|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kod | Vlatnosti | Dimenze |
| Okolnosti | Obecné hodnocení situací, vlastní reflexe, vzpomínky |  |
| Finance | Popis proměny ve výdělku během omezení |  |
| Reflexe online tréninku | Vyprávení o zkušenosti s online tréninkém,porovnání s offline. | Nevýhody |
| Výhody |
| Komunikace s klienty | Vyprávení o vztahu s klienty, zpětné vazbě k tréninkům, osobní vzathy | Pracovní (trenér-klient) |
| Přátelské |
| Množství a skladba lidí na trénincích | Hodnocení množství lidí na trénicích, příchod nových lidí a také přerušení kontaktů |  |
| Emocionální stav | Vyprávení o pocitech, emocích, motivaci během omezení | Vlastní |
| Okolí (klienti,kolegové) |
| Pozitivní |
| Negativní (demotivace) |
| Nejistota |
| Novinky v trénicích | Nové přístupy k tréninkům a interakcí s klienty | Online platformy |
| Chatování |
| Výzvy a hry |

*\*kod finance se zatím u druhé respondentky neobjevil*

**RESPONDENT 1**

**V- Jak první protikoronavirová opatření na jaře 2020 zasáhli do vašeho pracovního života?**

R: Naučili jsme se pracovat online. Skoro všechny lekce fungovaly online, zaprve dětské, protože největší finanční výhodu jsme dostávaly od dětských cvičení, kolem 70%. Bylo to strašně důležité, abychom všechno převedli do onlinu. Určitě na začátku nam  to moc dobře nefungovalo, na trénincích bylo zhruba 20-30% děti.

**V: A jak to bylo u dospělých skupin?**

R: V hodinách stretchingu a funkcionál trening jsme pokračovaly, zumba trochu taky, ale taneční hodiny ne.

**V: Jak tu situaci vnímali Vaše okolí, jaká převládala nálada ?**

R: Strach. Na začátku nikdo nechtěl to dělat ( trénovat online-autor), potom lidi se začali nudit, všichni seděli doma, proto ty lidi začaly zkoušet cvičit online, a dokonce se jim to podařilo, i do teď někdo pokračuje online.

**V: jak věkové byly rozdělené vaše skupiny?**

R: děti od 5 do 7 let, pak od 7 do 10, potom teenagery od 12, a potom už dospělé. Někdo cvičil online soukromě, někdo ve skupinách, věkově tak 20-30 let.

**V: U koho jste pozorovala větší zájem?**

R: U dospělých. Nejmenší byl u teenagerů.

V: **Kromě zavedení online tréninku, vymýšlela jste ještě něco pro řešení té situace?**

R: Ne, jinak to nešlo.

**V: Jak reagovali vaše klienti/studenti na to, že se všechno přesunulo do online prostředí ?**

R: Neměli jsme nic na výběr, takže někdo to prostě nechtěl, jednou vyzkoušel a zjistil, že mu to nejde, a přerušil to na nějakou dobu. Někdo normálně pokračoval online. Nemůžu říct za všechny, ale většinou se stavili negativně k tomu přesunu.

**V: V čem byl pro vás největší rozdíl mezi online a offline tréninkem ?**

R: Ve všem (směje se). U těch tréninku online nebyla žádná energie, žádná spolupráce, to vypadalo hrozně, protože jsem tam utrácela tak třikrát více energie ( *v porovnání s tréninkem offline).* Skáčeš před tou kamerou jako nějaký blbec, a na to nedostaneš žádnou odpověď.

**V: No, aspoň nějaké výhody v té době jste cítila ?**

R: Ano, jsem začala více vydělávat dokonce, protože nemusela jsem platit nájem za sál. V první vlně jsem měla hodně tréninků. Každý den jsem měla kolem 6 tréninků.A to byly i skupiny i individuální tréninky.

**V: A dostávala jste nějakou zpětnou vazbu od klientů, ohledně toho jak by bylo možné ty tréninky vylepšit?**

R: Vždycky jsem se je ptala, jestli by chtěli nějaký upgrade u těch tréninků, ale oni nevěděli jak, dokonce jsem taky nevěděla jak to vylepšit. To byla černá tunel pro nás, nikdo nechápal co se děje, co s tím dělat, proste jsme pokračovali, a snažili jsme se, jak jsem říkala, vytvářet nějaké nové programy s jinými trenéry, a to nám trochu pomáhalo.

**V: Co říkali klienti o Vašich trénincích on-line?**

R: Říkali, že jim to vyhovuje, že nemusejí utrácet čas na cestu, po tréninku se můžou hned sprchovát, a bylo to pro nich OK i časově, mohli jsme cvičit i ve dvě hodiny, například když mají pauzu na oběd. Takže to bylo časově mnohem flexibilnější.(6.21)

**V:Co bylo pro Vás, jako trenéra/trenérku nejtěžší na začátku pandemie?**

R: Najít místo doma. Já mám pejska.Neměla jsem tolik prostoru na ten trénink. Také mám manžela, a on nechtěl poslouchat tu hudbu a ty tréninky, chtěl si po práci odpočinout. Nerada pracuju doma. Doma by měl být domov.

**V: Udělal/a jste něco jinak v 2 vlně?**

R: Cítila jsem se v tom už jako profesionál, už jsem všechno věděla, co , kdyby přestal fungovat internet nebo světlo, tak jsem věděla úplně všechno o tom zoomu… Dokonce i dětské hodiny nám začaly normálně fungovat. Začali jsme hrát hry online s rodiči a dětmi.

**V: Co bylo pro Vás největší motivaci k pokračování v trenérské činnosti během doby omezení?**

R: No klienti určitě.

V: Chteli pokračovat ?

R: Ne, já jsem to chtěla. Pokud bych jim řekla , že si můžou odpočívat, tak by se pak do těch tréninků nevrátili. Tak jsem jim psala, snažili jsme se domlouvat, posílala jsem jim různé motivační obrázky ať nežerou ( směje se). Připravila jsem pro ne různé challengy s tou výživou , ať dávají pozor na to co, ji. Posílali jsme si fotky co jíme, holky dostávaly bonusy za pravidelné navstevy hodin.

**V:Co, naopak, demotivovalo pokračovat provádět tréninky?**

R: No určitě, hlavně že to se moc nechce dělat ty online tréninky. Nechápeš, proč to děláš, nemáš na to síly, a ještě to, že to děláš doma. Já nesnáším dělat fyzickou práci jako tanec doma.

**V:Pomoci jakých nástrojů jste pokračoval/a provádět tréninky a komunikovat s klienty?**

R: Skype jsme používali na začátku, ale ten nám moc nefungoval.Občas pro personální tréninky Whatsapp. Challengy jsme prováděli v telegram, tam jsme měli skupinový chat…. Zoom-bar byl u nás, když někdo měl narozeniny tak jsme si volaly přes Zoom a dávali si vinko….Jsem zacala vest YouTube kanal, moc dobře to nefungovalo, ale moje klienti říkali , že to používají. Pokud někdo nemůže dorazit na trénink, tak cvičil podle mých videí na YouTube. Moc populárním se to nestalo, to používají jenom moje klienti. Tik Tok jsem začala používat, jsem tam začala natáčet různá videa o fitnesu, to byla spíše zábava.

**V:Co je, podle Vás,největší výhodou online tréninků?**

R: Časová flexibilita. A také mužů cvičit s jinými klienty, mám klienty z Ruska.

**V:Proměnila se interakce s klienty/studenty? Pokud ano, jak?**

R: Určitě, my již spolu hrajeme svatby. Na na začátku(pandemie) to bylo tak, že hodinku jsme cvicily a ještě hodinku jsme kecaly. “Co je nového?-Nic, v Albertu jsou nové slevy”. ( směje se)

**V:Měnil/a jste něco ve svém přístupu k vedení tréninků?**

R:Určitě. Zaprve, jsem musela mluvit hodně nahlás. Mi příjde, že mě slyšela celá moje ulice. Když dělám například, nějaký pohyb, tak ty lidi vidí co dělám, ale v online musím ten pohyb ještě popsat tisící slov. Protože někteří to mají přes telefon, a vidí mě špatně, takže pokud to vysvětlíte jim 6-krát denně, tak už je toho moc. To mě vyčerpávalo.

**V:  Jaké dodatečné nástroje jste používal/a?Jste říkala, že někteří pokračovali c Vámi na YouTube ?**

R: Ne, my jsme většinou byly na tom zoomu, protože tam byla aspoň nějaká energie, nějaká spolupráce. Když to máte takhle přes Zoom, tak aspoň nějak možná dostanete z těch lidi nějaké emoce. Jednou se nám výplod světlo, tak se všichni z toho smáli, takže aspoň nějaký kontakt v tom zoomu je. To je všechno o emocích. Je to lepší, než ten člověk bude proste koukat na to video na YouTube.

**V: Objevilo se ve Vašich cvičeních něco úplně nového, co jste nezažíval/a během offline tréninků?**

R: Přestala jsem se bát kamery. Na začátku jsem se strašně bála. Kdy se zapinala kamera tak jsem se zastavovala.

**V:Změnily se nějak způsoby a potřeba motivovat klienty? Pokud ano, jak?**

R: Ano, psala jsem jim… Musela jsem jim ale napsat desetkrát aby začali cvičit. Ale to z prvního pokusu nejde. Prostě psát a psát… Se staršími to šlo, ale někteří například pozastavily ty tréninky, protože například, bydlí na koleji a prostě neměli prostor na ty tréninky.

**V: Jak hodnotíte množství klientů v online prostředí ( více zájemců, nebo naopak pokles, noví klienti)**

R:Většina se odpojila určitě. Mi přijde, že odešly 70%. A po lockdownu vrátit lidí zpátky je ještě hůř, než udržovat s nimi kontakt během toho lockdownu. Protože oni už nic nechtějí, nemají motivaci. Někdo se nevrátil vůbec. Teď vlastně mám jiný problém. Mám skupinu z 10 lidi, oni všichni se mnou cvičili online, a teď do sály už jezdit nechtějí.

**V: Podporují vás vaše klienti v provedení tréninků online?**

R: Určitě. Ale teď jim říkám, že to nechci, budu pokračovat online jen personální.Skupinové tréninky to je na mě už moc, tam utrácím hodně energie, a to nechci. Někdo pokračuje, ale já ne. Bolely mi z toho kolena, zadá. Kdyby nás teď zavřeli, měla bych maximálně dva tréninky týdně, protože jsem z toho byla hodně vyčerpána. Já spíše vymenim práci, než budu v tom pokračovat.

**V: Na začátku jsem se Vás ptala, jaká nálada převládala na začátku pandemie. Jaká nálada u Vás a vašeho okolí převládá teď?**

R: Teď se už těším na ten lockdown. Chci hodně cestovat, a už mám naplánováno, kam bych jela a co bych dělala.Koupila jsem si kurzy, na které teď nemám čas, tak bych je chtěla projít.

**RESPONDENT 2**

V: **Jak první protikoronavirova opatření na jaře 2020 zasáhly do Vašeho pracovního života?**

R: Tak to bylo docela nečekaně. Byly zavřený všechny taneční školy a musela jsem převést všechny svoje skupiny do onlinu.

**V: Jaké skupiny jste měla v té době?**

R: tak měla jsem jednu skupinu teenagerů tak kolem 12-15 let A také jsem měla skupinu dospělých holek cca od 18.

**V : A obě dvě skupiny jste pokračovala vést on-line ?**

R: No právě ne. Dospěla skupina se nějak ztratila a s teenagery jsme pokračovali.

**V: Jak situaci vnímalo vaše okolí? Jaká převládála nálada ?**

R: Upřímně řečeno, na začátku to vypadalo jako malá dovolená. A předtím jsme se připravovali na soutěže a ty tréninky byly docela vyčerpávající, takže jsme to brali spíše jako možnost si trošičku odpočinout. Ale potom, když jsem sledovala ten nárůst čísel nakažených, tak to už nevypadalo takhle, jak to bylo na začátku, a trošičku to byl už problem, protože jsme nemohli pokračovat normálně v trénincích, nemohli jsme připravovat se na další soutěže,a ty soutěže vlastně byly take zrušené, takže to už byl docela problém.

**V:Jak jste řešila situaci s omezením živých tréninků v první vlně?**

R: Tak jsem začala učit online a bylo to na Instagramu a také přes zoom.

**V: Jak reagovali vaše klienti/ studenti?**

R: Co se týká dospělé skupiny, tak jak jsem říkala, oni vlastně přestali cvičit, protože většinou to byly mladé holky, které jsou studentky, studovaly někde na vysoké škole nebo dělali nějakou práci a řekli že nemůžou teď věnovat ten čas těm tréninkům, že mají jakoby víc práci buď ve škole a buď někde v práci. No a teenager, tak ti vlastně měli také víc nějakých zadání ve škole, ale chodili cvičit *(online)*.

**V: V čem byl pro Vás největší rozdíl mezi online a offline tréninkem?**

R: No ty tréninky se vůbec nedávají mezi sebou porovnávat takhle bych řekla. No a přijde mi, že přes tu kameru, přes ten počítač, nebo nějaký zoom, tak tam se nedá sdílet sherovat vlastně tu energii, nejde to tam prostě. Jako když učím takhle v sale, tak přes zrcadlo vidím svoje studenty a hned můžu kontrolovat, co dělají, jak dělají, jaké mají chyby, za co je můžu pochválit a tak dále. Ale přes ten zoom prostě musím pokaždé se ptát jestli je všechno jasné, na kterou nohu dělají nějaký pohyb, jestli jim všechno vychází, a na to jsem utrácela spoustu času, na vyjasnění nějakých drobností, takže po takovém online tréninku jsem byla vyčerpána.

**V: Musela jste se nějak dodatečné připravovat na ten trénink ?**

R: Neřekla bych. Protože princip provedení online tréninku je plus minus stejný, jako živého ale jedině bez té energie, ale s potřebou ujasnění nějakých dodatečných věcí, které při normálním tréninku v sále se prostě nevyskytují.

**V: Byly již v té době pro vás nějaké výhody? Pokud ano, jaké ?**

R: Řekla bych spíše,že nevýhod bylo víc. Ale mohla jsem se učít u pedagogů z jiných měst nebo z jiných zemí, a to jsem si určitě užila. Ale rovnou ty tréninky nebyly stejné jako na které jsem byla zvyklá.

**V: Co vám chybělo jako klientce nebo jako studentce u těch pedagogů?**

R: mnozí trenéři v té době začali provádět tréninky ná uzavřených profilech na Instagramu. A ten Instagram neumožňuje jakoby tu konferenci, jaká je například v zoomu. Ale při tom vysílání vidíš jenom trenéra a můžeš komentovat, jestli máš nějaké otázky, například. A také to vysílání jede s velkým zpožděním, takže když trenér něco ukáže nebo poklade nějakou otázku,například, jestli slyšíme nebo jestli máme nějaké otázky, tak museli jsme napsat nějaký komentář pod tím vysíláním a počkat minutku až to doběhne.

**V:Jak to bylo u vašich studentů ? Dostávala jste nějakou zpětnou vazbu?**

R: U mě byl problém v tom, že já jsem pracovala s teenagery a to je hodně zvláštní typ skupiny. Oni jsou ještě jako dětí, že nemůžou říct staršímu, že je něco špatně, a řeknou, že je všechno super, ale na jinou stranu je vidět, pokud nemají zájem, tak prostě přestanou se připojovat na ty tréninky, což se stávalo občas, že ze skupiny z 10 lidí na online trénink se připojovalo troje.

**V: Co bylo pro Vás, jako trenérku, nejtěžší na začátku pandemie ?**

R: Právě to že jsem skoro ztratila obě skupiny. Že prostě ty holky bohužel neměli motivací cvičit takhle online a utrácela jsem motivací také. Určitě to bylo nějaké zklamání a každý den jsem sledovala počty nakažených a prostě jsem věřila že najednou se všechno otevře a že tu pandemii, nevím, že tu situaci prostě zvládneme a zase si otevřeme sály a zase budeme schopni tančit spolu. Tak já jsem byla docela zklamaná a vystresovaná z toho že jsem nemohla ani užít si jako tréninky u jiných tanečníků. Že prostě ten online formát mě nebavil ani učit ani učit se něčemu novému.