

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**INTERPRETATIVNÍ FENOMENOLOGICKÁ ANALÝZA ZKUŠENOSTI
TRENÉRKY TOTÁLNÍHO PLAVÁNÍ**
Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Kateřina Levová, rekreologie
Vedoucí práce: Jirásek Ivo, Prof. PhDr.,Ph.D.
Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Kateřina Levová

Název diplomové práce:

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Jirásek Ivo, Prof. PhDr.,Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt: Diplomová práce je případovou studií, která analyzuje individuální zkušenosti instruktorky plavání podle metody Total Immersion převzaté do Česka jako Totální plavání. Je zde použita kvalitativní výzkumná metoda interpretativní fenomenologické analýzy. Tato metoda myšlenkově vychází z fenomenologie a hermeneutiky, které se zabývají zkoumáním lidské zkušenosti a jejím porozumění.

Klíčová slova: plavání, voda, Total Immersion, Flow, Kaizen, interpretativní fenomenologická analýza

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Kateřina Levová

Title of master thesis:

Supervisor: Jirásek Ivo, Prof. PhDr.,Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: The diploma thesis is a case study which analyses individual experience of the swimming instructor using method of Total Immersion. This method was developed in the USA by Terry Laughlin and in the Czech republic is well known as Totální plavání. Thesis uses qualitative research method of interpretative phenomenological analysis. The essential idea of this method is based on phenomenology and hermeneutics, which focus on exploring human experience and its understanding.

Keywords: Swimming, Water, Total Immersion , Flow, Kaizen , interpretativní phenomenological analysis

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Jiráska Ivo, Prof. PhDr.,Ph.D.. Uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29.5. 2016

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce Prof. PhDr. Ivo Jiráskovi Ph.D za jeho trpělivost, dále děkuji Mgr. Jakubu Svobodovi za podporu a pomoc při výzkumném rozhovoru, neposlední řadě děkuji za podporu svým přátelům a rodině.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Filosofické podloží práce	8
	Holistický přístup.....	8
2.2	Plavání.....	10
	Fyzikální vlastnosti vody	11
2.3	Historie plavání – světový vývoj.....	12
	Plavání Total Immersion.....	16
	Zásady Total Immersion	17
	Hlavní prvky Total Immersion	19
2.4	Kaizen	19
	Kaizen energie	20
	Kaizen v plavání Total Immersion.....	20
2.5	Stav plynutí Flow	22
	Osm hlavních prvků optimálního prožívání	23
3	CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	25
3.1	Cíl práce	25
3.2	Výzkumná otázka.....	25
4	Metodika	25
4.1	Kvalitativní výzkum.....	25
4.2	Případová studie	25
4.3	Interpretativní fenomenologická analýza.....	26
	Fenomenologie.....	8
	Hermeneutika.....	9
4.4	Autoetnografie.....	26
1.1	Sběr dat.....	27
	Narativní rozhovor.....	27
	Videozáznamy	28
	Výzkumný vzorek.....	28
4.5	Analýza dat.....	28
	Opakované čtení záznamu rozhovoru, poslech audio záznamu	28
	Prvotní poznámky a komentáře	29
	Hledání obecnějších témat	29
	Hledání souvislostí mezi tématy	30
	Tvorba výsledků	30
4.6	Limity práce	30
5	Výsledky	32
5.1	Hlavní témata	32
1.1.1	Vnímání vody	32
1.1.1	Srovnání karate a plavání.....	34
	Rovnováha	35
1.1.1	Možný přesah do života	36
5.2	Životní příběh.....	38
6	Diskuze	42
7	Závěr	45
8	Shrnutí.....	46

9	Summary	47
10	REFERENČNÍ SEZNAM	48
10.1	Internetové odkazy:	50
11	Přílohy.....	51
	Příloha 1 Seznam témat rozhovoru.....	51
	Příloha 2 Seznam hlavních témat a jejich podtémat (kódů)	54

1 ÚVOD

Předložená diplomová práce nese název Interpretativní fenomenologická analýza zkušenosti trenérky Totálního plavání a pomocí kvalitativní metody výzkumu popisuje a zkoumá životní příběh spojený s plaváním.

Trenérka je zde současně autorkou práce. Důvodem, proč si zvolila toto téma je její zaujetí pro plavání a zájem o sebepoznání a pochopení vlastního prožívání.

Práce nabízí nový úhel pohledu na plavání a v kontextu holistické přístupu nabízí nové perspektivy a možnosti nahlížení na tento jedinečný sport.

Jak Hogenová uvádí: *„v dnešním světě chybí cosi podstatého, něco, co nelze poznat nebo si představit běžným racionálním způsobem. „V dnešním světě je vše představitelné, vše je předmětné, měřitelné a poměřovatelné. Náš život se proměnil na nekonečný úkol, v němž provádíme smysluplné výkony a naše společnost se nazývá výkonnová. Proto se z ruky stal pouhý nástroj a z řeči prodloužený nástroj ruky. Proto se sportující jedinec toliko podobá mašině na výkony.“* (Hogenová, 2006, 18)

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Filosofické podloží práce

Téma diplomové práce spadá do oblasti filozofické kinantropologie, která se zabývá otázkami po smyslu lidského způsobu bytí odkrývajícího se prostřednictvím pohybu a jeho kultivace.

Holistický přístup

Holismus je myšlenkový směr, jehož název pochází z řeckého „holon“ tedy celek. Poprvé se tento směr objevil ve dvacátých letech jako reakce na přílišný mechanicismus. Celek je v pojetí holismu něco, co nelze vysvětlit z jeho částí a co nelze na tyto části redukovat. (Blecha 1995). Je také chápán jako „ve světě existující tvůrčí síla a tendence směřovat v evoluci od relativně jednoduchých k stále složitějším strukturám ve smyslu stálého přibližování k ideálu celistvosti.“ (Klaus, Burh 1985, 202). Jak uvádí Mastiliaková (1999), lidská bytost je z hlediska holistického přístupu vnímám jako dynamická interakce biologických, sociálních, kognitivních, emocionálních a duchovních složek, což dokládá jeho širokou rozmanitost.

Podle Jiráska je člověk nejen navzdory rozmanitosti, ale dokonce díky této své rozmanitosti harmonicky tvořenou jednotou. (Jirásek 2005). Celek má totiž, jak dále uvádí, schopnost přijímat protiklady a obsahovat nerozřešitelnou komplexnost. Takže lidský pohyb není jen pohybem těla tedy hmotné substance, ale celé osobnosti, existence, lidského způsobu bytí. (Jirásek 2005). V běžném vnímání sportu, hlavně toho vrcholového, ale nejen tam se můžeme často setkat s jednostranným důrazem na na tělesnost, což vede k hodnotové disharmonii a zároveň k zanedbávání faktoru zdraví. Jirásek (2005) tedy zastává holistický antropologický model vyzdvihující harmonický přístup jednoty osobnosti a propojenosti jednotlivých jejích složek. Jak sám uvádí: „dnes už prostě není možné vnímat pohybovou aktivitu jako pouze a výlučně fyzickou záležitost!“ (Jirásek 2005, 57)

Fenomenologie

Fenomenologie je filozofický směr, který je klíčovým pro tuto práci, protože se o něj opírá zvolená výzkumná metoda. Jedná se o nauku o ukazování (zjevování)

fenoménů. Fenomémem se zde rozumí věc tak, jak se ukazuje. Nejde ale o pouhý povrch věci, jedná se o její základ o její hloubkovou strukturu. Je to filozofie, jež vede k originálnímu (pravdivému) názoru. (Olšovský, 2011) Zakladatelem tohoto směru je Edmunt Huslerr (1859-1938), německý filozof moravského původu. Podle Huslerra je „pramenem všeho poslání a vší pravdy danost, a to taková, která věc samu podává v originále – názor věci samé.“ Patočka (1993, 5) Jedná se o filozofii, která se chce vrátit k pramenům zkušenosti o věcech, z nichž čerpáme díky konfrontaci s nimi. Vychází se zde z fenoménů o neotřesitelnosti vlastního bytí člověka, který se může pohybovat ve své zkušenosti k základům objektu a dospívat tak k základnímu smyslu a pravdě. (Olšovský, 2011)

Hermeneutika

„Za hlavní filozoficko-historické zdroje kvalitativního přístupu k výzkumu, který zde využíváme jsou považovány hermeneutika a fenomenologie, které mají zejména v evropské tradici tohoto přístupu zcela dominantní postavení.“ (Mioviský, 2006, 42) Hermeneutika je filozofická nauka, která se zabývá problémem porozumění, chápání a interpretace, jež vedou k uchopení smyslu fenoménů. (Olšovský, 2011). Kořeny této nauky sahají až do antiky, kde se pojem hermeneutika používal ve smyslu umění interpretace.

Na přelomu 18. a 19. století prošel tento směr značným vývojem a byl formulován základní hermeneutický princip interpretace, hermeneutický kruh nebo také spirála. Je to princip, podle kterého porozumění textu vychází z porozumění jednotlivých slov a porozumění významu těchto slov předpokládá porozumění celku. (Hroch in Mioviský, 2006). Hermeneutický rozbor není ale aplikací ustálených pravidel. Jedná se o kreativní proces, který se snaží přenést do vnitřního duševního procesu autora zkoumaného pramene. (Mioviský, 2006). Jak uvádí Hendel (2005) jedná se o metodu porozumění, která má znovu oživit to, co člověk vytvořil v procesu nejrůznější objektivizace.

Hermeneutickou spirálu lze také chápat tak, že prostřednictvím porozumnění celkovým souvislostem můžeme hlouběji analyzovat a interpretovat dílčí části. Hlubší analýza a pochopení těchto jednotlivých částí ovlivňuje zpětně naše chápání souvislostí, jež se tak posouvá kvalitativně i kvantitativně dále.“ (Mioviský, 2006, 43).

Jak uvádí Hendl (2005), tím že do procesu porozumění zahrneme předpoklady, ke kterým se neustále vracíme, pohybujeme se ve spirále a dochází tak ke stále hlubšímu porozumění.

2.2 Plavání

Podle Giehrla a Hahna (2000) plavání představuje rozšířené možnosti v oblasti utváření lidského bytí. Tito autoři definují z pragmatického hlediska plavání jako „lokomoční pohyb těla ve vodě, při němž člověk využívá zvláštnosti prostředí a účelně se pohybuje v žádoucím směru – plave.“ (Giehl & Hahn, 2000, 6)

Plavání je základní pohybovou gramotností. Do roku 2005 u nás patřila k učebnímu plánu na základních školách. (Nelus at al., 2013)

Z biologického pohledu je podle Bělkové at al. (1998) plavání z mnoha důvodů jednou z nejúčinnějších pohybových aktivit, která má pozitivním vliv na naše zdraví. Těmito důvody je zejména to, že:

- jedná se o všestranný pohyb, který zatěžuje svalstvo rovnoměrně. Vytváří také dobré podmínky pro zdokonalování svalového tonusu (střídá se při něm svalové napětí a uvolnění).
- je také dobrou prevencí vertebrogenních potíží, protože při něm posilujeme posturální svaly trupu a ve stavu bez tíže odlehčujeme krčnímu, ramennímu a zádovému svalstvu, i dolním končetinám
- přispívá k dobrému prokrvování tkání díky rytmické činnosti svalů, pravidelnému dýchání a vodorovné poloze. Vodorovná poloha totiž snižuje námahu, kterou musí srdce vynaložit při sání krve z dolních končetit a tím usnadňuje cirkulaci krve.
- má příznivý vliv na rozvoj dýchacího aparátu. Plíce jsou lépe prokrvovány a zapojují se více jejich horní části. Při plaveckém dýchání plavec překonává tlak vody, zatěžuje více dýchací ústrojí a tím zdokonaluje jeho funkci.
- Přírnivě ovlivňuje termoregulační mechanismy. S tím souvisí i zvýšený výdej energie, který je doboru prevencí obezity. Navíc otužování má mnoho zdravotních benefitů, než než patří posílení imunity organismu.

V neposlední Řadě má plavání pozitivní vliv i na duševní funkce člověka. Přiměřeným drážděním nervové centrální nervové soustavy totiž vyvolává zklidňující pocity (Giehrl & Hahn, 2000) a na jeho prožitkovost: "Odvážit se při koupání do hluboké vody, smět sám s přáteli na plovárnu, první skok do vody ze skokanského prkna, to jsou nenahraditelné zkušenosti, které by mělo zažít každé dítě." (Bělková at al. 1998)

Fyzikální vlastnosti vody

Znalost hydrodynamických sil, které působí na plavce je důležitá z hlediska dosažení optimální techniky plavání.

Odporové síly působí proti směru pohybu plavce. (Čechovská & Miler, 2008)
Mezi tyto brzdicí síly patří:

Čelní odpor

Jeho velikost je určována plochou nastavenou proti vodě při pohybu vpřed a rychlostí, jíž se plavec pohybuje (Giehrl & Hahn, 2000)

Vlnový odpor

Vlnový odpor přímo souvisí s tím, jak je plavec schopen zaujmout ideální plaveckou polohu těla a dosáhnout souhry pohybů. Čím více vln plavec při pohybu na hladině způsobuje, tím se zvyšuje také vlnový odpor a brzdicí síly. Plavání pod hladinou působí menší vlnový odpor.

Třecí síly

Třecí síly vznikají mezi pokožkou a vodou. Na tyto brzdicí síly nemá ale plavcova technika podstatný vliv, lze je snížit použitým materiálem plavek. (Čechovská & Miler, 2008)

Mezi fyzikální vlastnosti vody, které velkou měrou ovlivňují optimální techniku plavání je vztlak. Jedná se o sílu, která působí proti ponořenému tělu směrem vzhůru a je určována hustotou těla a vody (Giehrl, Hahn, 2000). Ve sladké (tedy méně husté vodě) se lidské tělo z 95% potápí a 5% zůstává na hladině. Protože nohy mají větší podíl kostí, a naproti tomu krudní koš je naplněn vzduchem, lidské tělo neplave ve

vodorovné poloze s hladinou, ale gravitace táhne nohy a boky dolů, zatím co vztlak tlačí plíce vzhůru (Laughlin, 2013).

2.3 Historie plavání – světový vývoj

Z období prvobytně pospolné společnosti se nedochovaly žádné doklady o vztahu člověka k plavání. Přesto se můžeme na základě studia života tehdejších kmenů domnívat, že plavání patřilo spolu s chůzí během, házením a překonáváním překážek k existenční nutnosti tehdejšího člověka. V této době člověk při plavání napodoboval pohyby zvířat. Vztah člověka k vodě se byl různý a určujícím faktorem bylo místo, kde žil. U lidí, kteří žili u řek plných nebezpečných zvířat převažoval strach a naopak tam, kde voda pomáhala k obživě, se stala předmětem uctívání a náboženských obřadů. (Bubník at al. 1959)

V otrokářské společnosti měla velký význam tělesná výchova. Otrokáři jako představitelé vládnoucí třídy měli zájem na tom, aby jejich děti získaly co nejlepší vzdělání a zvali si do svých domů učitele, kteří vyučovali základům tehdejších věd, umění a tělesné výchově. První zmínky o učitelích plavání pocházejí ze starověku, tito lidé vyučovali děti faraonů (Nelus at al. 2013). Plavání se tedy těšilo oblibě již ve starém Egyptě, dochovaly se malby na názách a četné sošky, které zobrazují plavajícího člověka. Podle pravidel této kultury vzdělaný člověk uměl plavat a ve svém životě této dovednosti využívat ke svému prospěchu. (Čechovská, Miler, 2008).

Největšího rozmachu dosáhla tělesná výchova a spolu s n také plavání ve starém Řecku. Plavání bylo jedním znej důležitějších vyučovacích předmětů v gymnáziích a bylo považováno za základ vzdělanosti. Podle Platóna do úřadu být stanoven jen ten, kdo ovládá čtení, psaní a plavání. Při slavnostech na počest řeckých bohů nechyběly ani palvecké a skokanské exhibice. Plavání hrálo významnou roli také v přípravě řeckých vojáků, který se později přenesl i do Říma. Významnou roli hrála v námořních bitvách skupina speciálně vycvičených plavců, kteří měli za úkol přiblížit se nepozorovaně k nepřátelským lodím a tam způsobit paniku ještě před zahájením boje. Z řecké mytologie je známa pověsť o Leandrově, který každý večer plaval přes Dardanelskou úžinu za svou manželkou Hérou. (Hoch at al. 1974).

Vlivem křesťanské ideologie došlo k úpadku tělesné výchovy, který byl dovršen ve feudální společnosti. Pouze prostí lidé přestupovali náboženská dogmata a hledali ověření v přírodních vodách. Plavání pěstovali v této době ještě rytíři, protože patřilo do

tzv. sedmi rytířských ctností Ostatním lidem křesťanská ideologie zakazovala jakoukoli péči o tělo. Čistá pokožka poukazovala na špinavou duši.. (Nelus at al. 2013)

Určité uvolnění přinesl až humanismus. V této době se začaly studovat staré řecké spisy a pedagogové se seznamovali s klasickou řeckou tělesnou výchovou. (Bubnik at al. 1959) Rozvoj výrovnic sil totiž vyžadoval stále hlubší vzdělání a proto se zakládaly nové pedagogické ústavy. Mezi ně patřilo i Bassedowovo Filantropium v Dessavě, kde se vyučovala tělesná výchova v nejrozmanitějších formách. Mezi důležité předměty zde patřilo i plavání. Po vzoru této školy její absolventi zakládali pobné ústavy ve větších evropských městech. Jedním z nich byl Pauli, který založil školu v Petrohradě, kde pořádal od roku 1834 kurzy plavání. (Hoch at al. 1974).

Počátky sportovního plavání jsou spojeny s vytrvalostními výkony. Anglický básník George Gordon Byron přeplaval roku 1810 Dardanelskou úžinu, aby ověřil pravdivost řecké báje o Leandroví. Ovlivnil tak na dlouhá léta další vývoj světového plavání. Muži i ženy různého věku začali překonávat mořské průlivy a účastnili se distančních závodů ve městech, zejména při přeplavbách řek. V roce 1875 jako první na světě přeplaval anglický kapitán Matthew Webb kanál La Manche. Anglie, v té době největší koloniální mocnost a vyspělá průmyslová země se stala kolébkou závodního plavání. V polovině 60. let 19. století se zde začaly zakládat první plavecké kluby.

V roce 1908 byla založena mezinárodní plavecká federace FINA (Fédération internationale natation amateur), která vytyčovala směrnice a pravidla pro soutěžení v mezinárodním měřítku. V roce 1927 byla založena evropská plavecká liga LEN (Ligue européenne de natation).

Rozdíly mezi běžným pojetím plavání a metodou Total Immersion

Total Immersion se vyvinulo z běžného pojetí techniky plavání, tréninku a výuky. V této kapitole se zaměříme na základní odlišnosti mezi těmito dvěma. Běžným pojetím plavání zde rozumíme způsob, jakým se plavání vyučuje na školách a v plaveckých oddílech, který je popsán v dostupné literatuře a není prezentován jako odlišná metoda. Budeme-li zde uvádět příklady konkrétní techniky, zaměříme se na volný způsob (kraul), který je nejefektivnějším plaveckým způsobem. Obecné principy Total Immersion platí ale pro všechny plavecké styly (prsa, kraul, znak a motýlek), které jsou uznávány mezinárodní plaveckou federací.

Za klíčový rozdíl považujeme myšlenkový rámeček Total Immersion, kterému se ale podrobně věnujeme v následující kapitole. Zde nastíníme rozdíly v plavecké technice a odlišné pojetí tréninku. Detailní výčet všech odlišností a pohledů je poměrně obsáhlé téma, které není hlavním předmětem této práce. Zaměříme se tedy trochu zjednodušeně na konkrétní techniku volného způsobu a na obecné principy tréninku.

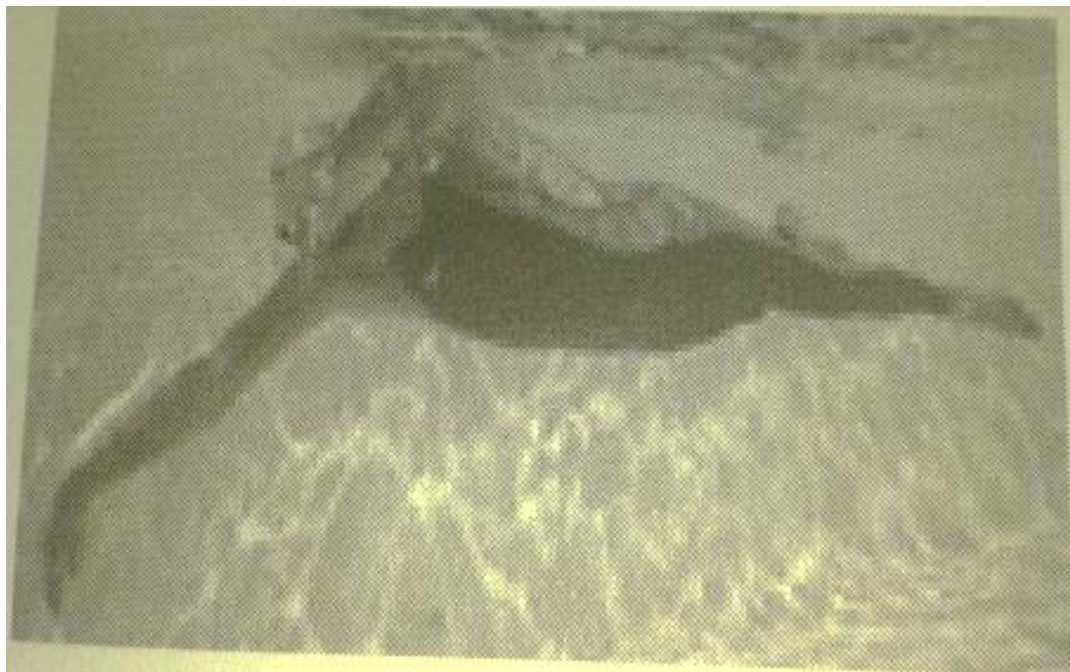
Klasický přístup k plavání chápe jako zdroj hnací síly při plavání pohyb horních a dolních končetin. Jak Nelus at al. (2013) uvádějí: "Významnou hnací složkou při plavání jsou síly vytvářené pohyby horních končetin, z nichž nejúčinnější jsou pohyby ruky." Klíčový je zde tedy záběr rukou, a proto se klasické plavání soustředí na tvar a dráhu pohybu ruky ve vodě a úhel záběru." V běžném plavání se tedy soustředí na pohyb ruky dozadu. Pokud se týká práce nohou, Bělková at al. (1998) popisují kraul jako střídavou práci končetin a to v poměru šesti kopů na jeden pohybový cyklus rukou (pro jednoduchost tři kopnutí na záběr jednou rukou).



Obrázek 1 Dráha záběru horní končetiny (Čechovská & Miler, 2008, 45)

Total Immersion se naproti tomu zaměřuje na hybnou sílu trupu, přičemž břišní a hrudní svaly přebírají práci, která při záběru svaly paží příliš zatěžuje. Končetiny zde slouží jako pomoc pro přenos energie z pohybu boků vpřed. Při pohybu končetin se zde zdůrazňuje trpělivost, protože trup je daleko hmotnější a rozložitější než ruce, a proto se nemůže pohybovat tak rychle. (Laughlin, 2013). Takže ruce musí čekat, než se trup dotane do pozice, ve které je možné přenést váhu. "Pokud ruce nepočkají, zbude celá práce jenom na ně." (Laughlin, 2013) Total Immersion učí směřovat energii dopředu. Kraul se zde popisuje tak, že jedna ruka probodává vodu před sebou, zatímco druhá (záběrová) čeká. Pojem „záběrová ruka“ se zde ale nepoužívá, nazývá se kotvící rukou,

která pomáhá využít přenos boků v pohyb vpřed. Nohy kopou ve stejném rytmu jako se přenáší trup z jednoho boku na druhý a provádí se dvoudobý kop (opět pro jednoduchost na jeden přenos ruky jeden kop).



Obrázek 2 Příprava na vystřelení ruky od hlavy vpřed (Laughlin, 2006, 122).

Rozdíly najdeme mimo konkrétní techniky plavání také v přístupu k tréninku. Klasická metoda se soustředí vedle osvojení správné plavecké techniky na aerobní rozvoj a využívá stejné metody, které jsou známé z cyklických sportů (z běhu, cyklistiky a podobně). Nejužívanějšími tréninkovými metodami jsou střídavý a intervalový trénink. Plavci se aměrují na zátěž (jeho intenzitu, charakter a intervaly zatížení). Důležitými parametry je zde uplavaná vzdálenost, rychlost a frekvence záběrových pohybů.

Procentuální vyjádření proporcí pohybových aktivit v kondičním plavání podle Čechovské & Milera (2008, 93):

Aerobní zdatnost 50%

Silová zdatnost 30%

Pohybové aktivity zaměřené na obratnost a rozsah kloubní pohyblivosti 20%

Podle Laughlina (2006, 9) „patří mezi nejzákladnější a všeobecné nepochopení doměnka, že plavání se týká především tělesné kondice.“ Jak dále uvádí, nejpřínosněji

strávený čas v plavání je ten, při němž je hlavním cílem trénink nervového systému ve smyslu zdokonalování plavcovy techniky a trénink aerobních systémů je více ponechán samovolnému průběhu. (Laughlin, 2006). (Na tomto místě je nutno poznamenat, že Terry Laughlin zakladatel TI je dálkový plavec a jeho metoda necílí na závodní plavce na krátkých tratích). Podle Laughlina (2013) spočívá přednost tohoto přístupu v tom, že se plavec aerobně zlepšuje tím, že tráví čas ve vodě s jasným záměrem. Jak dále uvádí: „Naproti tomu nelze zaručit, že nervový systém absolvuje vhodný trénink, pokud se budete snažit „uštvat se“, zvyšovat počet uplavaných kilometrů nebo závodit s časem.“ (Laughlin, 2013). Tento přístup je výhodný také z hlediska dlouhodobého vývoje plavce, protože schopnost uvědomovat si, co naše tělo ve vodě dělá a získávat lepší „svalovou moudrost“ lze téměř neomezeně. Plavci TI se k souvislému plavání větších vzdáleností nebo měření času dostávají až v pokročilých fázích tréninku a důležitým parametrem je zde počet záběrů na bazén. „Když se zrovna nevěnujete cvičení nebo uvědoměle neplavete, vždy si počítejte záběry Díky tomu získáte reálné informace o účinnosti svého plavání.“ (Laughlin, 2013, 233).

Plavání Total Immersion

Total Immersion je metoda výuky plavání, kterou představil v roce 1989 Terry Laughlin, zakladatel stejnojmenné plavecké školy sídlící v USA ve státě New York. Terry Laughlin trénoval (v 80. a 90. letech) plavce v národních plaveckých týmech v USA, ale důvodem pro vznik Total Immersion (dále jen TI) bylo až jeho rozhodnutí zaměřit se vedle mladých talentovaných plavců a dětí na trénink průměrných dospělých plavců s menšími plaveckými zkušenostmi a dovednostmi. Vznikla tak metoda výuky plavání, která se zaměřuje primárně na výuku plavání dospělých. Pomocí jednoduchých cvičení tato metoda vede plavce od úplných základů (příjemného pobytu člověka ve vodě) až po mistrovské zvládnutí plaveckého stylu.

Od 90. let se TI šíří do dalších zemí. V České republice funguje od roku 2004 jako plavecká škola Totální plavání a v roce 2015 vzniká odnož Totální plavání Morava. Obě školy nabízí plavecké výukové kurzy převážně pro dospělé veřejnost. Existuje u nás také plavecká škola Plavat snadno, která využívá principy TI při výuce dětí.

Zásady Total Immersion

Hlavní myšlenku TI lze stručně vyjádřit heslem: „**nejdřív mysl, potom svaly**“. Zapojení mysli je zde důležité z mnoha důvodů, které přiblížím uvedením tří hlavních myšlenkových postojů.

Vášeň pro plavání

První zásadou a postojem TI k výuce plavání je osobní zaujetí plavce nebo také „**vášeň pro plavání**“, díky kterému jsou plavci motivováni trénovat se zaujetím a neustále se zlepšovat. Jak autor této metody výuky plavání uvádí: „Když školíme trenéry TI, zdůrazňujeme jim, že jejich povinností není naučit pouze to, jak úsporně provádět tempa, ale podnítit v účastnících kurzů vášeň pro plavání. Jakmile se totiž pro plavání nadchnete, prakticky nic vás nezastaví, abyste plně rozvinuli svůj potenciál.“ (Laughlin 2013, 13)

Teorii, která se zabývá transformační schopností stavu nadšení a intenzivní zaujatosti člověka popisuje Pozitivní psychologie. Ta se formovala v 80. a 90. letech, tedy ve stejné době, kdy vznikalo i Total Immersion a do značné míry jej ovlivnila. Laughlin (2006) z Pozitivní psychologie vyzdvihuje zejména koncept optimálního prožívání „**flow**“, jehož autorem je maďarský psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (1996), který měl velký vliv na vznik jeho metody výuky plavání. O tom svědčí již název této metody, protože „Total Immersion“ znamená v překladu z angličtiny úplné ponoření nebo také „jít pod povrch“. To je zde myšleno jak ve smyslu fyzického ponoření pod hladinu, tak ve smyslu ponoření se do sebe nebo také „dělat (něco) s naprostým zaujetím“. (Laughlin 2013)

Důvodem pro inspiraci tímto psychologickým fenoménem je častá frustrace plavců, kteří se velmi snaží zlepšit a plavat dále a rychleji, ale výsledkem bývá spíše více vydané energie, turbulence a vlny. Dalším důvodem a častým případem je, že plavec může zažívat nudu, protože s obličejem ve vodě člověk získává jen málo vnější stimulace, a nebo dosáhl stádia, kdy se, bez ohledu na to, jak hodně plave a trénuje, již nezlepšuje. Tvrdá práce je v nás hluboce zakořeněná a pobyt ve vodě, kterou můžeme pociťovat jako pro člověka nehostinné (nedýchatelné) prostředí tento instinkt ještě umocňuje. Proto jsou zde plavci vedeni k tomu, aby společně s pohybovými dovednostmi posilovali i schopnost dosahování stavu plynutí. „Odted' už netrénujte vytrvalost a rychlost, ale plavte proto, abyste zakusili prožitek plynutí ... Když to

uděláte, zjistíte, že vaše rychlost a vytrvalost porostou téměř bez námahy. Ostatně co jiného patří do plavání více než právě plynutí?“ (Laughlin 2013). Takže plavci by podle metody TI měli při plavání spíše než dřinu nebo testování vlastní tolerance k bolesti zažívat synchronizaci pohybů, spolupráci s vodou, a pocit plynutí. Konkrétněji se tomuto tématu budu věnovat v samostatné kapitole 2.4, kde popíšu charakteristiku stavu plynutí i jeho využití ve výuce plavání.

Pochopení

Další zásadou, která je zde důležitá je „**pochopení**“. Plavci by měli dobře znát principy efektivního pohybu ve vodě, vědět o svých silných i slabých stránkách a při tréninku svoje snažení vědomě cílit na důležité prvky plavání. Podle Laughlina (2013, 15) „ ... mít jistotu a vědět, že se člověk učí skutečně důležité zásady plavání má nedocenitelný význam.“ Jedná se tedy o to, trávit čas v bazéně maximálně smysluplně a plavat vždy s jasným záměrem. Ať už se jedná o pilování dráhy zasouvající se ruky do vody, ladění timingu kopu nebo třeba ubírání počtu záběrů na bazén. Z toho vyplývá, že důležitější než kvantita (počet uplavaných bazénů nebo počet opakování určitého cvičení) je tady kvalita, preciznost a promyšlený postup. Stejně hodnoty a cíle uznává také Kaizen přístup, kterému se budeme věnovat podrobněji v následující kapitole 2.3. V TI jde tedy o to, hledat a realizovat cíle, které pro nás mají hodnotu. Jak Křivohlavý (2006) uvádí, takovéto vědomé směřování člověka k určitému, pro něj hodnotnému, cíli, vede k pocitu spokojenosti a naplnění.

Uvědomění sebe sama

Poslední zásadou v metodice výuky TI je „**uvědomění sebe sama**“. Máme zde na mysli uvědomělost plavce, jeho schopnost vnímat svého tělo, vodu a to, jak na sebe vzájemně působí, ale také to, být si vědom pocitů a prožitků, které člověk ve vodě má. „Ze začátku si budete uvědomovat, kde ve vodě máte hlavu, ruce, nohy, trup a tak dále. Později se přeorientujete na jemnější vjemy – na zvuk, který vydává vaše ruka zanořující se do vody nebo na to, jak dlaní chytáte vodu.“ (Laughlin 2013, 16) Toto vědomé prožívání přítomnosti dnešnímu člověku není tak úplně přirozené. Častěji můžeme pozorovat, že stejně jako u jiných činností i při plavání nám myšlenky odletí kamsi pryč, člověk není „duchem přítomen“ a tělo provádí automatické pohyby jaksi přirozeně, instinktivně. To nemusí být u pohybových aktivit na škodu (i když moderní psychologie i prastaré tradice mluví o pozitivních přínosech vědomého prožívání

přítomnosti a budu se jimi v této práci ještě zabývat). Laughlin (2006) ale upozorňuje na to, že je nutné ke svým vrozeným instinktům a přirozeným pohybům při plavání přistupovat kriticky. Jak sám uvádí, člověk se sice zřejmě vyvinul z vodních živočichů, ale své instinkty k pohybu ve vodě jsme dávno ztratili. Na základě mnohaleté zkušenosti s výukou plavců dochází k závěru, že vrozenou schopnost pohybovat se vodou hladce, plynule a účinně má přibližně jeden ze sta plavců. Ostatní s vodou bez správného tréninku spíše svádí boj a čím více plavou, tím více s sobě tento nevědomý postoj upevňují. Total Immersion proto učí to, co by člověk často sám od sebe nedělal. Jak Laughlin (2013, 17) popisuje, „... právě tyto techniky, jež se vzpírají instinktům, vedly k tomu, že se nemotorné „lidské pohyby“ při plavání změnilly v ladnost, s jakou plave ryba ve vodě.“

Hlavní prvky Total Immersion

Metoda Total Immersion integruje tři hlavní prvky účinného plavání:

- Rovnováhu - postupným rozvíjením rovnováhy získá plavec lepší kontrolu nad svým tělem a klid mysli
- Splynutí (hydrodynamičnost) – tělo v hydrodynamické poloze je delší, hladší, klade vodě menší odpor a lépe s vodou splyne
- Pohon - pro pohon se zde využívá síly trupu (tedy energie středu těla, podobně jako je tomu i u bojových umění) a působící gravitační síly

Klíčovou dovedností je pak při plavání TI stav uvolnění, který vede k vyšší účinnosti, ekonomičnosti a ladnosti. Uvolnění také podporuje vnímání všemi našimi smysly a umožňuje lépe cítit vodu, pociťovat, jak reaguje na naše pohyby, rovnováhu a tvar těla. (Laughlin, 2013).

2.4 Kaizen

Kaizen je koncept zlepšování procesů ve výrobě, původně zaměřený na strojírenství a řízení podniků, který vznikl jako účinný nástroj pro obnovení japonské ekonomiky po druhé světové válce. Důraz je zde kladen na kontrolu kvality a zlepšovatelství. Jeho kořeny ale sahají mnohem hlouběji, až do 13. století, protože využívá pravidel a principů kultury japonských samurajů. V současné době je Kaizen často využíván jako prostředek rozvoje osobnosti. (Chairperson 2010).

Název Kaizen se skládá ze dvou slov: „kai“ znamená změna a „zen“ dobro, dobrý nebo také lepší. Dohromady tedy změna k lepšímu. Jedná se o strategii zavádění změn pomocí malých, postupných a jistých kroků nebo také filozofii kontinuálního zlepšování díky pověstné disciplíně, preciznosti, vytrvalosti a chytrosti japonských mistrů bojových umění.

Kaizen energie

Kaizen vnímá lidskou bytost celistvě, holisticky. Jedná se o poněkud odlišný přístup, než který uvádíme v úvodní kapitole této práce, protože na rozdíl od filozoficko antropologické koncepce duševní je zde rozlišováno na emoční a mentální a neuvažuje se zde o sociálním zakotvení, ale podstata, tedy člověk jako harmonický celek zde zůstává stejná. V kaizen se tedy hovoří se o konceptu „Kaizen energie“ vedoucím k rozvoji vlastní kapacity, zvyšování osobní energie, výkonnosti a životního úspěchu. Kaizen energie (konstantní tok energie a motivace člověka) je budována na čtyřech pilířích, které jsou současně dimenzemi lidské bytosti a to:

- Spirituální „mám pro co žít“ – osobní hodnoty, životní mise
- Fyzický „zapálení ohně“ – pohyb, výživa, odpočinek
- Emoční „transformace ohrožení na výzvy“ – sebeuvědomění, sebeovládání, empatie – zapoj srdce
- Mentální „koncentrace a realistický optimismus“ – koncentrace, připravenost time management

Bauer, Haburaiová (2012) tento přístup zvyšování výkonnosti staví do kontrastu západního workoholismu, vedoucího k vyhoření.

Kaizen v plavání Total Immersion

Přístup Kaizen, který jsem výše popsala, využívá Laughlin ve svém konceptu výuky plavání. Některé principy jsem již naznačila v úvodní kapitole, která představuje TI. Zde se k nim vrátím a budu se jimi dále zabývat.

Podle Laughlina (2004) mnoho plavců trénuje tvrději, než by měli. Ve snaze zlepšit se vydávají více energie, věnují plavání velké úsilí, ale nevyužívají svou snahu efektivně. Vytváření turbulencí a vlny ve vodě, při kterých se zvětšují brzdící síly a následné plýtvání energií je právě oním Muda, které Kaizen popisuje.

Podle Laughlina (2013) je možné se v plavání neustále a dlouhodobě zlepšovat, protože k pohybu vodou potřebujeme tolik jemných schopností, že spojení času, jasného cíle, a uvědomělosti je pro plaveckou schopnost důležitější než to, co může ubrat věk na fyzické síle.

Zásady Kaizen plavání

Nikdy se neodrážejte bez plánu. Jedním ze základních pravidel TI, které se zdůrazňuje plavcům na kurzech a které trenéři při výuce dodržují, je to, že se má mít plavec při všem, co v tréninku dělá konkrétní záměr a cíl. Vždy se soustředí na to, aby provedl něco opravdu dobře. Často to bývá malá dílčí dovednost, nepatrná část velké skládky, kterou je mistrovsky zvládnutý plavecký styl.

„Jakmile se pokusíte udělat víc než jednu věc opravdu dobře, nebude to fungovat. Jasnost jednoho bodu vám umožní cvičit plavání se stejnou uvědomělostí jako jógu nebo tai chi. Může to být například poloha hlavy, způsob jakým ruka vstupuje do vody, nebo třeba proplouvání co nejmenším prostorem ve vodě. Mým oblíbeným univerzálním prvkem, na který se soustředím, je plavat co nejtěšěji.“ (Laughlin, 2004)

Věnujte pozornost sobě. Často plavcům při tréninku stává, že věnují zbytečně velkou pozornost svému okolí. I když je pro ně v danou chvíli cílem konkrétní cvičení zaměřené na prvek techniky nebo cokoli jiného, co nesouvisí s výkonem, plavci často sledují záměr nezůstat pozadu nebo být rychlejší než ostatní. Laughlin (2004) doporučuje: „Bezhlavě usilovat o to udržet se za každou cenu z vás lepšího plavce neudělá. Naladění se na vlastní pohyby a pocity ano.“ Dokonce ani přehnaná snaha dokončit uloženou sérii cvičení zde není na místě. Hlavně pro začátečníky je užitečnější cvičit jen tak dlouho, dokud dokáží být uvolnění a hladce vodou proplouvat.

„Dokonce i uprostřed dráhy obklopeni dalšími plavci se snažte udržet v "bublině uvědomění" a zaměřte se na to, kolik odporových sil cítíte, kolik děláte hluku, jak jsou spojené a integrované vaše pohyby, nebo kolik záběrů na bazén potřebujete. Jak se cítíte a pohybuje je to jediné, co můžete v daný okamžik řídit ...“ (Laughlin 2004)

Zpětná vazba. Toto téma z části naznačují předešlé úryvky o uvědomování si svých pohybů ve vodě, ale považují je za důležité a proto je zde zmiňují ještě odděleně. Při osvojování nových dovedností v plavání i kdekoli jinde je důležitá zpětná kontrola, to

znamená, jak se plavci daří provádět jednotlivá cvičení. Proto je plavání podle TI často vyučováno individuálně a v malých skupinách, aby měl trenér dostatek času věnovat se každému plavci a průběžně mu poskytovat zpětnou vazbu. Tato vnější kontrola je užitečná hlavně na začátku, kdy se plavci seznamují s hrubými obrysy dané techniky. Časem je ale důležité si osvojit schopnost vnímat své tělo na tolik, že si plavec uvědomuje své nedostatky a je schopný sám sebe regulovat.

Oblíbeným nástrojem zpětné vazby je také videoanalýza, kdy plavec primárně hodnotí sám sebe a trenér doplňuje a usměrňuje jeho výklad.

Dílejší zlepšování díky chytrosti, vytrvalosti a pečlivosti přibližuje na cyklu čtyř fází učení. Jsou jimi:

1. **nevědomá neschopnost**, kdy děláme věci neúčinně, ale nechápeme proč
2. **vědomá neschopnost**, když zjistíme, co děláme špatně a jak to opravit
3. **vědomá schopnost** je fáze, když se učíme nové dovednosti a musíme si stále dávat pozor, abychom dělali všechno správně
4. **nevědomá schopnost**, kdy už je určitá dovednost natolik zvládnutá, že jí provádíme správně, aniž bychom se na ní museli soustředit

Pokud přijeme Kaizen přístup k nácviku plavání (nebo čemukoliv jinému v životě), tento čtyřfázový cyklus nikdy nekončí. Jakmile dosáhneme nevědomé schopnosti v jedné dovednosti, okamžitě byste se měli vrátit k vědomé neschopnosti v něčem jiném. (Laughlin, 2013)

2.5 Stav plynutí Flow

„Během let jsem několikrát opravdu skvěle plaval. Ani jednou to nebolelo. V každém okamžiku jsem prostě měl pocit, jako by všechno bylo v synchronizaci a pozoruhodně dobře fungovalo. Vše jsem velmi intenzivně vnímal, ale ještě navíc jsem cítil, že všechno je plně pod mou kontrolou. A stejně popisují svá nejlepší plavání všichni skvělí plavci, které jsem trénoval - včetně několika, kteří vyhráli medaile na olympijských hrách. Nejlepší plavání je popisováno jako stav plynutí. Když jsem si toto uvědomil, tak mojí filozofií je hledat plynutí při plavání, spíše než testovat toleranci k bolesti.“ (Laughlin, 2004)

Fenomén „Flow“ nebo také stav plynutí, optimálního prožívání popsal psycholog Maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi (1996).

Osm hlavních prvků optimálního prožívání

Náročná aktivita vyžadující určitou dovednost

Optimální prožitky lidé mají často během činností, které nemohou být vykonávány bez příslušných dovedností. Jak Csikszentmihalyi (1996, 82) uvádí na příkladu: „Když se rozloží šachovnice, rozproudí to v šachistovi krev, ale kdokoli, kdo nezná pravidla této hry, zůstane chladný.“ Radost se objevuje na hranici mezi nudou a úzkostí, když jsou úkoly v rovnováze se schopnostmi člověka je splnit.

Splývání činnosti a vědomí

Když daná činnost vyžaduje všechny odpovídající dovednosti člověka, jeho pozornost je činností zcela pohlcena. Výsledkem je, že si lidé přestanou uvědomovat sami sebe odděleně od svých výkonů a smyslem se stává činnost sama. Člověk má pocit, že mu daný pohyb nebo cokoliv jiného jde zcela bez námahy.

Jasně cíle a zpětná vazba

Takového hlubokého ponoření se do prožitků je možné dosáhnout, pokud jsou naše cíle jasné a zpětná vazba okamžitá. „Hráčka tenisu vždycky ví, co má udělat: vrátit míček na stranu soupeřky. A pokaždé, když odpálí míček, ví, jestli se jí to podařilo nebo ne.“ (Csikszentmihalyi, 1996, 87) Ve všech činnostech nejsou zpětná vazba a daný cíl tak jasné jako v tenise, ale co je důležité a společné je informace, zda člověk uspěl ve sledování daného cíle. „Takový poznatek vytváří ve vědomí řád a posiluje strukturu našeho já. Skoro každý druh takové zpětné vazby, vztahující se k cíli, do kterého člověk investoval psychickou energii, nám může přinášet radost.“ (Csikszentmihalyi 1996, 90)

Soustředění na daný úkol

V běžném každodenním životě býváme často obětí myšlenek a starostí, které nám nechtěně pronikají do vědomí. Činnosti, které nám přináší radost a navozují stav plynutí, ale vyžadují naprosté soustředění a tak už nám v mysli nezbývá místo, které s daným úkolem nesouvisí.

Pocit kontroly nad tím, co děláme

Typické pro prožitek plynutí je, že při něm nemáme obavy z toho, že bychom ztratili kontrolu, že by se nám věci vymkly z rukou. Jsme cele odevzdaní dané činnosti. A jsme si jistí v tom, co děláme. Zažíváme při tom pocit uvolnění, klidu, jistoty a radosti.

Sebezapomění

Když je pro nás nějaká činnost zcela pohlcující, nezbyvá už pozornost na to, aby člověk uvažoval o minulosti, budoucnosti nebo aby vnímal sám sebe odděleně od okolního světa. Zaujatost vlastním já spotřebovává psychickou energii a to, že jsme dočasně schopni zapomenout na to, kdo jsme, je velice radostný zážitek (Csikszentmihalyi 1996). Můžeme zažívat vzácný stav jednoty s vnějším světem, přesahovat tak sama sebe a posouvat vpřed své vlastní hranice.

Změněné vnímání času

Lidé často popisují optimálního prožitek tak, že čas při nich neplyne jako obvykle, jinými slovy oběktivní vnímání času se stává nepodstatné. Člověku, který je plně ponořený do toho, co dělá, se může stát, že mu hodiny míjejí jako minuty a čas pro něj plyne neskutečně rychle, nebo naopak baletka, plně soustředěná na obtížnou otáčku, která ve skutečném čase zabere méně než vteřinu, ji prožívá jako mnohem delší čas při kterém si uvědomuje každý nepatrný prvek pohybu.

I když výsledná ztráta pojmu o čase není jedním z hlavních prvků výsledného pocitu štěstí, osvobození od nadvlády času může přispět k naší spokojenosti a radost.

3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Cíl práce

Cílem této práce je popsat a interpretovat vlastní individuální zkušenost s plaváním metodou Total Immersion a jeho výukou v kontextu životního příběhu.

3.2 Výzkumná otázka

Jak trenérka rozumí své zkušenosti s plaváním?

4 METODIKA

4.1 Kvalitativní výzkum

Podle Mivského (2006, 18): „Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání.“

„Při charakterizování kvalitativního přístupu má zásadní význam procesuálnost a dynamika. Zkoumaný fenomén určitým způsobem vznikl, rozvíjí se a zaniká. To se odehrává v procesu, který je při výzkumu třeba respektovat. Snaha pracovat s procesuálním charakterem dějů okolo nás pramení z respektu k přirozené povaze těchto dějů a usnadňuje tak jejich poznávání.“(Miovský, 2006, 18)

To je i případ této práce, kdy trenérka Totálního plavání zkoumá svoji zkušenost. Její vnímání dané zkušenosti se tím prohlubuje, vyvíjí a dostávají se do popředí její nové aspekty.

4.2 Případová studie

Zatím co ve statistickém šetření zpracováváme relativně malé množství dat od mnoha jedinců, v případové studii se zabýváme jen jedním nebo několika málo případy a jde nám o zachycení jejich složitosti a o popis vzájemných vztahů v jejich celistvosti. (Hendl, 2005)

Podle Hendla (2005, 172) se věnujeme případu jenom kvůli němu samotnému. *„Výzkumník chce poznat právě tento případ, vztah k obecnější problematice nehraje roli. Nejde přitom o testování hypotéz nebo návrh teorie, ale o poznání vnitřních aspektů určitého případu, dítěte, pacienta nebo organizace. Výzkumník popisuje do hloubky vybrané stránky případu... Cílem je holistické porozumění případu i pochopení propojení jeho jednotlivých částí. Tato studie se používá také při studiu málo známých fenoménů. Výhodou studie je také okolnost, že výzkumník se může věnovat pouze jedinému případu a poznat ho do velké hloubky.“*

4.3 Interpretativní fenomenologická analýza

Interpretativní fenomenologická analýza je hlavní výzkumnou metodou této práce. Jedná se o psychologický kvalitativní přístup, který vznikl původně za účelem výzkumu psychologie zdraví. Tento přístup v poslední době získává na oblibě a dále se rozvíjí a rozšiřuje nejen v oblasti psychologie, ale také dalších společensko-vědních oborech (Smith, J., Flowers, P. & Larkin, M., 2009). Hlavním předmětem zkoumání je zde zkušenost konkrétního člověka v daných podmínkách či situaci a to, jaký přisuzuje své zkušenosti význam. *„Podnětem pro vznik byla potřeba fenomenologického přístupu, který umožní podrobnou exploraci subjektivní zkušenosti a zároveň bude přístupný výzkumníkům, kteří nemají hluboké filozofické znalosti“* (Willig in Řiháček at. al., 2013, 9).

Jak Řiháček at. al. (2013) uvádí, interpretativní fenomenologická analýza vychází ze tří zdrojů, kterými jsou fenomenologie, hermeneutika a idiografický přístup.

4.4 Autoetnografie

Autoetnografie je jednou z metod, které jsem použila ve svém výzkumu a pomocí níž se snažím porozumět své zkušenosti s plaváním podle metody TI. V této metodě je předmětem výzkumu zkušenost samotného výzkumníka. Takže analýzu zde tvoří výzkumník na základě své vlastní zkušenosti a nevyhýbá se subjektivnímu pohledu. (Jirásek, Svoboda, 2015).

1.1 Sběr dat

Sběr dat v kontextu této práce znamená získání souboru informací o zkušenosti s plaváním, které bude možné dále analyzovat. Pro artikulaci vlastních myšlenek souvisejících s daným tématem autorka zvolila neformální nestrukturovaný rozhovor s druhou osobou. Ten se stal hlavní zdrojem dat, která jsou doplněna videozáznamy z jejího plavání.

Narativní rozhovor

Hlavní metodou sběru dat je tedy neformální, nestrukturovaný rozhovor s prvky narativního interview a chápajícího rozhovoru.

Narativní interview jako metodu výzkumu zpracoval německý sociolog Fritz Schütze a používá se především v biografickém výzkumu. „Vychází se z předpokladu, že existují subjektivní významové struktury o určitých událostech, které se vyjeví při volném vyprávění, a naopak neprojeví při cíleném dotazování. Při výzkumu nám může jít o určité předem definované téma v biografii jedinců.“ (Hendl, 2005, 176).

Podobný názor najdeme i u Kaufmana (2010), který je autorem koncepce chápajícího rozhovoru. Ten ve svém konceptu navíc popisuje přínos zapojení tazatele, jeho zaujetí a plnou, sice diskrétní, ale osobní účast na rozhovoru. Staví jej do kontrastu klasického pojetí metodologie rozhovoru, kde je žádoucí neutralita tazatele a udržování určitého odstupu, a snaha osobně se příliš neangažovat, aby neovlivnil odpovědi dotazovaného. Kaufman (2010) ale poukazuje na důležitost interakce mezi oběma stranami. Vyjádřením souhlasu, zaujetím nebo překvapením tazatel umožňuje dotazovanému otevřeně se projevit.

Z výše zmíněných forem a metod rozhovoru jsme tedy vycházeli i při výzkumném rozhovoru pro tuto práci. Tento rozhovor se uskutečnil 17.10. 2015 v Olomouci v zasedací místnosti Katedry rekreologie na Neředíně a proběhl mezi mnou, jako dotazovaným subjektem a Jakubem Svobodou jako tazatelem.

Jakub Svoboda je studentem doktorského studia na Katedře rekreologie, který se ve svém studiu zabývá Interpretativní fenomenologickou analýzou a pro svůj výzkum využívá sběr dat pomocí rozhovorů. Sám absolvoval jednodenní kurz plavání metodou Total Immersion a klasickou výuku plavání v rámci svého studia.

Ústředním tématem rozhovoru byl autorčin životní příběh spojený s plaváním a plaveckou školou Totální plavání. Rozhovor trval 1 hodinu a 20 minut. Odehrál se

v příjemném duchu a podařilo se při něm otevřít řadu témat, která prvotně s daným předmětem rozhovoru, tedy plaváním nesouvisí. Dostali se v něm od zdánlivě obyčejného popisu životního příběhu až ke sdělení názorů, hodnot a zážitků.

Videozáznamy

Dalším zdrojem dat jsou videonahrávky, ilustrující plavání autorky. Videá byla popsána a podobně jako z rozhovoru, i z videozáznamu vzešla témata, která se dále členila. V seznamu témat v příloze jsou témata z videí označena kódem „V“ a číslicí podle označení videí. (například „V1“ video 1 Podrobný seznam videí uvádíme v příloze.

Výzkumný vzorek

Zkoumaným subjektem je sama autorka práce. V následující kapitole stručně popisujeme její biografii se zaměřením na téma plavání a příbuzných oblastí v jejím životě.

Narodila se 3.2. 1985 v Hranicích a samostatně plavat se naučila ve čtyřech letech. Plavání se v dětství věnovala jako doplňkové aktivitě vedle ostatních sportů. Jako dítě nevíce tíhla k bojovým uměním. Od osmi do osmnácti let navštěvovala oddíl Karate Shotokan Do. Po střední škole absolvovala bakalářské studium rekreologie v Ostravě, kde byla součástí plavecká výuka a začala se plavání více věnovat. V roce 2009 se zúčastnila kurzu plavání podle metody Total Immersion vyučované v česku plaveckou školou Totální plavání a od poloviny roku 2010, až do současnosti učí plavání pro dospělé veřejnost touto metodou. Na začátku roku 2015 s druhou trenérkou Kristýnou Vojtíškovou založila plaveckou školu Totální plavání Morava a pořádá kurzy pro dospělé.

4.5 Analýza dat

Při analýze dat vycházíme z postupů Interpretativní fenomenologické analýzy:

Opakované čtení záznamu rozhovoru, poslech audio záznamu

Opakované uvědomělé čtení a poslech záznamu pomohly získat hlubší pochopení proběhlého rozhovoru a důležité poznatky. Kromě plynulého čtení jsme

použili i dekonstrukci textu a čtení jednotlivých odstavců odděleně, což umožňuje vidět propojenost mezi jednotlivými zkušenostmi, které respondent popisuje z jiného úhlu pohledu. (Řiháček at al., 2013)

Prvotní poznámky a komentáře

Psaní prvotních poznámek a komentářů byla nejdetailnější část analýzy, při které se výzkumník snaží zachytit vše, co bylo v rozhovoru vzhledem ke zkoumanému fenoménu významné a zajímavé. Poznámky byly zapisovány ručně do tabulky s přepisem rozhovoru, kde vpravo byl prostor pro explorativní kódování a vlevo pro obecná témata (Smith, J., Flowers, P. & Larkin, M., 2009). Důvodem pro volbu tohoto způsobu bylo to, že ruční psaní poznámek se jeví jako přirozenější a jak uvádí Pringle in Řiháček at. al. (2013), poznámky psané rukou navozují intimnější sepětí výzkumníka s textem i samotným výzkumem.

Komentáře byly rozděleny do tří typů:

- deskriptivní – zaměřují se na obsah toho, co respondent říká, na strukturu myšlenek a zkušeností
- lingvistické – zaměřují se na respondentovo specifické používání jazyka včetně metafor
- konceptuální – jsou více interpretativní, mají např. povahu otázek, které se v nás vynořují při čtení textu

(Řiháček at al., 2013)

Hledání obecnějších témat

V této části výzkumu probíhala práce více s poznámkami a komentáři než se samotným přepisem rozhovoru. Cílem zde bylo přetvořit poznámky do nově vznikajících témat, která vystihují povahu respondentovy odpovědi. (Pietkiewicz, I., Smith, J., 2014) Témata mají podobu jedno nebo víceslovných hesel nebo citací textu.

Výsledkem této fáze je seznam témat, který uvádíme v příloze 1.

Hledání souvislostí mezi tématy

Zde se mapovaly vzájemné propojení témat a vztahů mezi nimi. Na závěr jsme všechna témata sdružovali do tematických trsů podle podobnosti obsahu a odlišovali barevně v textu.

Tak mi vznikla podoba finálního seznamu témat, při které jsem se řídila nejen četností výskytu daného tématu v datech, ale také jeho bohatostí a schopností osvětlovat danou zkušenost.

Tvorba výsledků

Ve výsledkové části zjištěná hlavní témata znovu získávají narativní podobu. Tím se vlastně uzavírá onen hermeneutický kruh. „To, co na začátku bylo jedním celkem, se stává postupem analýzy částmi, které se na jejím konci opět spojí v nový celek“ (Řiháček at al. 2013, 19)

V každé kapitole se zaměřujeme na jedno téma, popisujeme ho a konkretizujeme úryvky z původního rozhovoru. U každého úryvku uvádíme, na které straně a v kterém odstavci přepisu rozhovoru se nachází (např. str. 5, řádek 25 zaznamenáváme jako 5.25) pro zachování transparentnosti celého procesu.

Úryvky z rozhovoru jsou komentovány ve třetí osobě, za účelem získání odstupu od vlastního vyprávění.

4.6 Limity práce

Předložená práce má nutně své limity. Mezi ně patří subjektivita výzkumníka, jeho analýzy a potažmo celého výzkumu. Transparentnosti výzkumného procesu je zde dosaženo využitím velkého množství přímých citací, které jsou očíslovány, aby byly dohledatelné v původních datech.

Jistá subjektivnost se týká i sběru dat, protože zvolená forma, tedy narativní charakter rozhovoru se odlišuje od fenomenologicky zaměřeného rozhovoru. (Řiháček at. al., 2013) Tazatel byl aktivnější, doptával se na to, co bylo jen naznačeno a více parafrázoval, o čem respondentka mluví, aby jí pomoh její zkušenost zvědomit. Důvodem pro výběr této formy rozhovoru byl cíl práce a to objevit specifčnost a jedinečnost respondentčina vnímání plavání. Kaufman (2010) poukazuje na to, že v kvalitativním výzkumu nelze hledat „silný model metodologické rigoróznosti, protože

to omezuje jeho možnosti něco objevit a poukazuje na specifčnost způsobu konstruování objektu.

Dalším limitem této práce může být obecnost jejího zaměření. Pozornost je zde upřena na obecnou zkušenost a analýza otevřela velkou šíři témat, která by si zasloužila hlubší zkoumání. Například jedno z hlavních témat výsledkové části: Možný přesah do života obsahu velké množství přiřazených podtémat, kterým nebyl prostor se zde věnovat.

Výsledková část s hlavním tématem: Životní příběh má vzhledem k obsahu tématu více popisný než interpretativní charakter a práce výzkumníka se zde spočívala v třídění témat a uvedení úryvků.

Tato práce zahrnuje nedostatky (podobně jako další kvalitativní výzkumy) z hlediska reliability a validity (kritérií vytvořených pro kvantitativní výzkum). V této práci šlo o snahu zajistit, že výsledky jsou dostatečně kredibilní. Práce zastává jeden z možných pohledů na daný problém (Řiháček at. al., 2013).

5 VÝSLEDKY

V této části práce popisujeme hlavní témata, která vzešla z analýzy rozhovoru. Tato témata zde popisujeme tak, že vybrané úryvky z rozhovoru doplňujeme o komentář, abychom tak co nejvíce osvětlili podstatu daného tématu a jeho souvislosti.

5.1 Hlavní témata

1.1.1 Vnímání vody

Plavání je jeden z mála sportů, kde se pohybujeme nebo doslova noříme do nezvyklého prostředí. Jednou z oblastí témat, která se při rozhovoru tedy vynořovala (což v tomto kontextu můžeme brát skoro doslovně), je právě voda, vodní prostředí a vnímání pohybu v tomto svébytném živlu.

V rozhovoru se setkáváme s dvěma odlišnými chápáními vody. Respondentka popisuje vodu jednak jako něco příjemného, co jí poskytuje klid a bezpečí 4.16 „*Pod vodou mi bylo dobře ...*“ 2.8 „*... jako první jsem uměla plavat pod vodou a až pak u hladiny ...*“ 4.16 *Měla jsem jako dítě sny, že plavu pod vodou a nemusím se nadechnout. ... měla jsem to jako takovou dětskou touhu, chtěla jsem plavat pod vodou a nemuset nahoru pro vzduch..*“ A na druhé straně jako prostředí, které může ohrožovat. 4.19 „*Moje asi první moře, co si pamatuju, tak to jsme přijeli do Itálie, kde bylo první den strašně rozbouřené moře a byly tam vysoké vlny. To jsem naše poprvé nepřesvědčovala, že tam chci ... jsem viděla strach v jejich očích a i jsem to sama viděla, že to je moc divoké.*“ Dvě protichůdné kvality vody ilustruje i následující historka z dětství: 2.8 „*... nějaká paní mě přivedla mamce, podle ní jsem se topila v dětském bazénku, jenomže já si jenom hrála ... paní mi nevěřila, byla přesvědčná, že zachránila tonoucí dítě.*“ Z pohledu paní, která viděla zmítající se dítě pod vodou, byla v tu chvíli voda opět nebezpečné, nehostinné prostředí, které omezuje naši základní lidskou potřebu dýchat. Z pohledu dítěte to bylo ale v tu chvíli bezpečné prostředí, jedinečné a ideální pro hru.

Jak konkrétněji může být voda pro člověka jedičné prostředí dále ilustruje tento úryvek: 6.32 „*Tam je takový stav bez tíže, ... to je tak jako jiný svět, to je trošku jako ve vesmíru, kde není gravitace ...*“ 6.30 „*... udělat ve vzduchu klidný, pomalý kotoul, aniž*

bych měla pod sebou nějakou podložku, dno nebo zem, to normálně nejde, ...“. Což otvírá otázku, jak se takovýto nevšední zážitek promítá do života člověka. Je více otevřen světu kolem sebe? Vnímá snáz jeho rozmanitost?

Charakteristickým aspektem vodního prostředí, potažmo vody, na který díky rozhovoru přicházíme je její neuchopitelnost, živelnost a přirozenost, která je opakem rozumu, kontroly a racionality. „ ... 8.35 *tam je to tak nějak pro mě všechno jasnější, že tam ty věci nejsou tak komplikované. ... je mi tam tak nějak přirozeněji, není potřeba až tolik o něčem přemýšlet a je tam všechno tak nějak jasné.*“ Lze s toho vyvodit, že ji voda přivádí od racionálního vnímání sebe sama k vlastní živelnosti, živosti a přirozenosti?

V souvislosti s vodním prostředím a bytí v něm se v rozhovoru objevuje zajímavé téma, kterým je změněné vnímání času. 8.35 *„možná tím, že se tam ty věci dějí mnohem pomaleji, pod vodou než nad vodou, tak má člověk mnohem víc času si to jako prožít a užít si to, že je. Na vzduchu je pro mě všechno strašně rychlé. Když jsem se učila dělat salto ve vzduchu nebo něco takového, dlouho mi trvá, než na tom pohybu pochopím, co vlastně se děje. V té vodě je mi příjemné to, že to tam plyne miň rychle.“*

Nebo také v jiné části rozhovoru: 20.72 *„Mně se líbí, že tam ten čas tak nějak jako plyne pomaleji. Možná, že jsem sama taková jako pomalejší, znám temperamentní lidi, které nestíhám, to jak mluví i to jak v životě rychle věci dělají, tak mě je ta voda i z tohoto důvodu příjemná, že má takové svoje klidné tempo.“* Čas tedy pod vodou může plynout zdánlivě pomaleji, klidněji, což dává prostor k uvědomění si svých pohybů, zklidnění a relaxaci. K relaxaci a odpočinku ve vodě se rozhovor stáčí vícekrát v různých souvislostech“ 5.23 *„Mamka mi vyprávěla, že když jsem byla malá a plavala jsem s ní v Přerově na bazéně, kde jsem nedosáhla na dno a byla jsem z toho plavání unavená, nechtěla jsem ke kraji. Radši jsem se potápěla na dno, abych si odpočinula.“*

8.35 *„Já jsem si do té vody chodívala v době, kdy jsem měla hodně rušné práce mezi lidma odpočinout ...“*

Téma časovosti se zde objevuje ještě v souvislosti s pohybem vln v moři VI *„plavkyně snaží přizpůsobit vlnám v moři. V časech 00:33-00:41 jde vidět, že dělá výměny lehce nepraavidelně a snaží se vystihnout správný okamžik, kdy je na vlně.“*

1.1.1 Srovnání karate a plavání

Vzhledem k tomu, že se respondentka věnovala celé dětství karate, při rozhovoru tazatel došel na zajímavé srovnání karate s plaváním. 11.46 „ ... *já si nejvíc z karate pamatuju to, že jsme cvičili techniky. Pamatuju si nejvíc kata, to je sestava technik, které jsou proti imaginárnímu nepříteli a jde tam vlastně čistě o tu krásu toho provedení a jde tam o tu preciznost, přesnost a rychlost toho pohybu.*“, 12.47 „... *tam jsme věděli úplně přesně, že máme mít loket na pěst od těla, jak přesně má být ruka, že má být v jedné úrovni s ramenem a šlo tam o tu jako krásu, dokonalost toho provedení.*“ J: „ ... *To je zajímavé, protože já vidím karate jako takový tvrdý sport, že se tam lidi mlátí ...*“. 12.48 „*já jsem nikdy v kumite, to je ten boj neměla touhu závodit, ... šlo pro mě o to, provést hezky tu techniku, naznačit úder ...*“. Z toho vyplývá, že v karate pro ni hrála důležitou roli preciznost, estetičnost, krása pohybu.

Naproti tomu v plavání vnímala více rozměr účelnosti a výkonnosti. 11.47 „ ... *na vysoké jsme měli limity na zápočet, ... důležitější byl výkon. ... Připadalo mi, že když ten člověk neplaval úplně špatně, tak se bralo, že ani tu techniku většinou nemá úplně blbě. ... Na tom víc trápili ty, kterým to vysloveně nešlo.*“. Rozměr krásy provedení a estetičnosti objevuje u plavání v Total Immersion. 13.50 „*Mě se líbí, že tam už to není nepodstatné to provedení pohybu v tom Total Immersion pojetí plavání ... tady tuhle dimenzi toho mám moc ráda, ikdyž i tam jde pořád i o ten účel.*“ 14.53 „ ... *tady ta rovina toho plavání, to že je to hezké a ladné je tam pro mě v Total Immersion vlastně obrovsky důležitá ...*“ 25.88 „ ... *za mě by mohla být taková nová disciplína - plavání na krásu. (Smích).*“

Jako společný prvek karate a plavání se tady ukazuje práce s energií. 15.58 „ ... *v karate bylo důležité správné načasování těch pohybů. V karate nemůže člověk všechno dělat jenom, co nejrychleji dokáže nebo co nejsilněji dokáže. Tam musí, právě hledat ten správný moment, kdy tu sílu použít a ten správný moment, kdy se uvolnit a to stejné je i v tom plavání. A tam je velká část toho, kdy člověk může a je pro něj dobré být uvolněný a jenom kratičká část toho, kdy je potřeba správně vydat sílu a potom zase se hned uvolnit, aby dokázal využít tu energii, kterou vydal k tomu, aby ho to krásně klouzalo, aby ho to vezlo dopředu. Takže načasování a taková jako řekněme, úspora energie ... správná práce s energií. Ten kontrast síla versus uvolněnost.*“

V rozhovoru se objevuje ještě další podobnost v karate a plavání podle Total Immersion a tou je průběh učení. Nejprve nacvičovala techniku, přesné provedení

pohybu 24.87 „v tom karate bylo jasné, co je správně a co je špatně, ...“ . Později u ní v karate přišla změna, nová fáze, dalo by se říci porušování pravidel 24.87 „později už se právě začalo pracovat zase víc na té rychlosti a na dalších věcech a to pro mě byl takový jako zvrát, že najednou se začaly odpouštět chyby, které by se dřív neodpouštěly, protože to bylo, protože už jsme se naučili ten základ a pak už začaly ty mistrovské chyby, které patřily i trochu k osobnosti toho člověka, ...“ V plavání se postupem času dostala do podobného bodu: 24.86 „Teď jsem právě ve fázi, kdy, ... a už mi to i Tomáš, trenér říkal na plaveckém kempu v Turecku, že už se mám zaměřovat na počet záběrů a rychlost nebo na vzdálenost Mě při tom strašně dlouho bavilo a do teď mě baví si hrát právě s tou technikou, s tou přesností, s tou precizností toho pohybu.“

Tady se nabízí otázka, jestli se jedná o přirozený vývoj, kdy člověk získá určitou dovednost, kterou pak využije k dosažení cíle (a tím bývá často měřitelný výkon) a nebo je stejně hodnotné zabývat se krásou, dokonalostí, ladností apod.. Dále se tímto tématem budeme zabývat v kapitole v souvislosti se seberozvojem.

Rovnováha

Významným tématem a společným prvkem částí rozhovoru se ukázala rovnováha a vyváženost. Střed dvou protichůdných vlastností nebo prvků. Toto téma je naznačeno už předešlé kapitole, kde zmiňujeme práci s energií. Zde ji dále rozvedeme a to následujícím úryvkem: 9.39 „*Ono je těžké plavat dlouho a neztuhnout tělem, nezačít mít ztuhlé svaly. Vždycky je to o tom, jako hledání kompromisů toho být uvolněná a pořád ještě v té vodě něco dělat. V tom je to plavání zajímavé, že úplně být hadrový v té vodě dokáže každý a tlouct do té vody a bušit do ní pěstmi taky, ale najít tu jako správnou rovnováhu toho, aby se člověk pohyboval, ale dával jenom tolik síly, kolik mu pomáhá a kolik ta voda je schopná přijmout a vrátit v to, že tou vodou proplouvá, v tom je to zajímavé.*“

Jednotlivé polaritty podle její zkušenosti z výuky plavání vystihuje různý přístup k plavání mužů a žen. 10.41 „*Na kurzech bývali hodně často lidi, kteří jsou ty dva extrémy. Často to bylo tak, že ženy byly uvolněné tak, že se nedokázaly tou vodou moc hýbat, že neměly pohon a byly krásně uvolněné a naopak pak tam byli tvrdí chlapi, kteří měli obrovskou sílu a chtěli ji používat, ale ta voda potřebuje prostě ty pohyby plynulejší a ti se zase učili uvolňovat.*“ 16.60 „*... to je takový můj postřeh z učení. Stává se i to, že jsou ženy tvrdé, to že by byli muži příliš volní, to se nestává často.*“

Takže muži reprezentují sílu, ženy uvolněnost a úkolem plavce je tyto dvě vlastnosti nebo kvality v sobě spojit, vyvážit.

Dále se zde téma rovnováhy objevuje v souvislosti s technikou plavání, konkrétněji polohou těla. a to ve dvou příkladech. Jedním z nich je předozadní rovnováha těla: 20.71 *„Když učíme lidi plavat na kurzech, často je to o tom, že si zkouší dva extrémy a hledají střed Třeba zkusit dát v kraulovém splývání vedoucí ruku spolu s hlavou hodně dolů, potom to přehnat zase nahoru a najít si sami tu polohu, kde je to tak akorát, kde mají vyvážené tělo a ani se moc neboří do vody ani jim neklesají nohy.“* A druhým příkladem je pohyb hlavy při kraulovém dýchání. 20.71 *„Vypozorovala jsem, že lidi na kurzech mají často problém přechodem voda vzduch, protože pod vodou je jim většinou dobře, teda když se přijdou učit kraul a nejsou úplní začátečníci a nad vodou jsou taky v pohodě, to je jasné, ale nemají rádi tady tyhle přechody, Tento úryvek prvotně s rovnováhou tolik nesouvisí, ale jestliže uvažujeme o vodě a vzduchu jako o dvou opačných polohách těla, nebo protikladech, pak střed (nebo v tomto kontextu klidně i „střet“ dvou světů na vzduchu a ve vodě) je hladina. A jak názorně ilustruje video 1, při plavání kralu je důležité dokázat udržet vodorovnou polohu těla a nadechovat se s obličejem blízko hladiny. „V časech 00:01 a 00:08 je vidět průběh kraulového nádechu, kdy hlava zůstává v ose těla a nádech je proveden s obličejem blízko hladiny, takže jedno oko je ještě zanořené. Člověk díky tomu zůstává s tělem ve vodorovné poloze u hladiny, má nízký odpor těla vůči vodě a hladce a uvolněně vodou klouže dopředu.“*

Dýchání bylo v rozhovoru jedno z důležitých témat a budeme se jím ještě dále zabývat v následující kapitole.

1.1.1 Možný přesah do života

V první části rozhovoru, který zde uvádíme, zazněla od tazatele otázka, jestli je něco, co respondentka nalézá v plavání a co může pomoci člověku v pozitivním smyslu proměnit jeho život. Otázka byla celkem rychle a stručně zodpovězena ve své podstatě s tím, že pohybové dovednosti jsou přenositelné. Při při podrobnější analýze rozhovoru se ale ukázala celá řada témat, která nakonec dostala jako zastřešující název právě možný přesah do života a stala se samostatnou kapitolou.

Schopnost seberozvoje, neustálého zůstu a zlepšování se (tytéž hodnoty a principy, které jsou popsány v kaizen učení) je tématem, které sem spadá a objevuje se

v rozhovoru v souvislosti s tím, jak se dotazovaná učila plavat: 18.65 „*No já jsem si myslela, že taky musím plavat závodně, abych ze sebe měla radost a že budu muset být tak dobrá jako oni a to mě trochu trápilo, protože jsem tušila, že když člověk začne až v dospělosti, tak je to těžké být v nějakém sportu takhle dobrý ... pak jsem zjistila, že mě osobně může těšit i jenom to, že se v tom plavání zdokonaluju...*“ 24.86 „*... i když jsem se zlepšila o takový jenom maličkatý kousíček, tak jsem to v té vodě na sobě hodně poznalaje pořád na čem pracovat.*“

Stejný princip se objevuje i v závěru rozhovoru, kde dotazovaná popisuje svoje budoucí plány s výukou plavání: 28.95 „*... pořád se hlídám, abych ty plány neměla moc veliké, protože je to pro mě asi první oblast, kde mi na tom tak záleží, že bych nerada z toho udělala nějakou zbytečně velkou věc. ... Ted' jsem ve fázi, kdy se osamostatňuju ... líbí se mi, že to jde tak postupně.*“

Další z významných témat, které se v rozhovoru opakuje, je sebezpřekonání, vnitřní boj člověka se sebou samým, kdy opouští jistoty a objevuje něco nového, přínosného. Toto téma se v rozhovoru několikrát opakuje.

18.65 „*... v té vodě člověk může získat pocit, že je ohrožený na životě, ale může se naučit nevyhovět si v tom automatickém, v tom pudovém hned, ...*“ 9.39 „*... když se potápím, vždycky je ten začátek pod tou vodou chvíli těžší, protože jsem zvyklá být na vzduchu a tam člověk není omezený dýcháním, tak chvíli trvá, než se s tím smírím, že to tam vlastně nemůžu tak ovládat.*“

V jiné části rozhovoru respondentka uvedla příklad, jak s pocitem ohrožení pracuje. 7.34 „*Kamarád dělal freediving a učil mě jedno takové základní cvičení, kdy si člověk lehne na dno, dívá se dolůPozoruje sám sebe, jak se mu chce nadechnout, ale nenadechne se a zkouší posouvat ty svoje hranice, ... překonávat to spíš se soustředěním na sebe, ne silou.* 8.37 „*... zjistila jsem, že mezi těmi pudy a tím reálným rizikem nebezpečí ještě je prostor, který se dá využívat.*“ 21.75 *Člověk tak získává svobodu dělat víc to, co by sám chtěl, než to, co mu velí ten instinkt.*“ 8.37 *To cvičení jsem pak občas zkoušela před plaváním a potom se mi mnohem líp plavalo. Nadechovala jsem se víc v pohodě, protože jsem se té vodě odevzdala*“

5.2 Životní příběh

Postupně se rozkrývající životní příběh byl ale také důležitým prvkem rozhovoru a jedním z vystupujících témat. Proto se stal hlavním tématem a následující kapitolu tvoří úryvky autorčiny výpovědi o plavání v jejím životě.

2.8 *„Když jsem byla malá, říkali o mě, že jsem vydra, Jako první jsem prý uměla plavat pod vodou a až pak nad vodou, Dokonce mě prý na bazéně nějaká paní přivedla mamce, protože jsem se prý topila v dětském bazénku, jenomže já jsem si jenom hrála ve vodě ...“*

7.34 *„měla jsem v dětství období, kdy mě strašně bavilo skákat nahoru dolů, být ve vodě, kde úplně nedosáhnu na dno, ale není tak daleko, abych se na něj nepotopila a strašně mě bavilo se odrazit ode dna, vyskočit se pro vzduch a hned zase se zanořit zpátky a to jsem dokázala dělat strašně dlouho pořád, dokola. ... mě se to prostě strašně chtělo dělat ... myslím si, že jsem se díky tomu rychle naučila při plavání rytmicky dýchat a pohodlně se nadechnout blízko hladiny“*

2.7 *„Mamka mi vyprávěla, že mě někdy ve 4 letech učila splývat a naučila jsem se to, moc si na to nepamatuju. ... Neměli jsme v Hranicích krytý bazén, tak jsme občas jezdili do Přerova nebo do Nového Jičína, jednu dobu i pravidelně, protože Dům dětí a mládeže organizoval takový jako by zájezd nebo výlet na bazén. ... pak v létě jsem trávila hodně času na koupališti s kamarády a s rodičema jsme jezdili s k vodě do Hustopeč a tak.“*

2.10 *„Ve 3. třídě jsme měli plavání v rámci školy, to se jezdilo do Přerova a pamatuju si z toho hlavně, co jsme si tam po plavání kupovali za dobroty byla jsem v té lepší skupině a šlo mi to, měli jsme takovou sympatickou učitelku, trochu jsem k ní vzhlížela ... moc jsem ji ale nepoznala, styděla jsem se a bylo nás tam hodně, navíc mě to celkem šlo, tak si nepamatuju, že by se mnou něco moc řešila. ... nejlepší bylo hraní po plavání, hlavně velké plovoucí desky ... tam si pamatuju, že se nějaká holčička, spolužačka bála, když se ve volné chvíli blblo a skákalo do vody, což mě dost překvapilo. Já si neuměla představit lepší zábavu, i když jsem si občas taky pořádně lokla.“*

4.19 *„Moje asi první moře, co si pamatuju, tak to jsme přijeli do Itálie, kde bylo první den strašně rozbouřené moře a byly tam vysoké vlny. To jsem poprvé rodiče*

nepřesvědčovala, že tam chci, protože jsem viděla strach v jejich očích a i jsem to sama viděla, že to je moc divoké.“ ... bylo mi asi devět.“

2.8. „Vždycky jsem to měla jako sen, umět líp plavat.“

11.45 „ ... měla jsem období, kdy jsem chtěla plavat dobře ... chtěla jsem umět kraul a strašně jsem se u toho trápila Mě v té vodě bylo dobře, ale uplavat, přeplavat jako nějakou velkou vzdálenost kraulem pro mě bylo těžké. „Pamatuju si, jak jsem byla v létě v Hranicích na venkovním bazéně, krytý tam v té době ještě nebyl a bylo chladno, takže jsem tam byla skoro sama. Řekla jsem si, že musím uplavat bez zastavení nějaký počet bazénů, už nevím kolik, možná to byl kilometr. ... Šla jsem úplně na kyslíkový dluh a strašně mě z toho bolela hlava, protože jsem na tom nebyla technicky dobře, to jsem ale tenkrát nevěděla Spíš jsem na sebe byla hrdá, protože lidi kolem mě, které jsem viděla, plavali jako paní radová prsa a s hlavou nahoře, 26.92 moc jsem si neuvědomovala, že tam mám momenty, kdy je mi fakt hodně nepříjemně a kdy to dělám proto, že mě baví silou překonávat tu bolest, nepříjemnost.

2.9 „... jako starší, kolem dvanácti jsem si přála dobré plavecké brýle, chtěla jsem mít to, co pořádní plavci.“

2.11 „Plavecké styly jsem se učila spíš sama, když mě učila mamka prsa, tak mě to nebavilo, protože mě učila plavat s hlavou nad vodou. ... Takže sama nebo na střední škole od kamarádky, která na FTK absolvovala plavání, ... 11.45 ona chodila se mnou do karate, byla v prváku na FTK tady na rekreologii a měla za sebou právě semestr toho plavání. Mě to zajímalo, tak mi na bazéně něco poradila a já jsem si to chtěla ověřovat na podvodních záběrech plavců na závodech ... natočila jsem si to na kazetu, na videokazetu ten záznam a dívala jsem se, zpomalovala jsem si plavce, jak se nadechuje a dívala jsem se, jak pod tou vodou vypadají Podle mě to souvisí hodně i s tím, že jsem tíhla vždycky k bojovému umění a že jsem dělala od, já nevím, pěti let karate nebo postupně různé bojové umění, až nakonec jsem zůstala u toho karate na deset let a že jsem byla naučená, že jsem šla po principu nějakého pohybu.“

2.14 „ ... před vysokou jsem s kamarády absolvovala jejich přípravu na talentovky, na tu plaveckou část. Vlastně jsem v polovině střední chodila často plavat, protože kamarádi jezdili na bazén kvůli těm „talentovkám“. Oni to měli jako nepříjemnou povinnost a já jsem jim to strašně záviděla, že můžou a jezdila jsem s něma.“

1.2 „O něco více jsem se o plavání začala zajímat až na vysoké, zajímala jsem se o techniku, o to, jak to dělat správně, ale nic moc zásadního jsem se ve škole

nedozvěděla. ... teda asi zásadního pro mě. ... Ve škole to bylo dost o fyzice, ale i tak mě to bavilo, 18.65 „ ... trochu mě trápilo to, že jsem tušila, že když člověk začne až v dospělosti, tak že je to těžké v nějakém sportu být takhle dobrý jako někdo, kdo se tomu věnuje celý život ...

4.17 „Absolvovala jsem i volitelný předmět potápění ... myslela jsem, že se mi tím splní ten sen nemuset se jít nadechnout na hladu, Bylo tam na mě moc techniky, byla jsem stažená pásem s olůvkama a navíc v masce a neoprenu jsem vodu tak nevnímala.

26.91 „Jak jsem se dostala k totálnímu plavání? Jako účastnice kurzu. ... byla jsem náhodou se známým, který absolvoval kurz, vyprávěl mi o tom a byl z toho nadšený. Mě to tenkrát v tom období nebo v té chvíli tak nějak stačilo, jak plavu, ale zaujalo mě to. ... taky se to ještě sešlo tak, že jsem v té době měla brigádu na bazéně, takže jsem měla přístup do bazénu ... měla jsem ideální podmínky. ... Jela jsem do Ostravy na kraul Bylo nás tam málo, takže nám Tomáš (trenér) říkal každému konkrétně, co máme dělat, co máme zlepšit ... uměl poradit jednotlivé pohyby a fakt mi to potom v té vodě jelo líp Mě to obrovsky nadchlo, ... studovala jsem v té době rekreologii v Ostravě a byla jsem strašně překvapená, jak to tenhle člověk ví, umí a jak to, že my se to tak neučíme. ... měla jsem z toho kurzu pocit, že to je ono Ani jsem tenkrát nemyslela na to, že bych to někoho chtěla učit, ale spíš jsem si říkala, proč to nikdo nenaučil mě a že je to přes jako to, jak by to v mém ideálním světě mělo být, takhle se učit plavat. ... Takhle uvolněně, přirozeně, že jsme si tam nikdo nezažili, že bysme lapali po dechu nebo nám bylo nepříjemně. To bylo pořád objevování něčeho nového, nějakých nových pohybů, zkoušení si něčeho nového Takže mě nadchlo, že se můžu takhle zlepšit a být v tom plavání dobrá, ikdyž se tomu nevěnuji tak dlouho, jako jiní plavci. ... Tomášovi jsem potom psala maily a nedala jsem mu pokoj s tím mým plaváním, chtěla jsem se dál zlepšovat a nějak mi navrhl, protože tenkrát sháněl někoho na pomoc, že bych mohla si to zkoušet taky předávat, takže jsem začala jezdit na kurzy jako pomocná trenérka a postupně trénovat.“

26.92 ani jsem si neuvědomovala, že tam mám momenty, kdy je mi fakt hodně nepříjemně a kdy to dělám proto, že mě baví silou překonávat tu bolest, nepříjemnost. ... v tom Total Immersion jsem objevovala pořád nové vrstvy toho, jak až moc příjemné to může být a jak až málo vyčerpávající to může být Tak hlavně v tom to bylo zajímavé, že jsem věděla pořád kam růst 24.86 je pořád na čem pracovat, nemyslím

si, že by člověk zaměřený z optiky té techniky mohl říct, tak teď už umím všechno a už dál nic dělat nemusím ...“

28.95 Jaké jsou moje plány do budoucna? ... pořád se hlídám, abych ty plány neměla moc veliké, že je to vlastně pro mě asi první oblast, kde mi na tom tak záleží, že bych nerada z toho udělala nějakou zbytečně velkou věc. ... Já bych si to ráda udržela jako to, co dělám ráda a chtěla bych to předávat dál, ale aby mě to pořád bavilo, naplňovalo a abych měla čas pracovat na sobě. Teď jsem ve fázi, kdy se osamostatňuju, teda už je to skoro rok, ale líbí se mi, že to jde postupně. Už nedělám jenom trenérku na cizích kurzech, ale organizuju občas svoje vlastní.

6 DISKUZE

Ve výzkumu pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy jsou klíčovou částí práce výsledky, kde autor popisuje hlavní témata prostřednictvím citací rozhovoru. Ta doplňuje komentáři a vysvětluje tak rámec daného tématu. V této kapitole shrneme vybraná témata, doplníme je pohledy jiných autorů a zasadíme do širších souvislostí.

Téma vnímání vody, kterým se zde budeme dále zabývat, otevírá dvojí pohled na vodu jako prostředí, ve kterém se se člověk pohybuje. Objevují se pozitivní asociace, voda je popisována jako oblíbené místo pro hry v dětství a v pozdějším věku pro relaxaci. Stejně tak se zde ale objevoval i záporný postoj: strach o topící se dítě nebo obavy z divokého moře.

Podobnou rozdílnost ve vnímání vody najdeme i u řady autorů. Neubauer a Škrdlant (2004) popisují vodu jako vše přijímající, životodárnou (vláha, vlhko, klíčení, líhnutí) a přirovnávají ji k mateřství, stejně tak Bachelard hovoří o hluboké mateřskosti vody. „*Vodou se nalévají pupeny, voda tryská z pramenů, voda je hmota, kterou je všude vidět rodit se a růst.*“ (Bachelard 1997, 22) Jako jedinci jsme všichni vyrůstali v plodové vodě, v bezpečí embryonální polohy, do které se v dospělosti někdy choulíme a usínáme v ní. Plodová voda ale také ztělesňuje prenatální stav vědomí, který bývá často spojován se smrtí a návratem člověka do nevědomí, jehož symbolem a archetypem je opět voda. Jak uvádí Bachelard (1997, 20): „*Zmizet v hluboké vodě nebo zmizet na vzdáleném obzoru, splynout s hloubkou nebo s nekonečnem, takový je lidský osud, jehož obrazem je osud vody.*“

Spojení koloběhu života a smrti s vodou je velmi staré a silné, objevuje se v mnoha náboženstvích i starověkých bájích. Indická bohyně Kali, je bohyní zrodu, uchování i zániku „jsouce zároveň dělohou i hrobem, dárkyní života, ale i požíračkou svých dětí.“ (Kalnická 2007, 26). Babylónská bohyně Ištar musela podle legendy sestoupit do říše mrtvých, aby získala vodu života. Kalnická tak (2007) připomíná odlišení živé a mrtvé vody, které se stalo součástí alchymistických názorů a objevuje se i v lidových pohádkách. Symboly vody a dvojího, tedy života a smrti je silně akcentován v náboženstvích, která praktikují křest. Jak Rozenta 1 at al (1977) uvádí, voda všechno umývá, ale sama nemusí být umývána, je v ní počátek i konec. Při křestním ponoření do vody umírá člověk starý a z vody vychází člověk nový.

Dále se v této práci v tématu vnímání vody objevuje jedinečnost vodního prostředí, protože poskytuje pocit stavu bez tíže, prostřednictvím kterého člověk objevuje nové možnosti pohybu těla a možnosti nových prožitků. Podobně o vodním prostředí hovoří i Kalnická (2007). Podle ní plavání poskytuje nejintenzivnější zážitek spojení s vodou, protože ji můžeme cítit celým tělem, jak nás podporuje v našem úsilí, jak zmenšuje působení zemské gravitace, až máme pocit, že nás nadnáší. Hovoří také o tom, že ve velkých hloubkách dokáže mást náš orientační smysl. „Plavání nám zprostředkuje, jakkoli tento fakt interpretujeme, prožitek přímo tělesně pocíťovaného spojení s větším univerzem, které je tak částí nás samých, jak i my jsme částí jeho.“ (Kalnická, 2007, 16) O spojení člověka s něčím co jej přesahuje, hovoří také Csikszentmihalyi (1996), ve spojitosti s fenoménem stavu plynutí flow. „Ztráta pocitu, že naše já je cosi odděleného od okolního světa je doprovázen pocitem jednoty s okolím ... s něčím Jiným, přinášejícím vzácný pocit jednoty s jevy vnějšího světa, které obvykle pocíťujeme jako něco cizího.“ Csikszentmihalyi (1996, 97). Ve výsledkové části této práce nám z úryvků rozhovoru vyplynula otázka, jakým způsobem se může nevšední zážitek spojený s pobytem ve vodě promítat do života člověka a jak jej může ovlivnit. Vycházíme-li z toho, že pohyb ve vodě je blízký stavu plynutí flow (touto podobností se budeme zabývat ještě v následujícím odstavci), podle Csikszentmihalyiho (1996) zážitek, kdy je člověk naprosto ponořen do své činnosti a nevnímá cokoliv jiného, kdy zapomene na všechno a přestane si uvědomovat i vlastní já může vést „k přesáhnutí sebe sama, k pocitu, že hranice našeho bytí se posunuly dopředu.“ (Csikszentmihalyi 1996, 99)

Dalším aspektem, který při vnímání vody nacházíme je změněné vnímání času. Vzhelem k tomu, že se pohyby pod vodou provádějí pomaleji, také čas zde může plynout zdánlivě pomaleji. Neobvyklé vnímání času je charakteristické právě i pro výše zmiňovaný fenomén stavu plynutí flow. Při jeho popisu se často objevuje líčení toho, že čas při nich neplyne jako obvykle. „Objektivní trvání, které měříme pomocí vnějších jevů, jako je den a noc, nebo hodin odměřujících čas, se stává nepodstatným, protože taková činnost si diktuje svoje rytmy.“ Csikszentmihalyi (1996, 101).

Okrajově se zde dotkneme také tématu: Rovnováha, z výsledkové části této práce, které se částečně prolíná s předešlou kapitolou o vnímání vody a jejích dvou protichůdných kvalit. Ve výsledkové části, která se zabývá tématem rovnováhy poukazujeme na to, jak je v plavání důležité nalezení rovnováhy a vyrovnanosti, ať už

se jedná o správné střídání síly a uvolnění, vyváženou polohu plavcova těla nebo správné dýchání. Dýchání je zde popsáno jako střídání dvou protichůdných poloh, kde střed (rovnováhu) tvoří hladina. Podobnou myšlenku můžeme najít ve východní filozofii v taoistické škole. V knize Tao te t'ing o cestě a její síle mistra Lao'c nalezneme: „*Všechny bytosti mají v sobě jin a jang, jsou plny čchi a tvoří soulad.*“ (Minařík, 1953, 92) Energie čchi jsou styčné momenty mezi dvěma protiklady jin a jang.

Důležitost hledání rovnováhy najdeme také u Junga (1997). Ten hovoří o lidské duši jako o zahradě, která nezbytně potřebuje být zavlažována vodami nevědomí, ale hrozí také, že jimi bude zaplavena a zničena. Strhne-li nás pod hladinu, propadneme-li se do nevědomí, je to pád do psychózy a tonutí duše. Pokud si s ní ale rozumíme „umíme plout“, donese nás do krajů, kam bychom po zemi nikdy nedošli. (Jung, Wilhelm, 1997)

7 ZÁVĚR

Výsledky práce v podobě popisu zkušenosti a rozboru hlavních kategorií s následnou diskuzí vedou k naplnění hlavního cíle práce. Tím bylo popsat a interpretovat vlastní individuální zkušenost s plaváním metodou Total Immersion a jeho výukou v kontextu životního příběhu pomocí interpretativní metodologické analýzy.

Výsledný popis má narativní formu, aby osvětlil všechny aspekty a hlediska hlavních témat, která z analýzy vyplynula. Ve výsledkové části uvádíme konkrétní úryvky rozhovoru, který byl hlavním zdrojem dat a doplňujeme je komentáři, jež zvolené téma rozvíjí. Hlavními tématy jsou: vnímání vody, srovnání karate a plavání, rovnováha, možný přesah do života a životní příběh. Hlavními tématy,

V diskuzi vybrané téma srovnáváme s jinými autory a zasazujeme do širšího kontextu.

Předložená práce nabízí nový pohled na plavání, které zde není jen tělesným cvičením, ale v rámci holistického přístupu se dotýká člověka po všech jeho stránkách.

8 SHRNUTÍ

Práce je popisem zkušenosti instruktorky plavání podle metody Total Immersion. Instruktorka je zde současně i autorkou práce Hlavní zdroj dat tvoří rozhovor, ve kterém popisuje svůj životní příběh spojený s plaváním, který je zde ještě doplněn videozáznamy z plaveckých kurzů.

Použitou metodou výzkumu je interpretativní fenomenologická analýza, při které nacházíme vzájemně provázaná témata. Ta třídíme a spojujeme do významových celků. Tím vzniká pět hlavních témat, kterými jsou: vnímání vody, rovnováha, seberozvoj, srovnání karate a plavání a životní příběh.

Výsledkem práce je vyprávění o těchto tématech prostřednictvím citací z rozhovoru a doplněných komentářů. V diskusi vybraná témata doplňujeme a srovnáváme s postoji jiných autorů.

9 SUMMARY

Diploma thesis is focusing on experience of swimming instructor, who is using Total Immersion method. The Instructor is in the same time the author of the Diploma thesis herself. The main source of data is based on interview, in which she describes her life story connected with swimming. The interview is supported by the video recordings from swimming course.

The main research method is Interpretative phenomenological analysis, in which we aim to find mutually connected areas. The areas are sorted and connected into significant topics. By this process there are five main topics established: the water perception, balance, self improvement, comparison of karate and swimming and at last life story.

The result part of the study is the narration about the main topics using quotations from the interview and added commentaries. In the discussion the sorted topics are completed and compared with the attitude of the other authors.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Laughlin, T. (2006). *Extraordinary Swimming for Every Body: A guide to swimming better than you ever imagined*. New York: Total Immersion.

Chairperson, R., C. (2010). Mentoring Through Kaizen. *Illinois Music Educator*, 1, 88

Smith, J., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. London: Sage.

Guzik, E. (2013). Representing Ourselves in Information Science Research: A Methodological Essay on Autoethnography. *The Canadian Journal of Information and Library Scienc*, 4, 268-283

Pietkiewicz, I., Smith, J. (2014). *A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology*. Psychological Journal, 20 (1), 7-14.

Blecha, I. et al. (1995). *Filosofický slovník*. Olomouc: Fin.

Barck, K. et al. (1985). *Filozofický slovník*. Praha: Svoboda.

Judin, P., Rozental', M. (1965). *Filozofický slovník*. Bratislava: Vydavateľství politické literatury

Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing.

Bauer, M. et al. (2012). *Kaizen: Cesta ke štíhlé a flexibilní firmě*. Brno: BizBooks.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Nakladatelství lidové noviny.

Jirásek, I., Svoboda, J. (2015). *Putování a smysl života: proměna člověka v zimní přírodě*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.

Schermer, V. L. (2007). *Duch a duše, nové paradigma v psychologii, psychoanalýze a psychoterapii*, Praha: Triton.

- Minařík, K. (1953). *Lao-c'ovo Tao-te-t'ing*. Praha: Canopus.
- Neubauer, Z., Škrdlant, T. (2005). *Skrytá pravda země: Živly jako archetypy ekologického myšlení*. Praha: Mladá fronta.
- Kalnická, Z. (2007). *Archetyp vody a ženy*. Brno: Emitos.
- Bachelard, G. (1997). *Voda a sny: Esej o obraznosti hmoty*. Praha: Mladá fronta.
- Jung, C., Wilhelm, R. (1997). *Tajemství zlatého květu: Čínská kniha života*. Praha: Vyšehrad.
- Rozenta'l, M. (1977). *Filozofický slovník*. Bratislava: Pravda.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Olšovský, J. (2011). *Slovník filozofických pojmů současnosti*. Pěeský Těšín: Finidr.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: Setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hogenová, A. (2006). *K fenoménu pohybu a myšlení*. Praha: Euroflex Bohemia.
- Mastiliaková, D. (1999). *Holistické přístupy v péči o zdraví*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.

10.1 Internetové zdroje:

Slezáčková, A. (2012). *Pozitivní psychologie a štěstí v ČR*. Retrieved 11.11.2015 from the World Wide Web: http://www.pozitivni-psychologie.cz/file/20/a.-slezackova_pozitivni-psychologie-a-stesti-v-cr.pdf

Kaizen. Retrieved 12.11. 2015 from the Word Wide Web: <http://www.kaizen.com/>

Laughlin, T. (2004). *Kaizen Swimming*. Retrieved 12.11. 2015 from the Word Wide Web: <http://www.beginnertriathlete.com/cms/article-detail.asp?articleid=255>

11 PŘÍLOHY

Příloha 1 Seznam témat rozhovoru

1. Plavání na vysoké škole
2. Zlepšení se **str. 1**
3. Dětství
4. Plavala jako vydra
5. Ponoření
6. Životní příběh
7. Milovala plavat pod vodou
8. Strach o ni
9. Plavecké brýle
10. Učila se sama **str.2**
11. Měla o ni matka strach?
12. Celá ve svém živlu
13. Talentovky kamarádů
14. Voda je pro ni přirozené prostředí
15. Učit se učit ostatní **str.3**
16. Touha nemuset se vynořit
17. Dětský sen
18. Klidná voda v bazénu
19. Strach z divokého moře
20. Dobrý pocit v klidné vodě **str.4**
21. Ztráta kontroly
22. Objevování sebe v klidné vodě
23. Přizpůsobovat se rytmu moře
24. Obyčejnost
25. Nalézat sama sebe
26. Stav bez tíže **str.5**
27. Nový zážitek
28. Nové pocity, možnosti
29. Pomalost
30. Nový pohled na svět
31. Svět obráceně
32. Vytržení ze stereotypu
33. Svět pod vodou **str.6**
34. Rovnováha
35. Dětská hra
36. Dech
37. Vyskočit pro vzduch
38. Přejít voda vzduch
39. Těžkosti
40. Nadechnout se v ose
41. Nadechnout se lehce
42. Niterné zážitky
43. Symbolika dýchání
44. Posouvání svých hranic
45. Soustředění na sebe
46. Oddalovat vynoření
47. Pudovost
48. Ohrožení
49. Zbystření zraku
50. Jasnost, přirozenost bez přemýšlení **str.7**
51. Přirozenost, jednoduchost, přítomnost
52. Psychický relax
53. Odpočinek pod vodou
54. Čas plyne pomaleji
55. Klidné tempo vody
56. Poznání, meditace
57. Obyčejnost
58. Posouvání vlastních hranic
59. Základní potřeba, nebezpečí, pudovost **str.8**
60. Odevzdání se
61. Uklidnění
62. Vzpouzení se, boj
63. Překonání omezení
64. Smíření se
65. Ztráta kontroly
66. Ztuhlé svaly
67. Být uvolněná
68. Rovnováha – kolik vydat síly **str.9**
69. Dva extrémy
70. Ženský a mužský přístup
71. Síla, odevzdanost – hledání rovnováhy
72. Krása
73. Nedosažitelnost
74. Období dospívání
75. Videá závodních plavců **str.10**
76. Kyslíkový dluh
77. Hrdost
78. Znalosti jak na to
79. Technika, důraz na techniku
80. Karate
81. Účinnost
82. Smysl pro detail **str.11**

83. Krása provedení pohybu
84. Přesnost, preciznost jako cíl
85. Krása jako cíl
86. Účel – výkon
87. Karate versus plavání
88. Limity na zápočet
89. Přesné pohyby, dokonalost
90. Objev Total Immersion
91. Účelnost versus krása
92. Náznak úderu **str.12**
93. Doplavat dál
94. Menší námaha
95. 2 dimenze plavání
96. Total Immersion pojetí **str.13**
97. Prožitek
98. Krása
99. Cit
100. Důležitá rovina
101. Technika versus prožitek
102. Vlastní zkušenost
103. Výuka **str.14**
104. Dráha pohybu
105. Výdej energie
106. Timing, správný moment
107. Rovnováha: síla x uvolněnost
108. Práce s energií **str.15**
109. Opak: ženy tvrdé, muži volní
110. Ženy: ladné, uvolněné, ženy jako voda
111. Muži: síla, zatálost, touha po výkonu
112. Mrhání energií **str.16**
113. Přenos do života
114. Nechtít výsledek hned **str.17**
115. Radost ze sebe
116. Radost ze zdokonalování
117. Cesta je cíl
118. Srovnávání se
119. Kaizen
120. Pudovost
121. Nový prostor, svoboda
122. V roli pozorovatele
123. Dýchání **str.18**
124. Nádech, výdech – symbolika?
125. Krátký čas na nádech
126. Smíření
127. Nevzpouzení se nebezpečnému
128. Odevzdání se, uvolnění
129. Dobrý pocit
130. Pudy velí, překonání pudů
131. Uvolněnost
132. Voda pomáhá **str.19**
133. Klidné tempo vody
134. Předozadní rovnováha **str. 20**
135. Překonání pudů – svoboda
136. Naladit se na sebe
137. Plynulost pohybu
138. Výzva neposlechnout pudy
139. Přejchod voda – vzduch
140. Minimalistický nádech **str.21**
141. Viditelný dech
142. Skryté x viditelné
143. Výdech x nádech
144. Polarity
145. Pozemský versus vodní svět
146. Horizontální versus vertikální
147. Pasivní x aktivní
148. Všechno naopak
149. Odevzdat x ovládat
150. Síla x cit **str.22**
151. Pohyb
152. Použití nohou na suchu x ve vodě
153. Novost
154. Učit se
155. Kaizen
156. Pracovat na sobě
157. Přínos
158. Pilovat k dokonalosti
159. Porušení pravidel, mistrovské chyby, zvrát
160. Odpouštět chyby
161. Osobnost člověka **str.24**
162. Výkon x dokonalost
163. Vrstvy celku
164. Plavání na krásu
165. Výkon bez krásy a krásu bez výkonu
166. Životní příběh **str.25**
167. Svoboda
168. Bolest, nepříjemnost
169. Překonávat nepříjemné sílu **str.26**
170. Nové vjemy, podněty, zkušenosti
171. Kaizen
172. Prostor pro růst, zlepšení
173. Plavat déle
174. Větší zaujetí
175. Přenos do života
176. Ostatní nastavují zrcadlo

177. Sebereflexe **str.27**
178. Můj příběh
179. Postupný rozvoj, nepřehnat to
180. V1 Ve vlnách
181. V1 přizpůsobit se moři
182. V1 rozbouřené moře
183. V1 správný okamžik
184. V2 Uvolněnost
185. V2 hladce klouzat vodou
186. V2 nádech, hlava v ose těla
187. V3 Přizpůsobit se druhým
188. V3 ve stejném rytmu
189. V3 plavat synchronně

Příloha 2 Seznam hlavních témat a jejich podtémat (kódů)

Vnímání vody

- 4. Strach o ni
- 8. Celá ve svém živlu
- 10. Voda je pro ni přirozené prostředí
- 12. Touha nemuset se vynořit
- 14. Klidná voda v bazénu
- 15. Strach z divokého moře
- 16. Dobrý pocit v klidné vodě
- 17. Ztráta kontroly
- 18. Objevování sebe v klidné vodě
- 22. Stav bez tíže
- 23. Nový zážitek
- 24. Nové pocity, možnosti
- 25. Pomalost
- 26. Nový pohled na svět
- 27. Svět obráceně
- 28. Vytržení ze stereotypu
- 29. Svět pod vodou
- 35. Přejít voda vzduch
- 36. Těžkosti
- 40. Symbolika dýchání
- 43. Oddalovat vynoření
- 44. Pudovost

Rovnováha

- 1. Ponoření se
- 30. Rovnováha
- 33. Dech
- 34. Vyskočit pro vzduch
- 35. Přejít voda vzduch
- 58. Uklidnění
- 63. Ztuhlé svaly
- 64. Být uvolněná
- 65. Rovnováha – kolik vydat sil
- 66. Dva extrémy
- 67. Ženský a mužský přístup
- 68. Síla, odevzdanost – hledání rovnováhy
- 88. Účelnost versus krása
- 99. Technika versus prožitek

- 45. Ohrožení
- 46. Zbystření zraku
- 47. Jasnost, přirozenost bez přemýšlení
- 48. Přirozenost, jednoduchost, přítomnost
- 49. Psychický relax
- 50. Odpočinek pod vodou
- 51. Čas plyne pomaleji
- 52. Klidné tempo vody
- 53. Poznání, meditace
- 57. Odevzdání se
- 58. Uklidnění
- 62. Ztráta kontroly
- 119. Nový prostor, svoboda
- 126. Odevzdání se, uvolnění
- 130. Voda pomáhá
- 131. Klidné tempo vody
- 167. Nové vjemy, podněty, zkušenosti
- 180. Ve vlnách
- 182. V1 rozbouřené moře
- 185. V2 hladce klouzat vodou

voda

- 103. Výdej energie
- 105. Rovnováha: síla x uvolněnost
- 106. Práce s energií
- 107. Opak: ženy tvrdé, muži volní
- 108. Ženy: ladné, uvolněné, ženy jako
- 109. Muži: síla, zatíženost, touha po výkonu
- 121. Dýchání
- 122. Nádech, výdech – symbolika?
- 136. Přejít voda – vzduch
- 137. Minimalistický nádech
- 139. Skryté x viditelné
- 140. Výdech x nádech
- 141. Polarity
- 142. Pozemský versus vodní svět
- 143. Horizontální versus vertikální
- 144. Pasivní x aktivní

- 146. Odevzdat x ovládat
- 147. Síla x cit
- 159. Výkon x dokonalost

- 162. Výkon bez krásy a krása bez výkonu

životní příběh

- 2. Životní příběh
- 3. Milovala plavat pod vodou
- 4. Strach o ni
- 5. Plavecké brýle
- 6. Učila se sama
- 7. Měla o ni matka strach?
- 9. Talentovky kamarádů
- 10. Voda je pro ni přirozené prostředí
- 12. Touha nemuset se vynořit
- 13. Dětský sen
- 32. Dětská hra
- 34. Vyskočit pro vzduch
- 39. Niterné zážitky
- 41. Posouvání svých hranic
- 71. Období dospívání
- 80. Krása provedení pohybu
- 81. Přesnost, preciznost jako cíl
- 82. Krása provedení pohybu jako cíl
- 83. Účel – výkon
- 84. Karate versus plavání
- 87. Objev Total Immersion
- 163. Životní příběh
- 175. Můj příběh

Srovnání karate a plavání

- 33. Dech
- 37. Nadechnout se v ose
- 41. Posouvání svých hranic
- 69. Krása
- 70. Nedosažitelnost
- 71. Období dospívání
- 75. Znalosti jak na to
- 76. Technika, důraz na techniku
- 77. Karate
- 78. Účinnost
- 79. Smysl pro detail
- 80. Krása provedení pohybu
- 81. Přesnost, preciznost jako cíl
- 82. Krása provedení pohybu jako cíl
- 83. Účel – výkon
- 84. Karate versus plavání
- 86. Přesné pohyby, dokonalost
- 88. Účelnost versus krása
- 89. Náznak úderu
- 92. 2 dimenze plavání
- 93. Total Immersion pojetí
- 102. Dráha pohybu
- 103. Výdej energie
- 104. Timing, správný moment
- 106. Práce s energií
- 149. Použití nohou na suchu x ve vodě
- 155. Pilovat k dokonalosti
- 156. Porušení pravidel, mistrovské chyby, zvrát
- 157. Odpouštět chyby
- 158. Osobnost člověka
- 161. Plavání na krásu
- 162. Výkon bez krásy a krása bez výkonu

možný přesah do života

11. Učit se učit ostatní
 17. Ztráta kontroly
 19. Přizpůsobovat se rytmu moře
 21. Nalézat sama sebe
 23. Nový zážitek
 24. Nové pocity, možnosti
 26. Nový pohled na svět
 28. Vytržení ze stereotypu
 35. Přejít voda vzduch
 36. Těžkosti
 38. Nadechnout se lehce
 41. Posouvání svých hranic
 42. Soustředění na sebe
 43. Oddalovat vymoření
 44. Pudovost
 47. Jasnost, přirozenost bez přemý
 48. Přirozenost, jednoduchost, přítomnost
 53. Poznání, meditace
 55. Posouvání vlastních hranic
 56. Základní potřeba, nebezpečí, pudovost
 57. Odevzdání se
 60. Překonání omezení
 88. Účelnost versus krása
 95. Prožitek
 111. Přenos do života
 112. Nechtít výsledek hne
 113. Radost ze sebe
 114. Radost ze zdokonalování
 115. Cesta je cíl
 116. Srovnávání se
 117. Kaizen
 120. V roli pozorovatele
 125. Nevzpouzení se nebezpečnému
 128. Pudů velí, překonání pudů
 156. Porušení pravidel, mistrovské chyby,
- zvrát
157. Odpouštět chyby
 158. Osobnost člověka
 167. Nové vjemy, podněty, zkušenosti
 169. Prostor pro růst, zlepšení
 172. Přenos do života
 173. Ostatní nastavují zrcadlo
 174. Sebereflexe
 176. Postupný rozvoj, nepřehnat to
 181. V1 přizpůsobit se moři
 187. V3 přizpůsobit se druhým
 189. V3 plavat synchronně
 183. V1 správný okamžik

11.1 Příloha 2 CD v videi a jejich rosborem

V1 Plavání ve vlnách (pořízeno na plaveckém kempu v Tureckém Círali 26.9. 2014)

V2 Dýchání (pořízeno na plaveckém kempu v Tureckém Círali 29.9. 2015)

V3 Synchronní plavání (pořízeno v Brně – TJ Tesla 6.9. 2015)