7s (**ták**) dobrý

00:11:10 [a] →(**ted'**)← si chytíte zase **DESTIČKU** →(**takle**)← jako před tim [a] dáte si celou tu rovinku v klidu, [ale] budete vydechovat <nos> nosem i pusou zároveň [a] s tim

00:11:20 [že] (**zase**) se budete nadechovat nahoru dopředu, né do strany, (**ták**) →jedem← p6s

00:11:30 mlčí

00:11:40 (**tak**) →(**jó**)←, (**ted'**) ... dáme si na druhou stranu (**zase**) to samý, (**zase**) do půlky na sto procent [a] vod půlky v klidu, [ať] to není slyšet

- 00:11:50 [a] (zase) vydechnete <nosou> nosem i pusou zároveň p5s
- 00:12:00 p4s (tak) →(jó)← (ted') si zkusímě ty →kraulový← nohy na boku, (takže) vemte si velkou →DESTIČKŮ←
- 00:12:10 tu chytíme →(takle)←, za to KOLEČKO ... to bude tím bokem, hlavně abyste koukali bokem na mě [a] do druhý ruky, [která] bude podél těla, ... (tak) si chytneť piškot, ten máte
- 00:12:20 všichni za sebou, všichni [aby] byly (teda) bokem na mě →[a]← ty <krau> →[a]← ty <rrruků> si <polo> (teda) hlavu tu si položíte
- 00:12:30 na rameně, furt ji budete mít nad vodou, budete se nadechovat →[a]← co bych vám k tomu ještě <ře> ... stačí, [když] pojedeme v klidu
- 00:12:40 [a] celou šířku budete koukat na mě [a] dejchat, (tak) můžem p6s
- 00:12:50 p9s (ták) to bylo dobrý
- 00:13:00 (ted') pudeme to samý, na druhou stranu, abyste koukali (zase) na mě, [takže] pudete na druhou stranu (vlastně), (ták) →jedem←
- 00:13:10 mlčí
- 00:13:20 pořád →kraulový← nohy p4s (ták) dobrý, (ted') piškoty zahod'te do strany
- 00:13:30 →[a]← všichni si chytíme tu desku velkou, →(takle)← proti sobě →[a]← abyste si udělali odpor [a] →pojedete ← →(ted'kon)← do půlky →pojedete←
- 00:13:40 →(takle)← s odporem [a] za půlkou si tu DESTIČKU můžete votočit [a] už to dojedete v klidu, [ale] do tý půlky můžeme jet naplno, [už] sme zahřatý, (tak) pojedeme na sto procent s tím odporem tý DESTIČKY, (ták) deme
- 00:13:50 mlčí
- 00:14:00 p4s (ták) dobrý, (ted') si to dáme na druhou stranu s tím, →[že]← →pojedete← nejdřív v klidu, v půlce si to →votočíte← [a] →pojedete←
- 00:14:10 s odporem na sto procent, do půlky v klidu, vod půlky na sto procent, to samý [a] (zase) dejchejte dopředu
- 00:14:20 mlčí
- 00:14:30 (tak) →(jó)←, todle [už] by vám krásně šlo, (tak) →(ted'kon)← pudeme všichni ven..... [a] najdeme si svoje ploutve, každou svoji velikost p3s
- 00:14:40 p4s támhle sou dvě krabice, (tak) si najdete každěj svoji velikost, [aby] vám to sedlo [a]
- 00:14:50 [až] budete mít svoji velikost, (tak) se vraťte zase do vody v klidu p7s
- 00:15:00 mlčí

18. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S4

- 00:00:00 p7s [počkej, my máme to ... jo →(taklé)←]
- 00:00:10 [jdeš na to větší p4s počkej, (tak) jo]

00:00:20 *(tak)* začnem hned na **suchu** cvičení, [jo] je nás přesně šest, *(tak)* výborný, *(takže)* si udělejte dvojice, [je to *(tak)*], jo udělejte si dvojice]

00:00:30 →á← začneme, jeden z dvojice se předkloní, vzpaží á druhý mu povede **kraulové paže**

00:00:40 **p4s** no, stoupni si *(takhle)*, před ní si stoupneme á povedeme jí ty paže

00:00:50 [jo], na každou ruku osm krát **p4s**

00:01:00 **p4s** klidně tam dotáhněte ten záběr uplně áž dozádu, ještě ...

00:01:10 klidně se tam i zastavte **p8s**

00:01:20 tady taky, dotáhni ten záběr á dozádu, nó →eště←, →eště←, →eště←, →*(takle)*← dotáhni ...

00:01:30 *(tak)*, když budeme mít, *(tak)* se vystřídáme **p5s**

00:01:40 **p4s** tady *(taky)* klidně dotáhni Evo dotáhni ten záběr, *(zase)* dozádu, jó, jó, jó

00:01:50 **p6s** *(zase)* *(taky)* ten ... dotáhnout ten záběr úplně

00:02:00 jó, jó, jó **p6s**

00:02:10 *(tak)* ... **p3s** *(tak)* dobrý, *(ták)* budeme moc do vodý á bude

00:02:20 bude nás čekat **padesátka**, tam **prsa**, nazpátek **kraul p7s**

00:02:30 mlčí

00:02:40 mlčí

00:02:50 **p7s** *(tak)* klidně můžete i na druhou **dráhu**, máme dvě dokonce ■

00:03:00 (smích) **p6s**

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 na každý **dráze** budeme po třech →á← *(zase)* nás *(ted')* čeká **padesátka** tam **znak**, nazpátek **kraul**

00:04:20 *(tak)* →můžem← →můžem← **p3s**

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 vezmeme si malou desku →u← poplaveme na druhou stranu, ruce ve vzpažení a **kraulové nohy**, hlava nad hladinou

00:05:40 **p3s (tak)** →můžem←, **první, hop p4s**

00:05:50 **druzí, hop p6s třetí, hop**

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 mlčí

00:06:40 nazpátek **kraulové nohy** na boků, jedna ruka ve v zapažení, druhá v připažení a v polovině se (**takhle**) otočíme a doplaveme

00:06:50 **(tak) první, hop p4s druží, hop p3s třetí, hop**

00:07:00 mlčí

00:07:10 mlčí

00:07:20 mlčí

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 pro změnu (**ted'**) **pudem (zase) kraulové nohy** a ruce ve v zapažení bez **DESTIČKY**, normálně hlava pod vodou →u← nádech nahoru

00:08:00 **(tak), první, hop p5s druží, hop, třetí, hop**

00:08:10 mlčí

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 **(tak)** nazpátek **půjdeme kraul**, jedna ruka v připažení a druhou provádíme **kraulový záběr** s tím, že při nádechu se otáčíme

00:09:10 do boku a dokončujeme ... →u← v **půlcé** vyměníme paže **p3s (tak)**

00:09:20 **první, hop p4s druží hop**

00:09:30 →u← **třetí hop p7s**

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 **(tak)** vydýchejte, pět **hlubokejch** výdechů do vody **p5s**

00:10:40 mlčí

00:10:50 **p3s** vezmeme si *piškoty* **p3s** →a← *pojede* **padesátku**

00:11:00 *kraulové paže* **p3s (tak) první, hop**, <pades>, prosim, normálně <me> mezi

00:11:10 nohy <no> **p3s (tak)** →můžem←, první, hop **p4s**

00:11:20 druzí hop **p4s** třetí hop **p3s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 **p6s (tak)**, vydechnětě a (*ted'*) →*pojede*←

00:12:20 na druhou stranu *kraul*, s tím že po dokončení záběrů ... ■ palec vede až do podpaží a

00:12:30 dokončíme záběr ... **p5s (tak) můžeme, první**

00:12:40 hop, →druhý←, hop, **p5s**

00:12:50 třetí, hop **p8s**

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 super, jde vám to krásně, **(tak)** nazpátek *půjdeme (zase) kraul* →a← po dokončení záběru a přenosu pažě se dotkneme

00:13:30 souhlasného boku a dokončíme přenos **p3s (takže) první, hop** **p4s**

00:13:40 →druhý←, hop, **p3s** třetí, hop

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 mlčí

00:14:20 **p5s** nazpátek *zasě* pětadvacet metrů *kraul*

00:14:30 po dokončení záběru a přenosu se dotkneme podpaží a palcem a dokončíme přenos

00:14:50 **(tak)** vydechněte ještě chvíli, *vyklepte rucě* **p4s** ■ →můžem←

00:14:50 první, hop **p3s** →druhý←, hop **p3s**

00:15:00 třetí, hop **p7s**

19. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S5

00:00:00 **(takže)** udělejte si dvojicě, jak víte, **(tak)** budeme dneska dělat delfínové vlnění, delfínové vlnění, které je

00:00:10 nezbytné pro **motýlka**, začneme tady na **suchu**, půjdete ... jeden ze dvojice bude cvičit, druhý ho bude opravovat, (**takže**) ruce do vzpažení

00:00:20 deme do výponu, <vysaze> **vysadit pánev**,

00:00:30 <hla> hlava mírně předkloněná [a] zpátky, →(**ted'ka**)← druhý cvičí

00:00:40 nohy k sobě, výpon, **vysadit pánev**, hlava předkloněná mírně

00:00:50 ně zakloněná **p4s** ■ uděláme každý dvakrát ... [a] (**pak**) se <puj> půjdeme osprchovat

00:01:00 **p9s** do výponu,

00:01:10 **vysadit pánev**, **dobrý p5s**

00:01:20 do výponů, mírně vysadit, (**tak**) **dobrý**, můžete se jít osprchovat

00:01:30 sejdeme se tady **p6s**

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 počkáme, [až] budeme všichni **p7s**

00:02:10 ještě nám někdo chybí? **p8s**

00:02:20 →(**ted'ka**)← půjdeme na rozplavání **sto pětadvacítku**

00:02:30 **padesátka kraul**, padesát metrů libovolně na zádech [a] **dvacetpětka splývavá prsa**, je to na vás jak si to rozložíte [a] skončíme

00:02:40 **po pěti bazénech** na druhé straně, můžeme na **bloky p5s**

00:02:50 **p4s** [a] po ELIPSÁCH →(**jó**)←? **hop**.

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 mlčí

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 **p8s padesátku**

00:05:40 jakkoliv na zádech, **padesát kraul** [a] **dvacet pět prsa p7s**

00:05:50 **padesát metrů kraul, padesátku** jakkoliv na zádech, **dvacítku prsa p4s**

00:06:00 **p8s** máš dopláváno?

00:06:10 můžete se →(ted'ka)← vydechat do vody **p6s**

00:06:20 **p8s** vydýchejte se do vody

00:06:30 (pak) vám řeknu co bude dál, Tomáši vydechat do vody **p4s**

00:06:40 **p9s** sme všichni vydýchání? (ták) (ted'ka) pudemé delfínové skoky, rozdělte se na první, druhý

00:06:50 od Tomáše **p3s (tak)** první tři se postaví trošku *dopředěje*

00:07:00 *pudeme delfínové skoky (jó)? (takže)* do podřepu, paže do vzpažení →[a]←

00:07:10 výponem výskok [a] <pr> [a] protínáme hladinu v pořadí pažé, hlava, trup →[a]← DOLNÍ KONČETINY, *pudete* to celkem třikrát

00:07:20 [a] (potom) do konce doplavte **kraul**, tam vám řeknu (zase), co budeme dělat dál, (tak) →můžem←, až→voní← až→voní← **udělej** ty tři skoky

00:07:30 tak vy dete po nich →(jó)←? **p9s**

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 **p4s (ták)** →(ted'ka)← *pudemé* →delfínový← **vlnění** na hladině, s *tim*, [že] vždycky pudeté třikrát záběr delfínovým vlněním

00:08:20 záběr <delfí> delfínovým vlněním →[a]← (pak) *pudeté* jedny splývavý prsa, až do zastavení [a] (pak) (zase) rozjedete třikrát záběr

00:08:30 delfínovým vlněním (jó)? na druhou stranu, první →můžem← **p5s**

00:08:40 druzí **p7s**

00:08:50 mlčí

00:09:00 mlčí

00:09:10 **p7s** když (tak), když (tak) se snažte dělat tó

00:09:20 **vlnění** FREKVENČNĚ [a] ty **prsa** naopak do splývání klidně [až] do tý doby než se zastavíte [a] (pak) (zase) poplavu FREKVENČNĚ to delfínový vlnění

00:09:30 (tak) →(ted'ka)← *pudeme* →(znova)← co sme šli *tyhlety* →delfínový← **skoky** eště jednou na druhou stranu tří →delfínový← **skoky** [a] doplavu **kraula** na druhou stranu →(jó)←?

00:09:40 mlčí

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 →(ted'ka)← si můžete vydýchat do vody, pět výdechů do vody p4s

00:10:20 p6s Tomáši, vydýchání, do vody

00:10:30 p5s Tomáši p4s

00:10:40 (tak) →(ted'ka)← pudemé →DELFINOVÝ← VLNĚNÍ na boku, to bude TROŠÍČKU

náročnější na koordinaci, začnete na pravém boku,

00:10:50 jedna paže ve vzpažení, druhá v připažení [a] pokud ... pokusíte se o delfínové vlnění na boku (ššš) ■ v púlce bazénu

00:11:00 vyměnit →(jó)←? na druhý bok ... p6s →můžem← první

00:11:10 p9s →druhý←

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 (tak), Marek to šel poměrně dobře, Tomáš, Tomáš (vlastně) nezapojoval

00:11:50 vůbec tu jednu paží [a] nohamá si šel <nesoum> nesouměrně →(jó)←? Snaž se to líp KOORDINOVAT ten pohyb, [aby] to bylo současně, ty si

00:12:00 šel každou nohou jinak [a] <ru> tu ruku si vůbec nezapojoval, (tak) (zase) vydýchání můžemé do vody

00:12:10 p9s DESTIČKU

00:12:20 p4s [má] p4s (ták)

00:12:30 →(ted'ka)← půjdeme →delfínový← vlnění s DESTIČKOU, pudete normálně v poloze na bříšé, delší <de> <de> budete

00:12:40 mít ruce ve vzpažení [a] DESTIČKU uchopíte ... to je na vás, je to libovolný

00:12:50 každej si může <vy> zvolit jak bude chtít, jak uchopí tu DESTIČKŮ →(jó)←? [a] pudeme to

00:13:00 (vlastně) bez dýchání, (takže) kam dojedete na hladině →[a]← [až] (jako) nebudete moct, (tak) se nadechnete [a] pudete splývavý

00:13:10 prsá, (jenom) (vlastně) záběr nohama →[a]← ruce budou <v> <p> normálně ve vzpažení s DESTIČKOU v ruce →(jó)←? rukou ...

00:13:20 (tak) můžeme první p8s

00:13:30 →druhý← p8s

00:13:40 mlčí

00:13:50 p7s odložíme DESTIČKÝ

00:14:00 mlčí

00:14:10 <klad>, kladla vám ta DESTIČKA velkej odpor ? komu jo? p3s

- 00:14:20 to bylo trošku náročnější, →(ted'ka)← *pudemé, eště* něco možná taky trošku složitějšíh^ó
- 00:14:30 budete *kraulové paže* a do toho záběr nohama →*delfínový*← *vlnění*, kdo z vás byl minulý týden, (tak) už si to
- 00:14:40 měl možnost vyzkoušet (takže) <vodlož>, vodložte ty **DESTIČKY**, i pan Vlč (smích) eště
- 00:14:50 vás nechám chvílku odpočinout a soustřed'te se na to, aby byl správně **vedenej** ten pohyb *pažema* <do> <k> *kraulu* a nohý šly →*delfínový*← *vlnění (jo)?*
- 00:15:00 **když** nebudete moct, (tak) normálně, *je je* to teda bez *dejchání*, dojdete zhruba do *tý pŭlky* kam budete moct a (*pak*) *pojedete zase prsa splývavý*

20. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S6

- 00:00:00 kolik nás je? Devět, (takže) ■ pět, pojd'te pět ke mně
- 00:00:10 dva *čtyry, ještě* tři, pojd'te *ještě* dva
- 00:00:20 [*ještě* jednoho, vem toho, pod' ke mně *ještě*]
- 00:00:30 [■ →*kraulový*← *paže*, souhra →*á*← *dejchání p3s* ■ ... ruce, paže
- 00:00:40 *dejchání* a souhra **p7s**
- 00:00:50 ■ jdeme se rozplavat, jsme (*jenom*) *čtyry*, pět?
- 00:01:00 ■ já jsem počítal tak s osmi, *můžem?* (tak) se vysprchujte (*ještě*) no
- 00:01:10 (tak) rychle **ale** **p7s**
- 00:01:20 ■ **p7s**
- 00:01:30 mlčí
- 00:01:40 **p3s** rozplaveme se normálně *ná dýlku* bazénu
- 00:01:50 →*na dýlku*← **p5s** rozplaveme se normálně na →*na dýlku*←
- 00:02:00 *pojd'te mezi bloký, p7s pojd'te mezi bloký*, dáme si
- 00:02:10 si rozplavání normálně →*na dýlku*← bazénu **p3s** zhruba *čtyry* minuty, než kolega udělá přípravu na suchú, (takže) takových míň ...
- 00:02:20 (takže) (tak) *pět bazénů dáme* a skončíme na *druhý* straně **p3s**
- 00:02:30 pojd' ještě na konec, *no, no* a *jdem* **p5s**
- 00:02:40 mlčí
- 00:02:50 mlčí
- 00:03:00 mlčí
- 00:03:10 mlčí
- 00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 **p7s** (smích)

00:04:00 **(tak)** **(ted')** uděláme dvojký nebo respektivě jednu dvojici a jednu trojici a zopakujeme si na mělčině ... **(jenóm)** **(vlastně)**

00:04:10 techniku **kraulových paží (jako)** jsme dělali na suchu minulý týden, **(takže)** ... **p3s (takže)**

00:04:20 stojíme naproti sobě, držíme si paže →a← IMITUJEME **(vlastně)** ten pohyb toho **kraulového záběru**, přenosu a vy si to dejte ... nebo **tady ve trojici, tady ve dvojnici** no ...

00:04:30 tam se prostřídáte **p7s** ■ minulý

00:04:40 týden jak jsme dělali na suchu ... **(vlastně)** <ten> tu MODELOVOU TECHNIKU záběrovou, **(tak)** ve vodě ... **(takhle)** ve dvojici ... ty **(vlastně)** mu držíš ty ruce →a← tou

00:04:50 rukou mu ukazuješ jak by ten záběr nebo celkově ten pohyb tou paží měl vypadat, dáme na každou ruku čtyry krát

00:05:00 **p3s** [já bych šel s tebou, ale nemůžu do vody s →tim← →tim← (smích)]

00:05:10 **p3s (zase) (pak)** když plaveme, tak soustředit se na ten **vysoký loket**, když vytahujeme z vody ... ten záběr do natažené ruky ...

00:05:20 aby ruce nebyly pokrčené nebo ... přenos a záběr probíhá až do oblastí **(vlastně)** boku do oblasti **kyčlí**

00:05:30 aby nekončil někde na úrovni břicha **p3s (tak)** prostřídáme dvojice

00:05:40 mlčí

00:05:50 **p8s** ty už si doplaval, **(tak)** se ...

00:06:00 **(tak)** se rozdělíme, když **(tak)** můžeš na jedno stanoviště ... **pudem** dva a tři, **budem** plavat **(zase) šířky** naproti sobě klasicky, pojd'te

00:06:10 tři tam, dva budou tady **p8s**

00:06:20 **(tak)**, na začátek **pudem** klasický splývání, **(takže)** **vodraz yod zdí** do SPLÝVAVÉ POLOHY a snažíme se **vysplývat** co nejdál, nejlépe až na druhou stranu, **začneme** ...

00:06:30 **začneme** **tajta** strana **p3s** jo, se připravte, splývání! **(ták)**

00:06:40 **pod'te**, pod vodou, nejlépe až na druhou stranu **dosplývat p5s**

00:06:50 **pod'** a volně **doplavem p3s** to je druhá skupina ...

00:07:00 mlčí

00:07:10 **pod'**, **zopakujem (ještě)** jednou **p8s**

00:07:20 **p7s** **pod'** a naposled druhá skupina

00:07:30 **p7s** (smích)

00:07:40 ... to trošku změníme, začneme (zase) ve SPLÝVAVÉ POLOZE na bříchě a zhruba ve prostřed bazénů mezi druhou, třetí čarou se přetočíme

00:07:50 na záda a doplaveme kroulovými nohy na zádech, chápem? (tak) podte

00:08:00 mlčí

00:08:10 p3s (ták) podte druhá skupina p5s

00:08:20 p8s pod (ještě) jednou pudem

00:08:30 mlčí

00:08:40 p3s dobře a naposléd p6s

00:08:50 p7s (ták), (ted') uděláme defakto to samý akorát to votočíme

00:09:00 začneme splývat na zádech a zhruba (zase) ve prostřed toho bazénu se přetočíme <na> na břicho →a← dojedeme (zase) kroulovými nohy do konce

00:09:10 (tak) podte p9s

00:09:20 p5s snažíme se splývat pod vodou, abysme nejeli po hladině, ale vysplývat pod vodou, přetočit se

00:09:30 a dojet potom na bříchě kroulovými nohy, podte p6s (ták)

00:09:40 p9s (ted') to změníme (ještě) jednou

00:09:50 dámě (vlastně) splývání na boku jako jsme dělali minulý týden, jedna ruka budě ve vzpažení, druhá v upažení →a←

00:10:00 (vlastně) vysplývámě →a← dojedeme na konec kroulovými nohy p3s chápem?

00:10:10 (tak) hej (jak) jsme to dělali, jedna ruka je v upažení, druhá

00:10:20 ve vzpažení a jedem (vlastně) na boku kroulovými nohy p3s (tak) podte

00:10:30 mlčí

00:10:40 chvilku vysplývámě →a← (pak) (pak) dokopem ... podte druhý

00:10:50 mlčí

00:11:00 (ták), dobře, půjdeme ještě jednou na druhou stranu, (jenom) vyměníme strany p5s

00:11:10 p4s a dýchámě celou ... ■ sem zapomněl ... obličej máme celou dobu ven ... nedýcháme do vody, to budem dělat potom

00:11:20 podte (ještě) jednou p6s (ták)

00:11:30 p5s (ted') si vemem DESTIČKÝ, velký p3s

00:11:40 p3s jo p4s ■

00:11:50 chytne (takle) na šíř, budeme držet a pojedeme klasicky jenom na druhou stranu kroulové nohy, s hlavou nad vodou

00:12:00 (takže) nedýcháme do vody, hlava je pořád nad vodou, podte první p5s hlavu nad vodou

00:12:10 pořád, (ták) p5s to je druhá skupina

00:12:20 mlčí

- 00:12:30 (tá k), dáme ještě jednou to samý p5s
- 00:12:40 nad vodou, nad vodou hlava, (ted') druhá skupina, hlavu, hlavu nad vodou pořad, nevydecháváme do vody
- 00:12:50 p4s celou dobu ... (ted') dáme do vody ... pod'
- 00:13:00 (ted') děláme todle, přesně, to samý, [a]e budeme dýchat do vody [a] snažíme se bez nádechu celou šířku, nadechneme sé [a] celou dobu pod vodou hlavu, (tak) pod'te
- 00:13:10 p9s pod' druhá skupina
- 00:13:20 mlčí
- 00:13:30 dobře, eště jednou to samý dáme p8s
- 00:13:40 p3s pod', druhá skupina p6s
- 00:13:50 p5s (tá k), necháme si velkou DESTIČKŮ [a] přejdeme [už] na pažé, (takže)
- 00:14:00 pojedeme (zase) takle, budeme držet DESTIČKŮ [a] pojedeme klasicky kraulové nohy [a] do toho přidáme nejdřívě (jenom) levou paži, pojedemě kraulový záběr
- 00:14:10 stále (jenom) levá paže, jedna šířka, pak vyměníme, chápe m? Všichni? (tak) pod'te
- 00:14:20 p6s (tá k) [a] dýcháme do vody pořad
- 00:14:30 ■ snažíme se na jeden nádech, (tak) pod'te, druhá skupina p6s
- 00:14:40 (tá k), tu DESTIČKU držíme jenom z boku, (jo)? (ted') (ještě) jednou to samý
- 00:14:50 levá ruka ... p8s
- 00:15:00 pod', druhá skupina p7s

21. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S7

- 00:00:00 p7s ve mte si každě j pás
- 00:00:10 p8s (tak), dejte si to (takhle) pod tělo
- 00:00:20 chytněte se okraje, natáhněte se ... pod tělo si ho (takhle) dej, na ... chytni se okraje, natáhni se, polož se
- 00:00:30 [a] začneme kopat →kraulový← nohy, nohy →kraulový← ... p4s
- 00:00:40 p6s (tá k), (ted') se trošku položte do →SPLÝVAVÝ← POLOHY, (takže) hlavu pod vodu
- 00:00:50 [a] můžete se nadechovat během toho ... [prosim?]
- 00:01:00 [do boku] ps7
- 00:01:10 mlčí
- 00:01:20 p6s (tá k) dobrá, dem na →PLAVECKÝ← ODRAZY, [dejte mi tó]
- 00:01:30 p7s (tá k) [a] odrazíme sé ve →SPLÝVAVÝ← POLOZE

00:01:40 co nejdál to *pude* [a] (*pak*) doplaveme konec *kraulem*, tam [a] zpátky na břicho **p3s**

00:01:50 *můžete* **p7s**

00:02:00 **p6s** *eště* zpátky

00:02:10 mlčí

00:02:20 (*ták*) (*ted'ka*) se →(*znova*)← odrazíme na břicho [a] v *půlce* uděláme *kotouly vpřed* [a] doplaveme *kraulem*, *můžete*

00:02:30 mlčí

00:02:40 (*tak*) [a] zpátky **p6s**

00:02:50 mlčí

00:03:00 (*ták*) udělejte šest *jich* výdechů do vody **p7s**

00:03:10 mlčí

00:03:20 (*ták*) (*ted'*) si dáme →(*znova*)← →**PLAVECKÝ**← ODRAZY <n> na břicho [a] uděláme dva *kotouly vpřed ve* prostřed, (*tak*) *můžeme hop*

00:03:30 [jo] **p7s**

00:03:40 mlčí

00:03:50 (*ták*) zpátky, *hop* **p8s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 ... si *vemte* *každěj* malou **DESTIČKŮ** **p8s**

00:04:20 (*ták*) [a] →(*znova*)← se odrazíme <ten> akorát s **DESTIČKOU** vepředu [a] doplaveme *kraulem*, *můžeme*, [*kraul* na břicho]

00:04:30 [ano, ve splývání] **p6s**

00:04:40 **p8s** (*ták*) (*ještě*) jednou zpátky

00:04:50 mlčí

00:05:00 **p5s** (*ták*) (*ted'*) to uděláme (*ještě*) jednou [a] v *půlce* se snažte o *chybný* provedení

00:05:10 *kraulových nohou*, (*takže*) *nějaký* *takovýto* kolo [aby] <ko> ... ■ *ohejbat* se v koleni [a] *todletó* ... (*tak*) *můžeme hop*

00:05:20 ... *chybný* provedení ■ *kraulových nohou* **p7s**

00:05:30 **p8s** (*ták*) (*ještě*) jednou zpátky

00:05:40 mlčí

00:05:50 (*ted'*) si dejte čtyři výdechy do vody

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p7s** (*ták*) [a] (*ted'*) si dáme *dvě šířky znaku*

00:06:20 na vyplavání trošku [a] *abysme* →*odpočili*← nohy ... (*takže*) *znak (jo)? (tak)* *můžem*, *hop* **p4s**

00:06:30 mlčí

00:06:40 mlčí

00:06:50 mlčí

00:07:00 dejte si čtyři výdechy do vody **p6s**

00:07:10 mlčí

00:07:20 **(ted')** si *vezmte* ■ velkou **DESTIČKU** [velkou] **p3s (tak)** [a] plaveme
→*kraulový*← *nohy*

00:07:30 **(takže)** *lehkej* odraz [a] →*kraulový*← *nohy, dvě šířky (zase), hop*

00:07:40 mlčí

00:07:50 mlčí

00:08:00 **p5s (ták),** →**(ted')**← →**(ted')**← plaveme →**(znova)**← s velkou
DESTIČKOU, [ale] dáme si jí

00:08:10 na odpor, **(takže)** si jí dáme **(takhle)** [a] ponoříme jí do vody, přesně, s velkou
... chceš Magdi malou?

00:08:20 **p3s (tak) můžeme, hop p6s**

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 **(ták), (ted')** se položíme na záda, dáme **DESTIČKU (takhle)** [a] poplaveme
→*znakový*← *nohy, můžeme hop*

00:09:10 [s **DESTIČKOU**] **p6s**

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 **p9s [(tak), já vim]**

00:09:50 **(takže)** čtyři výdechy do vody **p8s**

00:10:00 mlčí

00:10:10 **(ták),** poplaveme *dvě šířky prsa,* nemusíte **POHYBOVÝ CYKLUS POD**
HLADINOU, pokud nechcete, **(tak) můžeme p3s**

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 **p9s (tak),** poplaveme →*kraulový*← *nohy* na boku

00:10:50 **(takže)** si *vezmte* jednu velkou **DESTIČKU,** kterou budete držet tady [a]
malou **DESTIČKU** u boku v připažení

00:11:00 **p6s (ták)** [a] plaveme, *můžeme hop.*

00:11:10 **p4s [tos mohla, to bylo jedno] p3s**

00:11:20 [a] otočte směr na druhou stranu **p6s**

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 **(ták)** dejte si čtyři výdechy do vody, [čtyři] **p6s**

00:12:00 **p3s** měnili jste strany **nebo** ne? **(tak)** si je dáme **(ještě)** jednou →**a**←druhou ... na druhou stranu

00:12:10 **p3s** eště jednou **ale** druhou <str> na druhou stranu, na druhý bok, **(tak)** **můžeme, hop**

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 **p6s (zase)** čtyři výdechy do vody

00:12:50 mlčí

00:13:00 dáme čtyři výdechy do vody **p8s**

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p3s (ták) (ted'ka)** *poplavem* na boku bez **DESTIČKY**, *do pŕlky*, *v pŕlce* uděláme jeden **kraulový záběr** **a** přetočíme se na druhou stranu **a**

00:13:30 plaveme na **druhým boku v pŕlce**, **(tak)** **můžeme, hop** **p6s**

00:13:40 **p8s** **a** nazpět →**(znova)**←

00:13:50 mlčí

00:14:00 **p3s** [cože?] (smích) **p4s**

00:14:10 (*ták*) (*ted'*) si *vezme* malou **DESTIČKU**, *dáme* →(*znova*)← →*kraulový*←
nohy, <ve> ■ na prsou, v poloze na břiše [a] *dáme* to trošku *rychleji*,

00:14:20 *rychleji* (smích) (*tak*) rychleji jak →*můžem*←, *hop* **p3s**

00:14:30 mlčí

00:14:40 (*tak*) (*ještě*) jednou, nepokládejte hned **DESTIČKU**, (*takže*) (*ještě*) jednou si to *dáme*, [ale] rychlejší tempo, (*tak*) →*můžem*←, *hop* **p3s**

00:14:50 mlčí

00:15:00 (*ták*) *vezmeme* si *ploutve*, *doufám*, [že] to bude ... **p3s** kdo potřebuje větší?

22. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S8

00:00:00 **p9s** (*tak*) **CHLAPEČKOVÉ** do sprch

00:00:10 [já už jsem jim to říkal všem, ano] **p3s**

00:00:20 [→[ú]← [už], [už] ...] **p7s**

00:00:30 [Havlis *nemusíš* ... , *nemusíš* [už] ...] **p3s**

00:00:40 mlčí

00:00:50 [(*no*), já počkám na všechny] **p7s**

00:01:00 **p3s** [*jo,jo*, naštěstí, celkovou souhru *kraulu* mám]

00:01:10 **p6s** (*tak*) *pojďte*, *šest lidí ke mně*, *šest lidí ke mně*, *šest lidí ke mně*

00:01:20 *šest lidí ke mně*, se rozpočítejte **p4s** (*no*) (*tak*)

00:01:30 (*tak*) se nejdřív ... uděláme *tó*, ■ na suchu, *pod'* Havli <frí> se ... (*zase*) uděláme dvojice

00:01:40 kdy se ... jeden se to ... [a] uděláme **ZÁBĚROVOU FÁZI** pod tělo, vytažení <přensou> <va> fázi [a]

00:01:50 dopředu, (*tohle*) uděláme pětkrát na každou ruku [a] (*pak*) se v *tý* dvojici vyměníme **p5s**

00:02:00 pořádně se předkloň **p7s**

00:02:10 **p8s** tu ruku klidně *uplně* až pod **BŘÍŠKŮ**, →(*takle*)←

00:02:20 →(*takle*), (*takle*)← záběr abys měl (*jakoby*) <zá> **ZÁBĚROVOU FÁZI**
→(*takle*)← [a] vytáhnout **p3s**

00:02:30 (*pak*) druhou ruku, druhá ruka ... [už] *ste* udělali? Jo vy *ste* to dělali na střídačku, (*tak*) *to* →*chválím*←

00:02:40 (*tak*) *to* →*chválím*←, krásně *pan* Havel, [*doufám* [že] to natáčí pořád]

00:02:50 **p5s** [to nevím] kdo? Kdo dělá to špatně?

00:03:00 mlčí

00:03:10 p7s [ano]

00:03:20 p9s dozadu FÁZE PŘENOSU

00:03:30 jo, správně, dozadu, vytažení, <přn> p3s

00:03:40 p5s (*jestli*) máme hotovo, (*tak*) si vlezeme do vody

00:03:50 s →**BREJLIČKAMI**←, [co? N_é, ty mívám, *ne, ne, ne*]

00:04:00 p4s →(*ted'ko*)← se rozplaveme deset šířek, (*tak*) dvanáct

00:04:10 (*tak*) tam ... naskákejte p7s co nejdál od pana

00:04:20 učitele (*vid'*)? (*no*) já si na vás *počítám* p7s

00:04:30 p4s já se omlouvám, [*sem* to moc neohřál], do vody, **hop**.

00:04:40 všichni ... [a] rozplaveme se deset šířek *prsama* dlouze, [aby] to bylo <vspl> se splývavou tou ... (*tak*) pod'te

00:04:50 [ano, *prsa*] <des> *deset šířek* p7s

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 mlčí

00:06:10 mlčí

00:06:20 mlčí

00:06:30 p3s (*ještě*) jednou

00:06:40 mlčí

00:06:50 máte *deset bezénů*? (*tak*) (*ted'*) si dáme deset hlubokých *výdechů do vody*, deset *výdechů do vody*

00:07:00 mlčí

00:07:10 p9s (*jestli*) máme, vezmeme si

00:07:20 *každěj žízalu* p3s dáme si ji pod břicho [a] <natáhne> ... <me> <vse> [a] budeme se držet

00:07:30 rukama tady o okraj [a] natáhneme se *abysme* měli ... ve *vzpažení*, tady jak pan Havel, natáhnem_é ...

00:07:40 hlava nahoře [a] budeme se snažit dělat *kraulový záběr* správně, (*takže*) budeme *kopat*

00:07:50 *kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme, kopeme* (*ted'*) se snažíme *kopat co nejvíce, co nejvíce kopat, co nejvíce*

00:08:00 p4s *stačí, stačí, stačí*, kopeme (*zase*), **POMALINKU**, normálně

00:08:10 (*ted'*) se pokusíme přitáhnout špičky, *abysme* měli (*takle*) *fajfky* [a] *kopat* <fajfakam>

00:08:20 stačí, *kopeme normálně, kopeme normálně, (ted')* se budeme snažit

00:08:30 *kopat* jenom pravou nohou **p3s** stačí, *kopeme normálně p3s*

00:08:40 [a] levou nohou **p3s**[a] stačí, *vyndáme žízaly* nahoru

00:08:50 **p3s** [a] dáme si deset hlubokých výdechů do vody **p4s**

00:09:00 mlčí

00:09:10 **p7s** (*jestli*) máme, *vezmem si velký DESTIČKY*

00:09:20 **p5s ■ p3s**

00:09:30 uchopíme je tady →(*takle*)← ve *spod* [a] poplaveme na druhou stranu *kraulové nohy*

00:09:40 *pod'te, hop* **p8s**

00:09:50 **p4s** totéž na opačnou ... (*ještě*) jednou **p3s**

00:10:00 **p9s** →(*ted'ko*)← si

00:10:10 chytíme **DESTIČKU** jednou rukou, →(*takle*)← ve prostředí, ruku budeme mít →(*takle*)← ve *vzpažení*, druhou v *připažení* [a] plaveme (*zase*) *nohy* na druhou stranu, <nap> ...

00:10:20 ■ [jo, na boku], (*tak*) *pojd'te, hop* **p6s**

00:10:30 **p8s** totéž na opačnou stranu (*ještě*) jednou

00:10:40 mlčí

00:10:50 mlčí

00:11:00 (*ted'*) si chytíme (*zase*) **DESTIČKU** →(*takle*)← [a] poplaveme (*ted'ko*) (*jenom*) ... pravou *paži* půjdeš *ZÁBĚROVOU FÁZI*, (*takže*) (*jenom*) pravou rukou *pojedeme* →(*takle*)← [a] k

00:11:10 tomu *záběrové nohy*, *pod'te hop* **p7s**

00:11:20 **p5s** (*ještě*) jednou <ru> pravou rukou nazpátek

00:11:30 mlčí

00:11:40 [a] (*ted'ko*) pojedeme levou ruku, *hop* **p3s**

00:11:50 mlčí

00:12:00 *pod'te* na druhou stranu, *hop* **p8s**

00:12:10 **p3s** [a] →(*takle*)← velké **DESTIČKY** odložíme, dejte si deset hlubokých výdechů do vody

00:12:20 mlčí

00:12:30 mlčí

00:12:40 **p9s** máme všichni?

00:12:50 →(*ted'ko*)← *si* <po> položíme se na břicho <po> poplaveme na boků, jedna ruka bude ve *vzpažení* →[a]← *kopeme* nohama na druhou stranu →[a]← hlava

00:13:00 bude nahoře [a] **dejcháme** normálně, bude nad hladinou, jo, pod'te, **hop** p4s
00:13:10 p9s na stejnou ruku nazpátek
00:13:20 mlčí
00:13:30 p9s (*ted'*) ruce vyměníme [a]
00:13:40 **pojedeme** na opačnou stranu, (*takže*) ruce vyměníme [a] **pojedeme** na opačnou stranu, **hop**
00:13:50 mlčí
00:14:00 mlčí
00:14:10 dáme si →(*ted'ko*)← deset hlubokých výdechů (*zase*) do vody p7s
00:14:20 mlčí
00:14:30 p9s máme všichni?
00:14:40 p5s (*ted'ko*) pojedeme všichni **CELOU** →KRAULAŘSKOU SOUHRU← na druhou stranu, odrazíme se od stěny
00:14:50 budeme splývat <au> <o> dojedeme ... bud budeme splývat (*tak*) **do půlky** [a] **dojedeme** to **kraulem** bez dýchání, *chápem?* Jo? (*tak*) pod'te
00:15:00 **hop** p9s

23. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S9

00:00:00 ■ p8s (*takžé*)
00:00:10 začneme tim, [že] na rozplavání si dáme sto metrů libovolně, jak chcete, vé všech *drahách*, zkuste tam....
00:00:20 mlčí
00:00:30 p8s ■
00:00:40 p7s (smích)
00:00:50 ps8 ■
00:01:00 mlčí
00:01:10 p4s ■ p3s
00:01:10 mlčí
00:01:20 p8s ■
00:01:30 (*takžé*) rozpočítáme se na první druhý tady **yod** Káji p4s (*tak*) →[ú]←
00:01:40 jedničky (*tedy*) začnou →[ú]← plaveme dvacet pět metrů *prsa* →[ú]← s tim [žé] dbáme ná splývání (*tak*) →jedem←
00:01:50 **jedničky můžou** p6s ■ dvojky
00:02:00 mlčí
00:02:10 mlčí

00:02:20 *(ted')* poplaveme dvacet pět metrů *kraul* →á← nádech bude ná každej třetí záběr

00:02:30 *(takže)* jedničky →*jedem*← **p7s** dvojky

00:02:40 mlčí

00:02:50 mlčí

00:02:50 *(tak)* *(ted')* už se dostáváme ke ZNAKAŘSKÉMU STARTU ■ a začneme tim žé se odrazíme

00:03:00 ■ do hladiny, ruce sou podél tělá ■ splýváte kam můžete (pak) *nasadíte* ZNAKAŘSKÝ ZNAKAŘSKÉ

00:03:10 tempo nebo *znakařskej* styl <dó do> na konec bazénu, *dvacet pět metrů*, *(takže)* *jedničky můžou*

00:03:20 **ps4** dvojky **p5s**

00:03:30 mlčí

00:03:30 *(ták)* *(ted')* *(ted')* to samé na druhou stranú s tim žé rucé po odrazu dou nad hlavu →á← doplaveme *kraulem*, *(takžé)* *jedničky můžou*

00:03:40 ■ **p6s** dvojky

00:03:50 ■ **p9s**

00:04:00 mlčí

00:04:10 ■ ■ **p3s** *(takže)*

00:04:20 *(ted')* provedeme odraz pod hladinóu s →tim←→ žé← *opět dáváme důraz* na odraz →á← ruce sou ■ na hoře

00:04:30 *(takžé)* ■ doplaveme *znak*, *jedničky můžou* **p6s**

00:04:40 **p3s** *dvojky* **p5s**

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 **p5s** nyní provedemé odraz s →*delfinovým vlněním*← ■ u toho

00:05:20 vlnění se dávejte pozor, aby to nešlo od kolen, alé od *kyčlí* ■ to vlnění budé *(tak)* do čtvrtky bazénu →á← doplavte tó

00:05:20 *znakařskýma nohama* *(takže)* *jedničky můžou* ■ **p3s**

00:05:30 **p3s** *dvojky* ■ **p3s**

00:05:40 mlčí

00:05:50 (kašel)

00:06:00 mlčí

00:06:10 **p6s** *(ted')* si dáme každej ■ deset hlubokých výdechů do vody

00:06:20 ■ **p8s**

00:06:30 mlčí

00:06:40 (*ted'*) se chytáme za okraj bazénů eště se nedržíme za *madlá* [a] zkusíme si ZNAKAŘSKÝ START s tim [žé]

00:06:40 dáváme velký důraz na odraz →[ú]← ná prohnutí se v zádech →[ú]← <za> záklon hlavy, doplaveme *znakem* →[ú]← _doplaveme

00:06:50 sem ... padesát metrů, (*tak*) jedničky můžou p8s

00:07:00 dvojky p7s

00:07:10 p5s ■ p4s

00:07:20 mlčí

00:07:30 eště jednou na druhou stranu, padesát metrů ste měli plavat, jedničky p3s

00:07:40 p7s dvojky

00:07:50 mlčí

00:08:00 (*ted'*) poplavete padesát metrů *kraulem* ... volně ■ (*takže*) jedničky můžou

00:08:10 p5s dvojky ps4

00:08:20 ■ p6s

00:08:30 p5s ■ p3s

00:08:40 mlčí

00:08:50 p5s ■ p4s

00:09:00 p3s ■ p6s

00:09:00 mlčí

00:09:10 pět výdechů do vody každéj, hluboký výdechy ... p7s

00:09:20 mlčí

00:09:30 p3s →[ú]← (*ted'*) si vyplaveme padesát metrů prsa volně s tim [žé] dbáme na SPLÝVAVOU POLOHU (*tak*) [žé]

00:09:40 jedničky můžou p7s dvojky

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 mlčí

00:10:30 mlčí

00:10:40 p6s ■

00:10:50 mlčí

00:11:00 p4s (*ted'*) provedeme ZNAKAŘSKÝ START s tim [žé] sé budeme držet za *madla*

00:11:10 →[ú]← dáváme důraz ná záklon hlavy →[ú]← prohnutí těla [a] (*hlavně*) odraz ... <takž> doplaveme *znakem* sem, (*takže*)

00:11:20 padesát metrů, jedničky můžou p6s

00:11:30 mlčí

00:11:40 **p8s dvojky**

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 ■ p7s

00:12:20 mlčí

00:12:30 ... deset hlubokých vdechů, do vody každý **p7s**

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 **p3s ■ p6s**

00:13:10 (*tak*), máme? (*takže*) (*ted'*) →znakařský← nohý, můžete mít ruce podlé těla
→á←

00:13:20 pomalu na druhou stranu, *jedem*, jedničky **p5s**

00:13:30 **p6s dvojky p3s**

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 ... dvacet pět metrů **prásá**, s →tím← → žé← ...*opět dáváme důraz* na
SPLÝVAVOU POLOHU

00:14:10 mlčí

00:14:20 ... dvacet pět metrů *prásá*, s →tím← → žé← ...*opět dáváme důraz, jedničky*
můžou

00:14:30 **p7s dvojky**

00:14:20 mlčí

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 **p6s** (*ted'*) si *dáme dvacet pět metrů znak* i se startem ná osmdesát prócent úsilí

00:15:00 (*takžé*) *jedničky můžou* **p5s dvojky**

24. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S10

00:00:00 mlčí

00:00:10 mlčí

00:00:20 mlčí

00:00:30 nejprve na začátek si dáme sedmdesát pět metrů rozplavání ■ jakýmkoliv
způsobem, můžete, střídejte styly ... →á← skončíme

00:00:40 na druhé straně →(jó)←? [co?] eště vám řeknu ... cílem
hodiny je

00:00:50 oprava DEFINOVANÝCH chyb vě plaveckém stylu **znak p3s** dobře

00:01:00 ■ **p9s**

00:01:10 mlčí

00:01:20 mlčí

00:01:30 mlčí

00:01:40 mlčí

00:01:50 mlčí

00:02:00 mlčí

00:02:10 mlčí

00:02:20 **(tak)**, **(ták)**, aby vám nebyla zimá, zahrajeme si **hru** na zahřátí, klasickou **hru** na

00:02:30 mrazíka, jeden budě **babá** → **á**← bude chytat ■ hráče → **á**← <nechy> chycený hráč si stoupne do stoje → **roznožnýho**←

00:02:40 **á** ostatní se ho snaží vysvobodit **tim**, **že** ho pro ... poplují → **(jó)**←? **(ták)** → **á**← **hrajemé**, **hrajemé**

00:02:50 **(tak)** *podá'*, → **(jó)**←? **(tak)** → **á**← **babu** má Kristy **p3s** [ano]

00:03:00 **p4s** **(tak)**, [jo podplaveš]

00:03:10 **p6s** **á** **dál** **už** **se** **nemůže** ..., **dál** **už** **se** **nemůže**

00:03:20 **p3s** pomoz mu **p4s** **(ták)**

00:03:30 **(ták)**, **(ted')** **dáme** *zas* někoho **jinýho**, **Viký**, **Viky** bude **baba** (smích)

00:03:40 mlčí

00:03:50 **p5s** (smích)

00:04:00 **(ták)**, někdo **jinej** *zasě*, **(tak)** *pod'* **Štěpán** **p5s**

00:04:10 **p5s** **(tak)** to bylo **rychlý** **á** poslední, *pod'* si ... taky zkusit, nebyl

00:04:20 šup **p9s**

00:04:30 **p7s** **(ták)**, *pojd'te* na kraj

00:04:40 **p4s** **(tak)**, *dejte* **si** pět výdechů do vody na zklidnění

00:04:50 **p8s** **(ták)**

00:05:00 *ve*mete si **DESTIČKU** do ruky, *poplaveme* ■ **znakové nohy** na druhou stranu, →<**DESTIČKA**>←, **DESTIČKU** budeme držet

00:05:10 takovýmto způsobem, **(jo)?** snažíte se **aby** hlava byla v prodloužení těla, nijak se nehýbala ani na jednu ani na druhou stranu

00:05:20 **á** budete se snažit do půlky ... spíš ji tlačit k hrudníku, → **(jó)**←? <s> **přehánět** ten pohyb **á** od půlky spíš do **záklonu** → **(jó)**←?

00:05:30 → **(jó)**←? → **(tak)**← → **(třebá)**← ■ <r> rozdělte se první, **druhý** **p3s** → **(jó)**←? *poplavem*, → **(jó)**←?

00:05:40 **(ták)**, → **můžem**←, první **p9s**

00:05:50 →můžem←, p9s

00:06:00 (*ták*), <de> **DESTIČKU** nezvedat tolik nahoru, na vodě bude **DESTIČKA** položená, (*ták*), Viky nezvedej tu **DESTIČKU** tolik

00:06:10 polož ji na vodu, *doplavem* až do koncé p5s

00:06:20 (*tak*) p4s další *délku dáme*, *dáme* si **DESTIČKU** pod hlavu →(*jó*)←?

00:06:30 *né, ne, né* →takle←, →takle← si *dáme* **DESTIČKU** pod hlavu →(*jó*)←?
poplaveme hlava ... zase v klidu, nehýbe se

00:06:40 a (*ted'*) ji normálně už položíme na tu **DESTIČKU** →(*jó*)←? normálně,
(*tak*) →můžem← první

00:06:50 p6s (*tak*), →můžem← p3s

00:07:00 p7s (smích)

00:07:10 mlčí

00:07:20 p4s (smích)

00:07:30 (*tak*), počkáme až ostatní doplavou, → **DESTIČKU**←odložíme na kraj, →
DESTIČKU← už odložíme

00:07:40 →(*túák*)← (*tak*) <o> odložte → **DESTIČKU**← (*tak*) (*ted'*) budeme plávat jenom bez →**DESTIČKÝ**←

00:07:50 (*zase*) ruce →vzpažení←, *znakové nohy* →(*jó*)←? na druhou stranu, (*tak*)
→můžem← první

00:08:00 p4s →můžem← p5s

00:08:10 p3s hlava je v klidu p5s

00:08:20 (smích) p5s snažím se <dr> <ur> udržet ty ruce →(*jó*)←?

00:08:30 p3s (*tak*), kdo už má, (*tak*) *si dejte pět výdechů do vody* p3s

00:08:40 *pět výdechů do vody* →(*jó*)←? p5s

00:08:50 (*tak*) (*ted'*) pojed'te tady k okraji, chytněte se za okraj normálně, chytněte se za okraj

00:09:00 a (*ted'*) si zkuste (*jenom*), jak se budete držet za ten okraj, zkusit si
■ *kraulové nohy* →(*jó*)←? (*jenom*) kop, →nepokrčovat← se moc v kolení

00:09:10 pohyby vychází z *kyčlí*, (*ták*) <s> snažit se udržet

00:09:20 <ro> vodorovnou polohu těla, (*ták*), (*ted'*) se zkuste otočit → a← na *znak*
→(*jó*)←? *znakové*

00:09:30 *nohy* p3s boky jsou u hladiny p4s

00:09:40 super, →(*jó*)←? (*ták*), (*ted'ka*) si vezmeme *ploutve* (smích)

00:09:50 tady sou nejmenší, větší, tady sou deset, jedenáct a kdo bych chtěl, (*tak*)
dvanáct, třináct tady sou taky

00:10:00 (*jo*), eště deset, jedenáct? (*jo*), tady p4s →(*jó*)←

00:10:10 mám p3s *nandat PLOUTVIČKY* p5s

00:10:20 p7s (*tak*), *ploutve* slouží k tomu,

00:10:30 aby vám ten pohyb v nohou trošku usnadnil →(j_o)←? →á← hodně vás t_o nutí pokrčovat se v koleni, (tak) se snažte naopak, aby ten pohyb vycházel zase z kyčle, →(j_o)←?

00:10:40 **p5s** (ták), máme? (smích)

00:10:50 (tak) dáme si jednu dýlku (zase), ruce ve vzpažení, na zádech, jenom kopeme nohama, snažíme se aby boky zas byly u hladiny,

00:11:00 protože ty ploutve to (tak) (jako) usnadní →(j_o)←? (tak) deme na druhou stranu, hop, (ták) →můžem← druhý

00:11:10 mlčí

00:11:20 **p4s** no ■ doplavem až do konc_é, (ták)

00:11:30 poplaveme na druhou stranu, jedna ... bude ve vzpažení, druhá v připažení →(j_o)←? snažím se zas tu hlavu nalepit na tu ruku, né, ne, né na zádech, →(j_o)←?

00:11:40 jedna ... ve vzpažení, druhá v připažení, né, ne, né celej bazén →(j_o)←? (tak) →můžem← první **p4s**

00:11:50 boky u hladiny podme **p9s**

00:12:00 **p3s** nezvedat tu ruku →(j_o)←? na hladinu ... ponořit

00:12:10 **p4s** (ták), (ted') poplavem to samý akorát s druhou rukou ve vzpažení, →(j_o)←?

00:12:20 no (smích) →(j_o)←? (tak) →můžem← , podme, (jo) druhou ruku a nechat ji na hladině →(j_o)←?

00:12:30 →(j_o)←? tu ruku ... (ták), podme **p7s**

00:12:40 ■ **p3s** ruka natažená

00:12:50 **p4s** (tak) (ted') si dáme deset výdechů do vody →(j_o)←? úplně volně (tak)

00:13:00 mlčí

00:13:10 mlčí

00:13:20 **p3s** (tak), <vem> vezmeme si DESTIČKU, <budem> budeme ... držet takovýmto způsobem

00:13:30 →(j_o)←? palce jsou dóle a budeme provádět (jenom) znakový kop →á← aby se kolena nedotýkala DESTIČKY, →(j_o)←?

00:13:40 ale (tak) aby byly boky <na> nahoře u hladiny →(j_o)←? (tak), →můžem← první, hlava (zase) položená, pojd'te už holky, nó

00:13:50 mlčí

00:14:00 mlčí

00:14:10 **p5s** (tak) DESTIČKU (zase) odložíme

00:14:20 →(j_o)← → (jo)← (ták), (ted') dáme <u> dáme (jenom) paže v připažení, snažíme se ■

00:14:30 aby ruce byly (takhle) na bóčích →(j_o)←? ale aby to (zase) bylo nahoře u hladiny a dáme si jeden <bez> bazén tam →(j_o)←? (tak) →můžem← první

00:14:40 p4s boky u hladiny, →můžem←
00:14:50 mlčí
00:15:00 mlčí

25. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S11

00:00:00 (tak) asi můžeme začít (teda) p3s <obrá>, (takže) (smích) máme **znak** (smích) budeme mít hodinu (teda) **znaku**, je to KOREKCE DEFINOVANÝCH chyb, které jsem vybrala

00:00:10 s tím, že začneme ... budeme hodně používat (teda) ramena a paže, (takže) si můžeme odložit a rozcvičíme se, [je vám zimá?] (takže) začneme kroužením ramén

00:00:20 můžeme nejdřív dozadu p5s poté dopředu p4s

00:00:30 (tak), (ted') budeme kroužit CELÝMI NATAŽENÝMI PAŽEMI bez pokrčení p4s

00:00:40 <kros>, dopředu p7s

00:00:50 vyměníme pažé, dozadů p6s (smích)

00:01:00 neopíráme se o to topení (smích) dopředů p6s

00:01:10 (tak) zapojíme obě paže, nejdřív dopředů p4s dozadů

00:01:20 zrcadlově jedna paže dopředu, jedna dozadu p4s

00:01:30 na druhou stranu p8s

00:01:40 (tak) zkusíme i **znakové nohy**, ale bez pokrčení, (takže) **pojedeme** obě dopředu a dozadu p5s

00:01:50 p4s (tak) rozcvičení sme, zahřátý <s > sme, (ted') první co ... budeme tam mít DEFINOVANOU chybu na odraz od stěny se splýváním pod vodou,

00:02:00 (takže) nacvičíme nejdříve (to) ... začneme (tedy) ... paže *pu*dou podél ramén, dlaně *pu*dou dopředu, poté lokty *pu*dou dozadů

00:02:10 pořádně, soustředíme se na (to) *abysme* <ra> ■ <lok> ramena měli zatažený, lokty dozadů, (tak) a poté dlaně *spojujem* do vzpažení

00:02:20 zkusíme (*ještě*) jednou, podél tělá ramená, lokty do vzpažení, (tak) a *naposledy* →eště←

00:02:30 do vzpažení, (*ták*), *supr*, zkusíme i souhru, celý POHYBOVÝ CYKLUS PAŽÍ, nejdříve (teda) ze vzpažení

00:02:40 s pokrčením lokté a dlaně směřuje ke dnu na konci ... →eště← jednou, pokrčení, lokté

00:02:50 dlaně směřuje nakonec dolů, →eště← jednou, pokrčení, dlaně nakonec dolů, (tak) vyměníme paži

00:03:00 pokrčení, dlaně dolů, pokrčení, dlaně dolů, →eště← jednou

- 00:03:10 pokrčení, dlaně dolů, (**tak**) (**ted'**) (**to**) zkusímé ■ od stehen s tím, že musíme zapojit (**taky**) samozřejmě tu palcovou část, která vychází z vody
- 00:03:20 přesuneme do malíkové části a (**pak**) zkusíme obě ruce najednou i s tou dlaní zapojit a pokrčení lokte, (**takže**) →eště← jednou, puďeme (teda) palcová část,
- 00:03:30 malíková část, pokrčení, dlaně a naposled palcová část, malíková část,
- 00:03:40 pokrčení a loket ... ■ dlaně nakonec ... (smích) (**tak**) já myslím, že sme rozcvičený, máme to natrénovaný, (**ted'**) vás poprosím o rozplavání jenom dvě délky
- 00:03:50 s tím, že tři ... můžete si vybrat, buď prsa nebo kraul, s tím, že třetí buď ... na znakový nohy ve vzpažení, s tím, že bych chtěla, abyste si dali pozor nebo vnímali polohu hlavy
- 00:04:00 s tím (jestli) brada bude přitažená k hrudníku, (**pak**) můžete s mírným záklonem ... a (**ještě**) právě s tím přehnaným <záklo> záklonem hlavy
- 00:04:10 vnímejte <polož> polohy ramén a vnímejte celkově i ty paže, co to s váma dělá a jak rychle plavete, (**pak**) se sejdeme na konci ■ na druhý straně na mělčině
- 00:04:20 kdo není osprchovaný, rychle se osprchuje **p7s**
- 00:04:30 tak na **bloky** první (smích) [dobře, (**tak**) můžeme přímo z vody (smích) budete mě odporovat?](smích)
- 00:04:40 mlčí
- 00:04:50 **p5s** a →jedem, jedem← at' to sviští **p3s**
- 00:05:00 mlčí
- 00:05:10 mlčí
- 00:05:20 mlčí
- 00:05:30 **p8s** (**ták**) třetí (**jenom**) znakové nohy
- 00:05:40 měním polohu hlavy **p6s** ...
- 00:05:50 ve vzpažení, polohu hlavy měním, špičky čeří hladinu (smích) (**tak**) a polohu hlavy
- 00:06:00 polohu hlavy upravujú **p9s**
- 00:06:10 polohu hlavy, bradú, se záklonem **p6s**
- 00:06:20 mlčí
- 00:06:30 mlčí
- 00:06:40 (**ták**) počkáme (**ještě**) na kolegu,[jasně], (**tak**) a protože máme ještě tři MINUTKY čas, (**tak**) si můžeme zahrát i hru
- 00:06:50 s tím, že uděláme ... máme (**to**) hezky na čtyři, (**tak**) uděláme dvojice, první a druhá, s tím, že první ze dvojicé bude dělat nějakou dráhu

- 00:07:00 může chodit doprava, doleva, může se potopit, vyskočit [a] ta druhá <dvoji> ten druhý z dvojice ho bude kopírovat [a] bude dělat (*to*), co dělá on, *chci aby (to) bylo dynamický, chci aby (to) bylo i (jako) originální*
- 00:07:10 [a] chci abyste zapojili <všech> co nejvíc prvků, můžeme, start, ne (*jenom*) *tady, tady budem* na mělčině
- 00:07:20 není to úplně o plavání, je to *vo* tom *abysme* taky běhali, *abysme* zapojili paže *abysme* se potápělí **p3s**
- 00:07:30 (*tak*) [a] ta dvojice kopíruje tu dráhu, →*supr*← **p5s** →*supr*←
- 00:07:40 **p6s** (*tak*) →*dobrý*←, →*dobrý*←, vyměníme dvojice, (*ted'*) *zas* se vystřídáte
- 00:07:50 kopírujete ten *druhej*, vystřídáme se ve dvojici **p6s**
- 00:08:00 (smích) **p9s**
- 00:08:10 [kam to mám dát, aby mně to ne ... *nó*, [už] je to *mokrý*] **p5s** (*tak*), já vás poprosím →*eště*← ...
- 00:08:20 *dobrý*, pojd'te →*eště*← sem (*takhle*) na začátek na mělčině, v *tý* dvojici pojd'te (*takhle*) na *kráj* **p4s**
- 00:08:30 (*tak*) [a] uděláme závody, v *tý* dvojici budete spolu, *s tím*, [že] se musíte každý dvakrát podplavat [a] roztáhnout nohy, (*takže*) první začíná s roztaženými nohama před vámi
- 00:08:40 druhý podplavává [a] stoupne si [a] (*zase*) podplave, dvakrát tam [a] dvakrát nazpátek, kdo se první dotkne, (*tak*) vyhrává, můžemě? ■ otoč se, prosím tě, Kryštofe (smích)
- 00:08:50 →*supr*← (smích) (*pak*) se budeš *rotáčet* na tu šipku *rovnou*, (*ták*), start **p6s**
- 00:09:00 **p3s** (*tak*) [a] *nazpátek, nazpátek*, otočte se, *nazpátek*, →*supr*←
- 00:09:10 nazpátek **p5s** →*jedem, jedem*←, kluci *prohrávaj*
- 00:09:20 mlčí
- 00:09:30 **p4s** (*tak*) →*supr*← „já tady *gratuluju* první skupině, která vyhrála (smích)
- 00:09:40 (*ták*) [a] (*ted'*) máme první DEFINOVANOU chybu, začneme [už] (*teda*) *ty* cvičení, ■ první DEFINOVANÁ chyba je na splývání, *s tím*, [že] vás poprosím o *piškoty* a ty velké deský
- 00:09:50 dva, čtyři ... (*tak*) jednu můžu dát pryč **p3s** (*ták*) [a] (*zase*), *protože* tady máme menší prostor, (*tak*) (*to*) budeme dělat ve dvojici jak
- 00:10:00 *ste* byli *rozpočítaný* první [a] druhý, nebudeme plavat celou *dýlku*, (*jenom*) stačí (*prostě*) tady ... ■ na chvíli na (*to*) splývání ... (*pak*) vám řeknu ... zapojíme nohy, bude to vždycky k támhle *tý tmavý* značce
- 00:10:10 *s tím*, [že] první co uděláme, (*tak*) si stoupneme (*tedy*) zády k bazénu, s čelem k *týhle* stěně, dáme si *piškot* mezi stehá
- 00:10:20 (*ták*), *desku do* →*vzpažení*← **p4s** *desku do* →*vzpažení*←, *s tím*, [že] (*pak*) provedeme jenom *záklon* a položíme se

- 00:10:30 lehneme si na tu hladinu, **vysplýváme** [a] (**potom**) se (**zase**) vrátíme, **anó?** (**ták**)
můžeme, první, s natažením, ve **vzpažení**
- 00:10:40 (**jenom**) si lehneme, bez odrazů, →**supr**←, (**jenom**) **vysplýváme**, můžeme,
vrátíme se ... (**tak**) vrátíme se (**takhle**) po <vojvodu>, **druhý**
- 00:10:50 bez odrazů, →**supr**←, (**tak**) vracíme se **hop, hop, hop**, ať to sviští, za chvíli
začíná (**zase**) první
- 00:11:00 **p3s** **eště** jednou **opakuju**, je to bez odrazu, **s tím, že** začínám ... (**jenom**) stojím
ve **vzpažení**
- 00:11:10 položím se [a] nechám **vysplývat** ... vůbec se neodrážím ode dna, nemusím
dojíždět ... (**to**) je [až] potom upozorním, [až] **to bude na tu značku**, (ted') (**jenom**)
ve stojí
- 00:11:20 (**jenom**) se (**takhle**) neodrážím →**vod**← **ničeho**, (**jenom**) si lehnu [a] **dosplývám**
kam (**to**) **pude** [a] **vrácím se**, (**tak**), první, (**ták**), →**supr**←,
- 00:11:30 **vydržté, vydržté p4s** (**tak**) můžeme **druhý**
- 00:11:40 →**supr**← (**tak**), **odložíme deský p4s**
- 00:11:50 **p5s odložíme deský** máme (**jenom**) **piškót, s tím, že** (ted') [už] ...
- 00:12:00 (ted') **dáme si ho** opět mezi stěhná [a] (**to**) si nechámé ... (**ták**) **s tím, že** (ted') [už]
(**to**) bude s odrazem od **tý** stěny, pořád →**eště**← není to o ničem **jiny**, než [že]
(**to**) bude všechno na hladině
- 00:12:10 [a] **jediny** co, (**tak**) se (**zase**) odrazím [a] ve **vzpažení** ... **narovnaný** lokty,
nebudeme tam nic **pokrčovat**, →**eště**← (**to**) není na (**to**) splývání, (**to**) bude [až]
pod hladinou
- 00:12:20 odrazím se **ode dna**, **odrazim se** od stěny [a] do **vzpažení**, (**jó**)? (**ták**), **první**,
první, hop, (**ták**), →**supr**←
- 00:12:30 (**tak**), **druhý**, **odrazim se p3s**
- 00:12:40 **p7s** →**eště**← (**tedy**) upozorním na (**to**), [že] se
- 00:12:50 odrazíme tady [a] **budem** (**takhle**) uprostřed [a] **v ní venkem** se vracíme, **anó?**
Kryštofe ... (smích) (**takže**) **eště** jednou
- 00:13:00 říkala **sem**, ruce od stěny, odrazíme ... a nohy **ode dna**, **anó?** **né** nohy od stěny
(smích) →(**jó**)←? (**tak**) <ty>, vy **ste** to dělali dobře, Kryštof **to poplet**, (**ták**)
- 00:13:10 (**pak**) do **vzpažení** [a] **dosplýváme** →(**jó**)←? (**ták**) →**supr**←, (**tak**) **hop** první,
→**supr**←, Kryštofe **pod** blíž, neboj **se**
- 00:13:20 (**ták**) ... **venkém**, (**tak**) **druhý**, **p3s nó**
- 00:13:30 **p5s** [jo (**takhle**), já budu na tebe **koukat** [a] je (**to**) ...] (smích)
- 00:13:40 (**tak**), odložíme i **piškoty**, **p3s** (**ták**) [a] (**ted'**) **pojdem celý** (**to**) splývání pod
hladinou, **s tím, že** zapojíte
- 00:13:50 (**pak**) i nohy [a] abyste **dosplývali** jak **sem říkala** na tu značku, →(**jó**)←?

- nemusíte na ... **nebo** ne uděláme **(to)** **až** **na konec**, uděláme **(to)** **na konec**, **(pak)** se **(zase)** sejdeme, já vás **odstartuju** i na **druhý** straně
- 00:14:00 **(takže)**, **(to)** co jsme trénovali na suchu, <odra>, potopíme se, odrazíme se **a** ruce jdou k ramenům do **vzpažení**, zapojíme **(pak)** nohy
- 00:14:10 nezapomeňte na tu bradu **a** **jedeme (jenom) nohy až** <do> <konc> do půlky bazénu **a** **vod půlky** doplaveme **kraulem**, an^ó? **(takže)** do půlky bazénu **tohleto** cvičení **a** **(pak)** **doplavem kraulem** na druhou stranu
- 00:14:20 **(tak)**, první, **hop** p6s
- 00:14:30 **do půlky, do půlky (jenom) nohy, druhý** p6s
- 00:14:40 **(tak)** můžet^é, **kraul, kraul** p7s
- 00:14:50 p5s →**supr**←, počkáme na kolegy p3s
- 00:15:00 **(tak)** →**supr**←, akorát bych →**eště**← po vás chtěla ■ **(to)**

26. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S12

- 00:00:00 p6s [ani **ně**, mně je to jedno] p3s
- 00:00:10 mlčí
- 00:00:20 tam jděte k těm ... jak to je **přípravený**, →**(jó)**←?
- 00:00:30 [jo] p9s
- 00:00:40 mlčí
- 00:00:50 mlčí
- 00:01:00 p7s jsme všichni **nebo** někdo **vodešel**?
- 00:01:10 [jo] p9s
- 00:01:20 p5s jste **přípravený**? [ne] p3s
- 00:01:30 si vlezte do vody, kdo je **přípravenej** p6s
- 00:01:40 p5s [normálně] p4s
- 00:01:50 **a** první co bude, **(tak)** si zahrajete na **babu**, abyste se zahřáli [na **babu**]
- 00:02:00 **pardón, (ted')** →**zahrajem**← na **babu**, kdo bude mít **piškot** má **babu**, →**(jó)**←? hrajeme po tu desku červenou co tam je připravená **a** po **tydle fáborky**, **(takže)** za to nesmíte, kdo tam **pude** má **(prostě)** automaticky **babu, (jo)?** mezi náma ... **a** rychl^é se pohybujete p3s
- 00:02:10 asi vám to ... p9s
- 00:02:20 p5s **(tak)** a zmenšuje se hřiště, **zmenšuje**, →**(jó)**←? je to menší, **zmenšuje**
- 00:02:30 se to p4s **(tak)** **a** druhá **baba** ... p4s
- 00:02:40 p6s **ste** tam ...
- 00:02:50 p6s Vašku, po tu desku se hraje
- 00:03:00 →**(jó)**←? p5s tak dvě **baby** <nebu> [co je? (smích) co je?]

00:03:20 (tak) [už] asi koněc, (tak) mi vraťte →piškoty←_z→piškoty←, dej mi ho

00:03:30 dáš mi ten piškot? dobrý? gut, (tak) (ted') si každěj tadý na tu šířku postavě

00:03:40 ... k těm deskám, máte ... abyste měli rozestupy, ti to posunu, abys nebyl předtím, →(jó)←? **p4s**

00:03:50 (ták) [a] dáme si čtyři šířky kraul, zlehka →(jó)←? žádněj sprint, můžete

00:04:00 mlčí

00:04:10 mlčí

00:04:20 mlčí

00:04:30 mlčí

00:04:40 (tak) supr, stoupněte si do prostoru, [když] (tak) Domčo stačíš tam? jesi stačíš, (tak) pojď trošku sem (smích)

00:04:50 abys stačila ... do prostoru [a] (ted') bude nácvik prsařských paží a budete opisovat tvar srdce →(jó)←? kontrolujte si, [ab]y vám paže nešly za záda

00:05:00 (prostě) k ramenům [a] dopřědu, (takže) je to obrácené srdce, (takže) na místě →(jó)←? deset krát každěj

00:05:10 pořádně **p5s** [jo úzkej záběr], abyste měli ...

00:05:20 **p9s** (tak) [a] (ted')

00:05:30 to bude za chůze, (jo)? s dýcháním do vody (jako) (prostě) při prsou, vydechnete, nádech při záběru [a] výdech, můžete tady chodit po mělčině, kde stačíte

00:05:40 (zase) nechodťte moc daleko **p8s**

00:05:50 mlčí

00:06:00 →(jó)←, [ale] napínáš hned tu ruku, prosim tě (smích) hned ty ruce (jako) napni, nečekej v tom pokrčení →(jó)←? vracej hned ...

00:06:10 (tak) [a] na druhou stranu **p8s**

00:06:20 **p9s** uplně do napnutí ty rucé

00:06:30 mlčí

00:06:40 (smích) ■ (ták) (ted') si každý ...

00:06:50 každěj si vezmete desku ■ [a] chytnete jí uplně na konci <palc> palcema, →(takle)←, →(takle)← jí chytnete

00:07:00 ■ →(jó)←? tady má ... (smích) [a] poplavete (jenóm) nohy →prsařský← <dva> dvě šířky, (ták) jste připravený? můžete?

00:07:10 ... s dýcháním do vody, to je blást (smích) **p4s s dýcháním do vody**

00:07:20 ■ má **KRAJEČKY** **p8s**

00:07:30 mlčí

00:07:40 (tak) odložíme **DESTIČKY**, odložíme [a] půjdemě průpravně cvičení na ty paže, kdy (vlastně) máť

00:07:50 ruce v pokrčení, ležíte vodorovně k hladině [a] kroužíte pouze zápěstím (jo)? nohy jsou napnutý, kdybyste se někdo topil, (tak) si můžete přikopnout, ale snad se nikdo nebudete topit, (takže)

00:08:00 pouze zápěstím, (zase) dvě šířky →(jů)←? p6s

00:08:10 zápěstím pouze, ne předloktím p3s zápěstím, né předloktím p3s

00:08:20 p7s (tak) [a] na druhou ...

00:08:30 mlčí

00:08:40 p7s to vám moc nešló

00:08:50 (ták) [a] (ted') bude to, co ste většina (ted') dělala, [že] budete tim předloktím, který vám (vlastně) (jakoby) zabírá (jo)? při těch prsou při těch pažích

00:09:00 my sme to tady moc nedělali tim <při> tim zápěstím, protože ... no to je jedno, (takže) to stejný tim předloktím, kdo to vydrží bez dejchání je to asi lepší, kdybyste se samozřejmě

00:09:10 někdo topil, (tak) můžete dejchat →(jů)←? (zase) dvě šířky, poplavete →(jů)←? to <čtvr> ...

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 mlčí

00:09:50 ■ (ted') si vezmete piškot mezi nohý, mezi kolena si ho

00:10:00 dáte p4s [a] pudemé ... p4s

00:10:10 tak za ty schody[chce?] [a] půjdete pouze pouze paže (jo)? záběr ... kontrolujte si abyste nešli ... Týno, (smích)

00:10:20 pouze pažé, kontrolujte si abyste nešli (jakoby) za úroveň ramen ■ no za úroveň ramen a budete končit →(takle)← ... <u>

00:10:30 úzký záběr [a] do splývání →(jů)←? (tak) <mu> můžete p6s

00:10:40 p9s [jo], můžete

00:10:50 mlčí

00:11:00 mlčí

00:11:10 (ták) (ted') si lehne, (ták) piškot můžete dát nahoru, piškot vyndat z vodý, vezmete si deskú

00:11:20 [a] lehnete si na ní, (tak) [že] jí budete mít (jako) na bříše →[j]← (zase) nohy budete mít napnuté [a] pouze paže ... (vlastně) ta deska vám má kontrolovat ten

00:11:30 záběr, abyste nešli za záda, za ramena, můžete p4s

00:11:40 mlčí

00:11:50 [a] na druhou p7s

00:12:00 mlčí

00:12:10 ■ (ták) <odlo> p4s

00:12:20 odložíme DESTIČKÝ a vezmete si nudlé p4s

- 00:12:30 p4s →(takle)← nĚ Týno p4s (ták)
- 00:12:40 nudli si dáte pod boky (jo)? trošku níž, aby vás nadlehčovala, poznáte to TĚŽIŠTĚ, abyste se *ňák* nepřeklápěli a (zase) *pu*žete pouze paže, kontrolujte si
- 00:12:50 ten záběr, abyste ho šli dobře a (zase) *dvě šířky pu*deme, *mu*žete p4s
- 00:13:00 mlčí
- 00:13:10 mlčí
- 00:13:20 mlčí
- 00:13:30 p4s *supr*, *nudle* můžete vyndat z vodý, děláš ten záběr strašně *širokej* →(jó)←
- 00:13:40 musíš ho snažit se ... a jdeš ho hrozně dozadu, snaž se ho zúžit a končit *fakt y* *úrovni v úrovni* ramen, abys to *dotáh*
- 00:13:50 *moment*, p4s (ted') půjdeme to samé, co jsme šli s *piškotem*, akorát *pu*dem bez *piškotu*
- 00:14:00 (takžé) nohy napnuté a PRSAŘSKÝ ZÁBĚR PAŽEMI, *dvě šířky, mu*žete
- 00:14:10 mlčí
- 00:14:20 mlčí
- 00:14:30 mlčí
- 00:14:40 to si dáte *eště* jednou, *protože* tady byl někdo (smích) komu to *uplně* nešlo a *nepřikopávejte* těma nohama při tom →(jó)←? *fakt* se snažte ten záběr
- 00:14:50 jít no ... záběr ne *širokej* *uplně*, abyste *fakt* končili u těch ramen, (takže) *(znova) dvě šířky*
- 00:15:00 a *nepřikopávat* p8s

27. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S13

- 00:00:00 ... (ták) a zkoušejte si to i různě vytáčet ty nohy do *různejch* poloh, (jakože) je třeba přitáhnete ... ten kotník k *holeni*
- 00:00:10 [přesně ... sám vidíš, že to nefunguje (smích) je (to) úplně ...] nebo zkuste i vytáčet ty špičky ven *vod* sebe
- 00:00:20 taky na *prá*-co? (smích) (ták) super, *mu*žete *z vody*, kdo se *nevospřchoval*, (tak) se osprchuje, potom se *sejdem* tady
- 00:00:30 (smích) mlčí p8s
- 00:00:40 [ty *krávo*, já (to) nakopnu (smích) víš co je *špatný*? Já to mám tady na diktafonu všechno ... (smích)]
- 00:00:50 jsi jako *jedinej*, co se vysprchoval (jo)? *Pěkný* p6s no (to) je šit
- 00:01:00 (to) je *hrozný*, já si připadám hrozně *kontrolovanej* s *tim* ... to nikoho ani nemůžeš poslat ... (smích) slušně řečeno
- 00:01:10 p6s (ták) (ted') si dáte tři bazény na rozplavání a zahájíte to PÁDEM VZAD, (takže)

00:01:20 si stoupnete na **blok**, chytete se za kotníky, převážíte se dozadu, srovnáte se → **q**← tři bazény na rozplavbu libovolně ...

00:01:30 **(tak)** prvních pět na **bloky p6s**

00:01:40 **p6s** votoč se, **(ták)** můžete ...

00:01:50 **p8s** můžeš tady ... (smích)

00:02:00 [pádem] ... → **q**← tři bazény na rozplavbu, sejdem se na **druhý** straně

00:02:10 mlčí

00:02:20 mlčí

00:02:30 mlčí

00:02:40 [může se **(jenom)** zeptat? Jak se jmenuje **tady...ta...tady...ta** pomůcka? **Nudle, žížala, dobrá** (smích) ■]

00:02:50 mlčí

00:03:00 mlčí

00:03:10 mlčí

00:03:20 mlčí

00:03:30 **p5s jde vám to, jde vám to p3s**

00:03:40 **(tak)** **[když]** **(tak)** vy si připlavte → **(takle)**← <na> <jed> na jednu ... ■ všichni na jednu polovinu, podél bazénu **p3s** jako první si zkusíme, **[že]**

00:03:50 si vytvoříte dvojice → **q**← v **tý** dvojici bude jeden stát **[a]** toho **ktorej** bude plavat chytne za ruku **[a]** druhou rukou ho podepře

00:04:00 někde v oblasti boků **[a]** **ten** bude **kopat** → **kraulový**← **nohy** **[a]** **ten** **ktorej** bude stát s nim pomalu **pude**, tady v **půlce** se můžete vystřídat, [co?]

00:04:10 **pudete** ve dvojicích, jeden bude plavat → **kraulový**← **nohy** **[a]** **ten** **druhej** ho chytne za jednu ruku **[a]** podepře mu druhou rukou někde v oblasti boků

00:04:20 **[a]** **pudete** s nim **[a]** **ten** **druhej** bude **(jenom)** **kopat** → **kraulový**← **nohy** **[a]** zhruba **(tak)** **do půlky**, tam se můžete vyměnit, na břicho ty...

00:04:30 **[(tak)** co děláš? (smích)] **p4s**

00:04:40 [aha **p3s** **(tak)** se tam s někým prostřídáš na **druhý** straně]

00:04:50 **p3s** (smích) **p6s**

00:05:00 **p5s** **(ták)** **(ted')** si každej vezmete **žížalu**

00:05:10 **p3s** ty **vele**, **(tak)** **(to)** zvládnete ne? **[že]**jo] (smích)

00:05:20 **(hele)** mně to nevyšlo ... **vo** jedno, pošlete to ... posuň tu jednu ...

00:05:30 **p7s** **[a]** víc se roztáhněte po tom **vokraji**

00:05:40 **drž hubu** **p4s** **(ták)** **[a]** **(ted'ka)** si to dáte **(takhle)** na bok ...

00:05:50 otočíte se čelem k ... ■ k tomu **vokraji**, chytete se za **žlábek** a budete **kopat** → **kraulový**← **nohy**, **[ale]** bude opřený rukama **vo** tu zeď

00:06:00 **p3s** ... nejdřív s hlavou nad vodou ... **p5s**

00:06:10 **p4s (ták) (ted'ka)** si můžete zkusit potopit hlavu [a] po každých šesti kopech se narovnáte [a] nadechnete

00:06:20 mlčí

00:06:30 rovně, rovně dejte, nó ... **p5s**

00:06:40 super, **(ted'ka)** vyndejte ty ... vyndejte ty žizaly [a] zkuste si **(to)** bez nich **p6s**

00:06:50 mlčí

00:07:00 mlčí

00:07:10 **p6s** super, **(tak)** koněc, přeplavte si všichni

00:07:20 na tu kratší část bazénu [a] veďte s velkou desku, já [už] jsem si →**(takle)**← při ... veď si při tom ... ■

00:07:30 (smích) **p6s**

00:07:40 **p9s (ták)** uchopíte si desku

00:07:50 vyprěte si vo ní lokty, velkou desku ... **p6s**

00:08:00 opřete si lokty →[a]← poplavete na druhou stranu kraulový← nohy, [když] **(tak)** se rozpočítejte na první druhý, [i když] vy se asi vejdete

00:08:10 **p7s (ták)**, první můžou začít ■

00:08:20 mlčí

00:08:30 **p4s** [jo], druhý (smích) **p4s**

00:08:40 mlčí

00:08:50 **p7s** [co? já nevím, asi nechceš]

00:09:00 mlčí

00:09:10 **(ták) (ted')** si dáte si **(to)** samý, ale s menší ... s menším tím plovákem, nevím jak se to jmenuje ... s **DESTIČKOU** (smích)

00:09:20 mlčí

00:09:30 [jo vy už máte, super] **(takže)** **DESTIČKU** držíte na těch kratších vokrajích [a] to samí cvičení tam, **(takže)** první ...

00:09:40 **p9s** druzí ...

00:09:50 mlčí

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p7s** [už] vám není zima?

00:10:30 (smích) ■ **(ted')** tu **DESTIČKU** uchopíte před sebou ve vzpažení, [ale] budete si dělat vodpor s ní

00:10:40 do půlky (smích) do půlky bazénu si budete dělat s tou **DESTIČKOU** odpor, **(takže)** si ... budete mít před sebou →**(takle)**← ... [a] vod půlky ji můžete normálně narovnat [a] **(jenom)** doplavat

00:10:50 těma nohama **p3s (ták)** první můžou **p4s**

00:11:00 p5s (smích) druzí ■

00:11:10 mlčí

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 p9s (*ták*), (*ted'*) si vezmete velký DESTIČKY

00:11:50 (smích) velký DESTIČKY p5s máte všichni?

00:12:00 ■ [a] tu velkou DESTIČKU ... poplavete v poloze na znak [a] (*takhle*) si ji vezmete <na> na to ... na prsa

00:12:10 [a] poplavete na zádech →kraulový← nohy, na druhou stranu p4s nó jako ... (smích) (*ták*) první

00:12:20 (smích) p7s druzí

00:12:30 mlčí

00:12:40 mlčí

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 p6s (*tak*) (*ted'*) (*ještě*) jednou podobný cvičení opět na zádech a budete mít

00:13:20 ruce ve vzpažení, [ale] s tou velkou DESTIČKOU ... [a] já vim, [že] jsem jinou nenašel], (*tak*) si ji chytete na kraji [a] ve vzpažení na druhou stranu

00:13:30 poslední ... (*pak*) si odpočinete ... ve vzpažení, na znaku [a] (*ještě*) jeden bazén, s tou velkou ... s velkou nó (smích)

00:13:40 [já vím nó, →*sorry*←] (*tak*) první ... ■ drž hubu p3s

00:13:50 mlčí

00:14:00 p6s [jo], druzí p3s

00:14:10 mlčí

00:14:20 p7s [neboj se, za chvíli to bude klidnější]

00:14:30 [... [že] (*to*) (*ted'ka*) uděláme trošku klidnější, bolí to? Bolí to?] (smích) p5s

00:14:40 p6s (smích) (*tak*)

00:14:50 můžete vyndat DESTIČKY z vody (smích) p3s [a] dejte si jeden bazén

00:15:00 na druhou stranu (*jenom*) na vyplavání, co chcete prsa [nebo] sculling [nebo] (*jenom*) abyste si uvolnili TROŠKU ty nohy (smích) ■

28. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S14

00:00:00 (smích) p4s

00:00:10 [(*tak*) já si vezmu kluky (*jo*)? Cože? (smích) dělej ... (*tak*) pojďte, →*jedem*← ...]

00:00:20 udělejte si prostor kolem sebe p6s trošku místa kolem sebe si udělejté

00:00:30 rozhejbeme ramená p3s ... dozádu, to je →vonó←, dopředú

00:00:40 [cože?] (smích) rozkoužíme tó pořádně, klidně *pomalejš*

00:00:50 [a] do většího rozsahu, to je →vonó← ■ to je →vonó← p4s

00:01:00 na druhou stranú p8s (*jen*) si tam pomůžém

00:01:10 trošku do výponu p5s dobrý, trošku boky

00:01:20 (smích) p6s na druhou

00:01:30 stranú p6s celým trupém

00:01:40 p6s na druhóu ...

00:01:50 p7s (*ták*) (*ted'ka*) si uděláme dvojici

00:02:00 já tady budu s kolegou, *pudem* do předklonů, (*jenom*) (*ten*) jeden, *pardón*, (*jenom*) jeden bude v předklonu

00:02:10 [a] nacvičíme si ten záběr (*vlastně*) paží u *motýlka*, dólu vedemé ... dotek ... dotek ...

00:02:20 ■ *palcema* na hýždích [a] <nataže> natažený lehce pokrčený ... [a] přenášíme natažený

00:02:30 ještě párkrát si to vyzkoušímé, (*jenom*) ať ... oční kontrolá ... pojď (*ted'ka*) ty p3s

00:02:40 [a] zaber, zaber tam, hop, hop, dobrý p4s

00:02:50 dobrý (*ted'ka*) <ve> do stojé, vzpažímé, záběr

00:03:00 [a] hop [a] do výponu (*jo*)? →[a]← (zase) dotek [a] eště jednou

00:03:10 dobrý, běžte se vysprchovít [a] dáme si rozplavbu, přijďte sem p4s

00:03:20 mlčí

00:03:30 mlčí

00:03:40 mlčí

00:03:50 p9s pojďte všichni najednóu

00:04:00 dáme rozplavbu pětasedmdesát metrů, začněte *kraulem* volně, (*pak*) <dá> dejte ta prsá

00:04:10 →[a]← (*pak*) znak [a] skončíme (*támhle*) na mělčině, (*jo*)? *kraul*, *prsa*, znak, sedmdesát pět ... celkem ... (*takže*), každěj styl *pětadvacet* →(*jó*)←?

00:04:20 já du *rači* dál, (*tak*) →(*jó*)←, →*jedem*← póď p5s

00:04:30 mlčí

00:04:40 mlčí

00:04:50 mlčí

00:05:00 mlčí

00:05:10 mlčí

00:05:20 mlčí

00:05:30 mlčí

00:05:40 mlčí

00:05:50 mlčí

00:06:00 (*ták*) jelikož ... ■ je nás málo (smích) (*tak*) to stejně uděláme, (*tak*) proto ... rozděl ... udělejte zástup

00:06:04 *metr, metr* až půl *vod* sebě, Ondra *pudé* ... jméno? Kryštof *pude* před *něj*

00:06:10 [a] ty (*ještě*) před *něj*, *zástup, zástup*, čelem tam p3s

00:06:20 roztáhneme nohý (smích) ty <pr> <ty>, <ty>

00:06:30 mlčí

00:06:40 ... co *sou* první (*takhle*) dejte ruce *at' at'* vám nenaskočí na to ... at' na ně nenaskočitě (smích) [a] *každej* <co> podplave dvakrát mezi nohama →(*jó*)←?

00:06:50 ... jeho před sebou →(*jó*)←? podplaveš *mezi nohama* toho před sebou *mezi nohama*, mělo to *bejt* formou závodu, (*tak*) se připrav [a] postavíš se před *něj*, (*tak*) →*jedem*← →*hóp*←

00:07:00 mlčí

00:07:10 [a] (*ještě*) *jednou* →*jedem*← [nebo] <pokraču> p3s [a] (*ještě*) *jednou*, dvakrát jsem *říkál* (smích)

00:07:20 (smích) p5s

00:07:30 p3s naposled, *došáhneš (ještě)*? (smích) *dobrý*

00:07:40 *póď*, vraťte *sé* p9s

00:07:50 p6s *pudem* →(*takle*)← všichni najednó, <vej> vejdete se vedle

00:08:00 sebě, *pudeme čtyry* až pět *delfinových skoků*, trošku se *posunem*, [jasně], ze *vzpažení* z →*mírnýho*← *podřepů*

00:08:10 vyskočím, ruce, hlava, trup ... nohy poslední zajíždějí do vody, *čtyry* až pět (*vlastně*) <po> <tu> <ru> ... kam budete stačit [a] zbytek doplavte *kraul* volně

00:08:20 mlčí

00:08:30 mlčí

00:08:40 mlčí

00:08:50 mlčí

00:09:00 mlčí

00:09:10 *vydechnem* do vody párkrát, dvakrát třikrát p7s

00:09:20 p6s *dobrý, (ted')* si dáme →*delfinový*← *vlnění* do *poloviny*

00:09:30 v *pomalym* tempu, nikam nespíchám, (*prostě*) kam nám stačí dech, (*tak*) (*pak*) vyplavu [a] (*pak*) zbytek *prsá* [a] pořádně (*vlastně*) ... (*jenom*) [že]

00:09:40 to vychází, (*jenom*) z boků *žádný* pohyby rukama, (*jenom*) *z boků tam jedu* →(*jó*)←? [a] *bacha* na to, at' nám *nevyplavávají* →*nevyplavávají*← nohy

00:09:50 nad hladinu, at' tam není ten <mr> <mr> →*mrtvej*← *kop* →(*jó*)←? (smích) (*tak*) *můžem*, →*jedem*←, *póď* p3s

00:10:00 mlčí

00:10:10 mlčí

00:10:20 **p9s** Ondro, trochu víc

00:10:30 na hladinu, ale jinak dobrý, trochu víc na hladinu a jinak dobrý a zase dejte pár výdechů (smích)

00:10:40 mlčí

00:10:50 (*ted'ka*) (*zase*) dáme čtyry až pět těch →*delfínovejch*← *skoků* (*zase*) <po> kam (*zase*) ■ budu stačít, vždycky po ...

00:11:00 a vždycky (*zase*), pořádněj vodraz, rucé, hlavá, trup, nohy... a pěkně tam zajedú a vždycky se srovnám nikam nemusíme pospíchat a

00:11:10 správně provádět ... [cože?] a (*pak*) *prsa*, *dáme prsa*, →(*jó*)←? (*tak*) *jedem*
p5s

00:11:20 mlčí

00:11:30 mlčí

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 **p3s** dobrý, (*zase*) si vydechněte do vody, párkrát ... **p4s**

00:12:10 **p9s** dobrý

00:12:20 *půjdem* (*zase*) →*delfínový*← *vlnění*, akorát (*ted'ka*) *pudem* z vysokýho tempá do pomalejšího, <ři> <pár> tady ... řikám do <čtvr> do čtvrký

00:12:30 pořádně naplnó, (*pak*) zpomalíme, uplně pomalu a vyplaveme, bez dýchání →(*jó*)←? (*zasé*) za ... a *prsama* ... ■ <bo> jak chcete, co je pro vás lepší

00:12:40 aby ste byli v klidu, (*tak*) (*jo*), (*tak*) *jedem*, pód' **p8s**

00:12:50 mlčí

00:13:00 mlčí

00:13:10 **p6s** Ondro <ne> snaž nekrčit ty kolena, *fakt* (*jako*) aby to vycházelo z boků

00:13:20 při tom →*delfínový*← *vlnění* →(*jó*)←? (*ted'ká*) nevím *esi* to ... (smích) →a← ...

00:13:30 (*jo*), (*ted'ka*) *pojedeme* →*delfínový*← *vlnění*, začneme, že ... budete se dívat (*vlastně*) na mě, na *levym* boků, provedu

00:13:40 →*čtyry*...*kopý*←, přetočím se na záda, pomůžu si rukou, (*vlastně*) →*čtyry*...*kopý*← ...<ru> ruce

00:13:50 ve vzpažení, přetočím se ná pravej bók, →*čtyry*...*kopý*←... a (*pak*) na bříše →*čtyry*...*kopý*←, →(*jó*)←? →(*takle*)← celej bazén

00:14:00 rozumíme? →*furt*← to →*točím*←, →*furt*← to →*točím*← dokola, (*jo*)? *dycky* →*čtyry*...*kopý*←, a tó ... (*tak*) *jedém*, hop

00:14:10 mlčí

00:14:20 mlčí

00:14:30 **p8s** (smích)

- 00:14:40 **p8s dobrý**
 00:14:50 **(zase)** výdechy do vodý **p7s**
 00:15:00 →**(ted'ka)**← si dáme znova to **samý** akorát **vydržim** v **tý** poloze **(vlastně)** na šest **kopů**, vždycky na *levym* ... šest **kopů**, na zádech šest **kopů**

29. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S15

- 00:00:00 **p3s** [→**(todle)**← je moje skupina, →**(jů)**←? **(tak)** →**(jů)**←] **(tak)** já mám výstup **ná** opravu DEFINOVANÝCH chyb v technice **kraul**
 00:00:10 **(tak)**, kdo **ste** se nevysprchovali, **(tak)** se vysprchujte **a** sejdeme se na **druhý** straně, **(jo)**? na **druhý** straně ... **tam, tam** se *sejdem*, **(no)**
 00:00:20 doufám, **že** budete rychlí **p3s** máte na to minutu (smích)
 00:00:30 mlčí
 00:00:40 mlčí
 00:00:50 **p6s** můžete do vody, **pod'te** do vody
 00:01:00 [vidím, **že** se vám tam nechce] **p7s**
 00:01:10 mlčí
 00:01:20 **a** udělejte si dvojicé, asi budé nejlepší, **když** budé holka kluk, **aby** to bylo **vyrovnaný**, budou to **štafety**
 00:01:30 [ano **p3s (nó)** **(tak)** rychle]
 00:01:40 **p4s (ták)**, **pojedeme štafetý**, vždycky **pojedete do půlky**, já si tam stoupnú
 00:01:50 první **štafetá**, **pojedete prsá** i s POHYBOVÝM CYKLEM POD HLADINOU, **v půlce** uděláté **kraulovou obrátkú**
 00:02:00 **a** zpátky **(zase) prsa**, v půlce **půlky** ... [ano, já si tam stoupnu] **p5s**
 00:02:10 ... **kotoulá**, **[jasný]**... o **trí sta šedesát**, vrátíte **sé**, plácnete **druhýho a prsama** tam **a prsama** zpátky, **(tak)** se připravté, **hop**
 00:02:20 mlčí
 00:02:25 [jo, KOTOULOVOU OBRÁTKU ...]**p8s**
 00:02:30 mlčí
 00:02:35 mlčí
 00:02:40 mlčí
 00:02:45 mlčí
 00:02:50 mlčí
 00:03:00 **p6s** **táhle** máme vítěze, těsně ... **ale**
 00:03:10 **jedna nula**, **(teda)** ... **(ták)** druhá **štafetá**, **pojedeté** s ... já vám to **vysvětlím**, mezi **tim**, **se můžeš vydechnout**, **že (jo)**...

00:03:20 [a] jedeš [až] druhej, (*takže*) v pohodě, *pojedete sculling*, (*zase*) do *půlký*, tam se přetočíte na břichó [a] zpátky (*zase*) *prsa* →(*jó*)←?

00:03:30 *sculling* na zádech, <ruc> rucé u tělá [a] pomáháme si rukama

00:03:40 **p5s** čelem tám, [(*nó*)] jasně, na zádech ...]

00:03:50 *jo, jo, jo*, já se tam postavim, [*jasný, jasný*] né (*jenom*) se přetočíte na břicho, z *tý* polohy na zádech, se přetočíte

00:04:00 na břichó, zpátky ... ste připraveni? (*ták*), *hop* **p3s**

00:04:10 nekopemé, nekopemé, nekopéj, nekopéj, počkej tady chvilku ...

00:04:20 můžeš ... (smích), (*ták*), votácej ... dobry **p5s**

00:04:30 **p9s** dobry, →votoč← ...

00:04:40 **p3s** →votoč← ... (*ták*) **p5s**

00:04:50 **p7s** ... *jedna jedna*

00:05:00 [já jsem ji tam nechal chvilkuú, [že] →(*jó*)←, sem jí dal čas navíc, s tím sem počítál]

00:05:10 (*ták*), (*ted'*) puďte →delfinový← *vnění*, (*zase*) do *půlký*, tam uděláte votočkú, vyplavete na zádech ...

00:05:20 [a] znak zpátky, →(*jó*)←? **p7s** (*no*) jenom vó

00:05:30 *sto* →osumdesát← ... jak kdyby ... **p6s** [a] vyplaveš na zádech, z *tý* votočky

00:05:40 ste v pohodě? *můžem?* (smích) se připravté

00:05:50 *hop* **p8s**

00:06:00 **p9s** dobry

00:06:10 mlčí

00:06:20 **p9s** [(*no*) jako nevim]

00:06:30 (*no*), to bylo na cílovou fotografii, *tohleto* si to dáme eště asi jednou (*no*)

00:06:40 dejte si tři výdechy do vody [a] dáme si to eště jednou, <vo> bylo to nerozhodně (*nó*) **p4s**

00:06:50 **p7s** (*takže*) (*zase*) → delfinový← *vnění*

00:07:00 ... otočká, vyplavu na zádech ... zpátky znak **p4s** ruku <po> ruku pod hladinu

00:07:10 **p4s** (smích) ■ já ji tam jako můžu dát, klidně (*no*), se pripravté, *hop*

00:07:20 mlčí

00:07:30 mlčí

00:07:40 mlčí

00:07:50 **p6s** (*ted'*) [už] to bylo jasný, *dva jedna*

00:08:00 vyhrálo *todle* držstvó, dejte si pět výdechů do vody **p5s**

00:08:10 mlčí

00:08:20 **p5s** [a] poplaveme ELIPSOVITĚ, *DLOUHÁ*, *SPLÝVAVÁ PRSA*, *padesátku* ...

00:08:30 jeden za druhým ... (*takle*) od tebe, →(*jó*)←? p3s může druhej

00:08:40 p7s (*tak*) pod' ...

00:08:50 p4s můžeš p5s

00:09:00 mlčí

00:09:10 mlčí

00:09:20 mlčí

00:09:30 mlčí

00:09:40 p8s můžete si zatím vzít

00:09:50 velkou desku p9s

00:10:00 (*ták*), rozpočítejte se na jedničky, dvojky p4s dobrý, (*tak*) doufám že ste to pochopili

00:10:10 pojedeť dvacet pět metrů →kraulový← nohý, deska (*takhle*) ve vzpažení, držíte (*takhle*) na konci

00:10:20 dvacet pět metrů ... jedničky začínaj, dejcháte normálně do vody, nádech, výdech

00:10:30 do vody ... dýcháte, [ano] (*tak*) jedničky můžou? p4s

00:10:40 p3s dvojky p5s

00:10:50 mlčí

00:11:00 mlčí

00:11:10 mlčí

00:11:20 p3s už to bolí, →(*jó*)←? (*tak*) (*ještě*) (*tak*) třicetkrát a ...

00:11:30 (*ták*) (*ted'*) pojedeť do půlky se skrčováním v KOLENNÍCH KLOUBECH a od půlky ... správná technika

00:11:40 no, no, no, skrčujete nohy v kolenou, do půlky ... a od půlky správně, jo, jo, furt kraulové nohy, (*ták*)

00:11:50 jedničky p6s dvojky můžou

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 mlčí

00:12:30 p8s si dejte pět výdechů do vody

00:12:40 mlčí

00:12:50 p9s (*ták*)

00:13:00 (*ted'*) do půlky pojedeť ... pojedeť s nezpevněnými chodidly, takový ty →MOTYČKY ← a <od> a od půlky (*zase*) správnou

00:13:10 techniku, chci tam vidět tu změnu p3s (*ták*), jedničky, můžou p3s

00:13:20 p3s (*ták*) dvojky p5s

00:13:30 p4s zkus tó, eště aspoň ... aspoň sem

00:13:40 p7s to je dobrý, (tak) doplav →kraulový← nohy normálně

00:13:50 aspoň p9s

00:14:00 p8s desky můžem vodložit

00:14:10 p6s [a] (jenom) na druhou stranu vyplaveté (zase) DLOUHÁ, SPLÝVAVÁ PRSA

00:14:20 tam vám řeknu víc, jedničký p4s dvojky

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 (ták) (ted') pod'te →(takle)← k okraji bazénů... →(takle)← k okraji bazénů, jeden vedle druhého, →(takle)← sem →(jó)←?

00:15:00 ... rozestupy, abyste mohli →(takle)← upažit, předpažit ruků, (ták), →předpažim← pravou ruků, stojim u žlábků, →(takle)← →předpažim← pravou ruků

30. VERBÁLNÍ PROJEV PROBANDA S16

00:00:00 [jééé dobrý den VÁŽENÍ SPORTOVNÍ PRŘÁTELE, sešli jsme se zde (smích)]

00:00:10 [uděláme rozhovor] (smích), (ták) p4s

00:00:20 nemám vůbec šajna, co budu dělat, ně kecám (smích) p2s, hele <↳ tady <pol> mé levici

00:00:30 budou stát ti, [kteří] mají zájem o DIDAKTIKA kraulových nohou [a] ■ ... ten dělá dýchání a HORNÍ KONČETINY p2s

00:00:40 bude se plavat, p3s já mám →kraulový← nohy tady p5s

00:00:50 p5s zatím mám tři, čtyři p5s

00:01:00 eště jeden pojd'te sem, zdar p8s

00:01:10 ~~hej volové~~ (tak) <začn> co nejdřív <s tou>, s tim rozplaváním, (ták) kolega ... zatímco se jeho družstvo bude rozplavávat, (tak) <m> my jich ■ nééé

00:01:20 zatím ně, vysprchujete se [až] potom, ... my uděláme suchou přípravu, ■ ta bude spočívat v tom, [žé] si dycky .. <i> je nás... →sudej← počet?

00:01:30 je nás... →sudej← počet, (takže) tři si lehnou TĚŽIŠTĚM na blok a budou nacvičovat ten kraulový kop, bude to vycházet z kyčle, bude to zhruba

00:01:40 v rozsahu padesáti centimetrů [a] ti tři, co nebudou cvičit to budou opravovat [a] koukat se, (takže) tři na →bloky←, p2s no tři na →bloky←, lehnete si, dáte

00:01:50 ruce do vzpažení →[a]← budete nacvičovat <ten>, ty kraulové kopy, bude to vycházet z kyčle p3s

00:02:00 (ták), já to tady na někom ukážu, ruce do vzpažení, (ták) to je vono, každej si to zkusí, párkrát

00:02:10 (ták) to je ono, to je ono. Někřít kolená, klidně MALINKO zvýšit rozsah támhle kolega na pátý dráze ... p2s (ták) výborně, výborně.

- 00:02:20 (**ták**) vyměnit p4s to *né*, to míň *kámo*, jo
- 00:02:30 p3s (**ták**) *to je* →**yono**←, *to je* →**yono**← *takleto*, (**ták**) taky dobrý, super, (**ták**)
- 00:02:40 slezte dolů ■ **základem** <úspě> **základem** úspěchu ■ *kraulových nohou*
- 00:02:50 jsou uvolněné kotníky, (**takže**) (**ted'**) bych vás poprosil, abyste si udělali na každou stranu p2s pár kroužků *taklé ná* protažení
- 00:03:00 toho **hlezná p5s** to **samý** na druhou nohou p2s
- 00:03:10 výborně, **eště** takhle z boku si zatlačte **TROŠIČKU p4s** druhou nohou
- 00:03:20 p5s výborně, (**tak**) jestli nejste **osprchovaný**, (**tak**) se běžte vysprchovat →**a**← (**pak**) budeme dělat
- 00:03:30 nácvik **už** tady ve vodě p3s [cože? jó *nó*, *seš nahrávanéj*]
- 00:03:40 p7s [**všechno co jé** <ře>, **všechno co** řekneš, bude **použitý** proti tobě]
- 00:03:50 [já taky (smích)] p5s
- 00:04:00 [on má souhru **a** dýchání ■ →**a**← paže] p6s
- 00:04:10 mlčí
- 00:04:20 (**ták**) sedněte si tady v tom rohu, dva sem, tři tady na tu *dýlku (tak)*, abyste kolem sebe měli prostor, →(**jó**← *ty si sedni semka (třebá)*)
- 00:04:30 *ty si sedni sém*, **vy běžte**, **vy běžte** trošku dál, ať tady má místo ■ **eště**, **eště** běž dál, tady se posuňte, (**ták**)
- 00:04:40 **a** →**budem**← *nacvičovat*, →**budem**← *nacvičovat*, **eště** běžte dál, posuňte se trošku, (**ták**), (**tak**), (**tak**), →**budem**← *nacvičovat* ty *kopy* takhle na *mělčině*
- 00:04:50 začněte *tim*, **že** normálně uvolněným **hleznem**, provádíte potichu *kopy* pod vodou, (**ták**) **a** ať to vypadá trochu, (**takže**) přidejte!
- 00:05:00 **dobrý** ■ špičky protínají hladinu p3s
- 00:05:10 (**ták**), (**ted'ka**) **nějakej** rámus trošku ať udělámé, (**takže**) zaberté p3s
- 00:05:20 výborně, potichu, (**ták**), **přitáhnout špičky**, (**takže**) jenom **patama**, jako kdybyste to chtěl, **přitáhnout špičky** a **patamá** ..., výborně
- 00:05:30 p4s špičky do stran p3s špičky dovnitř
- 00:05:40 p6s úplně **propnutě**, silou p3s
- 00:05:50 výborně **a** →**eště**← →**eště**← chvilku jenom uvolněně, <s> <kyč> <s> <ky> ... sice sedíte, **ale** snažte se **aby** to vycházelo z kyčlí, můžete se trošku **vzepřít** na rukou
- 00:06:00 nekrčit kolena, (**jo**)? (**ani**) (**zase**) nemít křečovitě **propnutý** nohy, **aby** to byl **ó** <př> jeden ... ■ z kyčlí, přes kolena, do těch *uvolněnejch* ...
- 00:06:10 to je **yono**, ■ tady se *koukněte* na Honzu p4s (**ták**) výborně
- 00:06:20 skočte do vody! Dáte si **deset deset šířek** na rozplavání **ale** **prsa**, (**jo**)? Nedělejté **kraula**, **prsa si dejte**, **deset šířek**.
- 00:06:30 mlčí

00:06:40 **p4s (tak)** si je vylov

00:06:50 **(ták)**, roztáhněte se trošku, <mů> můžeme využít celou šířku **p3s (ták)**

00:07:00 mlčí

00:07:10 **deset bazénů na šířku ■ prsa, (jo) p6s**

00:07:20 mlčí

00:07:30 **p5s** [a] ty děláš co?

00:07:40 **p5s (tak) (jo)** (smích)

00:07:50 mlčí

00:08:00 mlčí

00:08:10 mlčí

00:08:20 **p8s (tak)** mi zatím prosim tě na **každý** straně připrav ... ■

00:08:30 na <jed> nebo ně, tady mi připrav <čtyři>, pět **DESTIČEK** a pět **piškotů p5s**

00:08:40 **(ták)**, výborně, chytěte se okraje bazénu →[a]← pod vodou nacvičujte ten **kraulový kop**

00:08:50 VE VERTIKÁLNÍ POLOZE, držte se okraje toho bazénu [a] **kopejte** pod vodou, **ve...stojte, ve...stojte, ně ve...stojte, ve...stojte, ve...stojte, (ták), (tak), (tak) VE VERTIKÁLNÍ POLOZE**

00:09:00 **to je** →vono←, **to je** →vono←, **to je** →vono←, **jednou nohou** jenom, druhá odpočívá, **jednou nohou**

00:09:10 druhou ... **p5s (ták)** výborně, tady si **vemte každéj nudli**,

00:09:20 **dejte si jí, dejte si jí** do pasu, **(ták)**, pořád se držíte okraje bazénu

00:09:30 **ne, ne, ne** ■ spodem ■ <na> **na břicho** si jí dejte, **na břicho, (ták)**, pořád se držíte okraje bazénu, **(ted'ka) už** →[a]←v ... **narovnaté** se **narovnaté** ...

00:09:40 **puďte** DO HORIZONTÁLNÍ POLOHY [a] budete nacvičovat ten **kraulový kop** v **tédle** pozici, **(ták) niž si jí** ..., **niž si jí dej** tu **nudli, niž si jí dej**, do pasu si jí dej

00:09:50 **(ták), to je** →vono←, **to je** →vono←, **výborně, výborně, (ták)** [a] výdechy provádíte

00:10:00 **p5s (ták), to je** →vono←, **výborně**

00:10:10 [a] zaberte! **to je** →vono←, **to je** →vono←, taky výdechy do vody **(jo)?** ... provádíš

00:10:20 **p5s <nekr> <nekr>** nekrč kolena **tolik**, <toti> ■ **totik (jo)?**

00:10:30 **(ták)** ještě chvílku vydržte **p3s (ták)** výborně, →**nudle**←, →**nudle**←

00:10:40 hod'te nahoru **p3s** na břeh, díky, **(ták)**

00:10:50 **počky** ... co to tady mám, **budem** se odrážet do **splývání**, dáme to nejdřív ■ <s> <des> s deskama, **vemte si každéj** desku

00:11:00 <bude> budete jí držet za horní okraj, (*takže*) jí budete mít <ná>, <pod>, na
→PŘEDLOKTÍ←, →PŘEDLOKTÍ← budete mít položené na té desce
→ú←

00:11:10 čtyři *šírky kroulových nohou* pomalu, jenom ... <v> <ry> aby soustředte se
na to, aby ten pohyb vycházel z *kyčlí* ■ paty aby protínalý

00:11:20 hladinu a čtyři <šíry> *šírky si dejte*, tak jedem! **p5s**

00:11:30 **p6s** [cože? to by bylo dobrý]

00:11:40 mlčí

00:11:50 mlčí

00:12:00 mlčí

00:12:10 mlčí

00:12:20 (*tak*) výborně, (*ted'ka*) tam *pojedete* do půlky pod vodou potichu,

00:12:30 od poloviny nad hladinou <pořád> **pořádný** záběry, zpátky volně, (*ták*) jedem
■ s deskou, s deskou, *sorry*, s deskou

00:12:40 mlčí

00:12:50 **p8s** [*ktorej?*]

00:13:00 [jo *takle*, (*vid'*)?] **p7s**

00:13:10 chyť si tu desku *takle*, za ten horní okraj, polož.se, polož.se na ní (*jakoby*),
takle, (*ták*)

00:13:20 (*ták*) dáme to *eště* jednou, ale tentokrát to dáte tam i zpátky se stupňující
INTEZITOU, (*ted'ka*) to nebude (*tak*), že do půlky *pojedete* potichu, ale
budete přidávat

00:13:30 (*takže*) tady *pojedete* na deset procent a na konci už na sto procent, tam i
zpátky, (*jo*)? (*zase*) s deskou **p3s** (*tak*) jedem, hop! jo, stupňovaně, ano

00:13:40 mlčí

00:13:50 mlčí

00:14:00 [se vleče ta hodina] (smích), (*ták*) desky →odložté←, desky →odložté←

00:14:10 →ú← dáte to samý, ale bez <des> ... (*ted'ka*), abyste si uvědomili rozdíl mezi
tím, když je to s oporou a bez opory

00:14:20 tak to samý, ale bez desky, jedem hop! stupňovaně, ano

00:14:30 mlčí

00:14:40 mlčí

00:14:50 (*ták*) dobrý, dejte.si, dejte.si *dvě šírky pomalý prsá* na odpočinek, pomalu,
hezký záběry ...

00:15:00 mlčí