

ÚKOL Pozorování - Jumping
Renata Vránová
11. 4.2017

Rozhodla jsem se poznámky nedělat během doby v terénu. Důvodem pro mě byl pocit nesklobitelnost participace na činnosti se zapisováním a také jsem nechtěla narušovat průběh hodiny odbíháním k deníčku. Následující text vychází z klíčových poznámek vytvořených hned po pozorování (výstupu z terénu) a zbytek je rozvedený na základě mé paměti. Poznámky jsem si dělala na papír a doma jsem je dávala potom do souvislého textu. Víím, že je možné, že některé detaily mohou být opomenuty, ale myslím, že hlavní obsah situací zůstane zachován. Participantů jsou seznámeni s tím, že budu vytvářet práci do školy, s čímž jsem se seznámila už při fotografování, takže by mi možná případné zapisování nebylo vytknuto, avšak sama jsem to zhodnotila jako nevhodné a budící pozornost, proč zrovna tohle si zapisuji, s čímž by se mohlo pojit i případné pozměnění chování participantů.

Moje role v psaní poznámek vychází z pozice "člen pozorovatel". Do aktivit, které se budou odehrávat, se zapojuji jako ostatní už delší dobu před výzkumem. Moje přítomnost nemohla výrazně prostředí narušit oproti dřívějšímu fungování (před výzkumem), protože do skupiny nevstoupil cizí výzkumník jen za účelem výzkumu, ale její člen se rozhodl o ní napsat. Jediná možnost narušení dat by mohla být z důvodu vědomosti participantů o tom, že zamýšlím psát práci o tomto prostředí a také kvůli tomu, že jako člen se sama zapojuji do interakcí, takže se může stát, že během participace na nějaké situaci mi unikne výraz, reakce, chování někoho jiného. Je zde určitý závazek ke skupině, že nemohu jen pozorovat (popř. zapisovat), ale zároveň i k výzkumu, kdy chci získat potřebné informace.

Pozorování 1.: 4. 4. 2017 18:00 hodina jumpingu

Je úterý podvečer a já jdu na hodinu jumpingu, tentokrát téměř pozdě. Docela hekticky přibíhám a téměř ani nestíhám pozdravit. Moc se nerozhlížím a nedělám rámus, abych již téměř probíhající hodinu nerušila.

Teprve po odložení všech věcí na lavičku pod okny se rozhlédnu po místnosti. Všichni stojí už na svých trampolínách a rozeskákávají se. Dnes je nás tu přesně šest i s lektorkou (pět žen a jeden muž). Trampolíny jsou viditelně přizpůsobeny počtu do tvaru čísla pět na hrací kostce a proti pětce stojí samostatně trampolína lektorky. Vyměňuji si pohledy s ostatními a svižně jdu k poslední volné trampolíně vpravo vepředu (blíže k lektorce) a během toho si ještě vyslechnu pár uštěpačných poznámek, že kdo to má nejbližší, chodí pozdě a že už si mysleli, že jsem se na ně dnes zapomněla. Reaguji na to, že je to poprvé, kdy jdu pozdě. Až po příchodu k místu vidím novou neznámou tvář, která zaujímá místo vedle mě. Nevinně přihlíží probíhajícím interakcím, které vedou zbývající účastníci a je vidět, že čeká na pozornost lektorky, která zatím stojí zády k obsazenstvu. Lektorka soustředěně vybírá následnost písniček na celou hodinu a dodává, že máme dnes skluz a budeme si muset hodinu prodloužit, aby jsme se o nic nepřipravili. Pak se ještě ohlédne na novou paní v přední řadě a naznačuje, že se jí bude hned věnovat. K tomu upozorní s vlažným tónem ostatní, že ví, co mají dělat, tak ať si polehoučku pohopkávají a zahřejí se. Já si zatím nastavuji madla a utahuji nožičky na trampolíně. Pak se teprve přidávám k většině a rozhlížím se (i ven z okna, kde jde zatím jiná skupina na Zumbu). Z předního místa mám dobrý výhled, jak na lektorku, tak na místnost za ní. Akorát nevidím ostatní za mnou, takže si jejich chování mohu vysuzovat jen ze zvuků a povídání. Slyším jen jejich špitání a smích, co dnes kdo dělal a jak se jim už po práci nechtělo. Přemýšlím, jak špatně musí místnost budít dojem pro někoho, kdo tu ještě nikdy

nebyl. Rozházené pomůcky na cvičení (asi dětí, co tu bývají) v jednom rohu a naproti mě v druhém rohu staré nepoužívané rozbité trampolíny. Hlavní pult, kde ještě stojí trenérka je spíše hromada naházených žínček, na kterých se postaven notebook a malými reprobednami. Hm, pokud nechce majitel každého hned na začátku odpudit, měl to tu trochu dát do pořádku. Co se ale honí hlavou nové paní, to nevím, třeba si takových věcí nevšímá, ale já se minimálně stydím. Paní svůj zrak nenápadně věnuje ostatním participantům, ale přímo je nesleduje. Stojí tiše na trampolíně. Ostatní na ni nějak nereagují. Baví se sami spolu.

Najednou se rozlehne hudba. Písničky jsou nastaveny. Lektorka přichází k trampolíně a věnuje hlavní pozornost paní vepředu. Nejprve se bokem postaví na trampolínu a vysvětluje se zájmem nastavení výšky madel, aby si je paní přizpůsobila. "Musí být přesně k loktu." Začínáme už opravdu všichni skákat, přičemž má slovo lektorka. Během první písničky se snaží přesně představit paní základní principy skákání, aby se s trampolínou naučila pracovat a nevyhodila ji třeba ven, což vedlo k následným dalším bezpečnostním informacím. Už to poslouchám poněkolkáté. Vždy, když je tu někdo nový, tak mu patří hlavní pozornost. Všechno vykládá mile a trpělivě. Je natočená směrem k paní a interaguje hlavně s ní. Zbývajícím účastníkům nevěnuje tolik pozornosti, ale když se ohlédnu dozadu všichni sledují přesně její pohyby a zapojují se. Každý se soustředí na vlastní cvičení. Já se také soustředím na opakování cviků po lektorce.

Lektorka vysvětluje základní postoj na trampolíně a názorně vše ukazuje. "Mírné pokrčení kolen, břicho zatnuté, nehýbat celým tělem, mít zpevněný střed. Hlavní pohyb dělají nohy, které táhne břicho." "Hlavně ne takto" lektorka ukazuje, jak to vypadat nemá. Bláznivě a nekontrolovatelně se rozeskáče na trampolíně. Potom upozorňuje paní na stažené břicho, což kousavě doplňuje informací, že to sama hned po cvičení pozná, jestli vše dělala správně, protože pokud ne, budou ji minimálně bolet záda. Ale potom vlídně dodává, že je to většinou na začátku normální, že to hned nejde, protože ne všichni mají běžně posílené břišní svaly. "Hlavní neskákat směrem nahoru, ale dávat sílu proti trampolínce. Vrchní část těla je pevná a nehýbe se. Naopak nohama dáváme sílu proti trampolíně. Ruce jsou volně a hýbou se křížem k nohám, jako při chůzi." Lektorka navazuje kontakt s paní a uklidňuje ji, že se nemusí strachovat. Nikdo nepočítá s tím, že se s trampolínou hned sžije. Paní se pousměje. Vypadá nesvá a zastavuje cvičení, aby si ujasnila, kterou rukou a kterou nohou. Se smíchem dodává, že je to pro nepřirozené a že nedokáže přesvědčit tělo, aby skákala takto. Ostatní na to nijak výrazně nereagují. Dnes jsou nějak potichu. Já se také nijak nevyjadřuji, abych nenarušila interakci mezi lektorkou a novou paní. Akorát se ze vzadu ozve, že to samo přijde a začne to jít samo. "Každý si tím prošel. Trvá to nějakou dobu, než si pohyby osvojíte a nějak si v hlavě ujasníte, co máte dělat. Zkuste tedy s námi." říká lektorka a dívá se přímo na paní. Paní pohled opětuje, ale pak se dívá spíše k zemi a pozoruje své vlastní nohy.

První část probíhá po dobu tří kratších písniček, které jsou pomalejšího rytmu. Lektorka předcvičuje jednoduché základní prvky s tím, že zpomaleně ukáže a vysvětlí, odkud přesně pohyb vychází, jaké svaly by měly zabírat, jakým chybám se vyvarovat. "Snažte se být v základní póze a střídat nohy pata špička. Jenom na místě je odlepujeme od povrchu trampolíny. Nohy jemně pokrčené a nekrouťme boky." Pečlivě paní sleduje, aby ji mohla opravovat. Paní ji bez ostychu napodobuje, aniž by projevovala nějaký problém. Tváří se klidně a pozitivně. Lektorka jí chválí a ptá se, jestli už někdy něco cvičila, že vypadá, že to neshledává náročné. Paní jenom s úsměvem kroutí hlavou, ale delší odpověď nepodává, protože je přerušuje konverzace vzadu, kterou lektorka hned zarazí a odůvodňuje to tak, že ruší a že se s paní neslyší. Potom opět pozornost obrací k paní a informuje ji, že tomu prvku říkáme lifting, takže potom vždy řekne jenom heslo nebo ukáže. "Je úplně základní, takže

kdyby jste byla unavená, tak stačí tento prvek, ale nikdy se úplně nezastavovat." Postupně přidává další prvky "špička", "pata", "střed", "panák", "do široka", "okolo". "od sebe"... Je zde propojenost určitých hesel s pohyby, kdy lektorka jen zvolá heslo a předpokládá, že všichni začnou dělat určitý pohyb. Každý tak může hned vědět, co bude následovat, musí si však zapamatovat hesla.

Následuje první set balančních cviků, protažení a pauza na pití. "Cvičení prokládáme balančními cviky. Musíte se úplně zpevnit, protože trampolína není pevný povrch a je to náročnější." Lektorka napřed ukáže, co po paní požaduje a paní nejistě napodobuje a vypadá soustředěně. Poté se zastaví a chce sestoupit na zem z trampolíny. Lektorka ji hned varuje ať nikdy neseskakuje, že už tu měla i vyvrkнутý kotník. Paní opět nevýrazně přikývne a napije se vody. Následuje další informace o pití v pauzách, že není dobré pít moc naráz kvůli skákání. Ostatní se zatím začínají protahovat, přičemž si vyměňují denní zážitky. Probíhá běžná následnost několika základních cviků, u čehož se začíná zadní obsazenstvo probouzet. Snaží se s paní komunikovat a ptají se jí, jak se o nás dozvěděla. Paní reaguje, že o tom slyšela od známé a chtěla to vyzkoušet. Další otázka se týká toho, jak se jí to zatím líbí. Paní se nerozhodně pousměje a dodává, že uvidí.

Neuběhne ani minuta a vracíme se na trampolínu. Tentokrát následuje delší část hodiny v rychlejším tempu hudby a náročnějších cviků. Lektorka opět interaguje s paní: "Teď to bude trochu rychlejší, ale Vás se to úplně netýká. Nechci, aby se mi pokročilejší nudili a bavili, takže si dáme i něco těžšího, ale pokud Vám to nepůjde, klidně se vraťte do základních kroků." Následují "nůžky", "panák", "pony" další s tím, že prvky střídáme po dobách jako sestavu do hudby. Lektorka se nás snaží vyburcovat s lepším výkonům rázným voláním "Hop hop" a "Jedeme". Paní se zatím chytá do hudby, ale spíš si prvky jede po svém. Nevypadá nespokojeně a snaží se být koncentrovaná na lektorku. "A teď všichni nohy nahoru". Lektorka vždy vyšším hlasem zvolá prvek a očekává naši reakci. Tempo se opravdu zrychluje a nejenom já začínám nestíhat. Paní se vrací do pomalejšího tempa, ale nepřestává skákat. Za mnou slyším hlasité oddychnutí. Podívám se dozadu. Všichni jsou zpocení a schvácení. Dokonce jedna z cvičících kouká na hodiny. Pak koukne na mě a všimne si, že jsem ji viděla. Obě se chápavě zasmějeme. Máme půl hodiny za sebou a následují opět balanční cviky a pití. Paní z první řady je veselá a jemně se pohupuje do hudby, což budí pozornost participujících. "Vy nejste vůbec unavená a zpocená. Měli bychom přidat do tempa děcka, vůbec paní nestíháme. Podívejte se na nás, jak jsme zpocení a paní vůbec." Paní se usmívá. Asi má ze své pozice radost, ale reaguje, že přece ona to neskákala tak naplno. Lektorka zatím kontroluje stav písniček a přidává taky pochvalu, že to paní jde nad její očekávání a že si s těma rukama nemá dělat starosti, že to po pár hodinách půjde samo.

Vracíme se na trampolíny na posledních patnáct minut před posilováním a protahováním. Tentokrát v o něco pomalejším tempu. Lektorka ujasňuje, co budeme teď dělat. Budeme zapojovat ruce. "Necháme tedy základní prvek lifting a naopak budeme střídát různé polohy rukou, aby jsme posílili jednotlivé svaly." Začínáme skákat a poprvé dáváme všichni ruce od těla. "Ruce jsou pevné a nelítají. Ramena dolů." Pak ruce postupně střídáme dopředu, nahoru, dozadu, pravý úhel, kroužení apod. Vše se přizpůsobuje hudbě a opakuje se po většinou dvou čtyřech dobách, vzniká pak opakovaná následnost prvků za sebou jako sestava, přičemž poloha těla se stále drží a hýbou se jen ruce. Dvě doby dolů, dvě nahoru, do boku dozadu, pokrčit, držet. Všichni se snaží stíhat a polohy si zapamatovat. Lektorka opět povzbuzuje "Ještě vydržíme." A blížíme se ke konci, kdy všichni vykazují znaky vyčerpání a spokojenosti. Nakonec následuje naposled balanční cvičení, pití a přesouváme se na trampolínu, kde vleže posilujeme.

Lektorka přistupuje k trampolíně nové paní a ostatním říká, ať si dají běžný set cviků. "Zkuste si zakašlat." Paní se na lektorku nechápavě podívá. Lektorka pochopí a objasňuje, že když zakašle a bude mít ruce na břiše, ucítí, které svaly má zatínat a posilovat. Musí se snažit dýchaní do břicha a s nádechem natnout svaly a držet. Až poté je možné přidávat cviky, vysvětluje lektorka. Vyzve paní, aby si to zkusila. "Nádech do břicha a stáhnout." "Ne ne, podsadila jste pánev. To by tam být nemělo." Zkusíme to ještě několikrát. "Radši zacvičit párkrát správně než stokrát špatně. Ano, ano." Ostatní včetně mě zatím individuálně cvičí cviky na posílení břicha a několikrát je opakují. Každý ve svém rytmu a pořadí. Nakonec se všichni spolu protáhneme. Nikdo nemluví ani se nevyjadřuje. Interakce je stále hlavně mezi lektorkou a novou paní. Na závěr jí ještě říká, jak se má protahovat, aby ji nic nebolelo a jak u toho dýchat. Ostatní nečekají a jsou protaženi rychleji. Začínají uklízet trampolíny do jednoho rohu místnosti na sebe a madla skládají vedle sebe ke zdi. Sama nosím trampolíny na bok. Klepe na nás ale další skupina, takže musíme rychle balit. Ti, kteří ještě cvičí dodělají poslední cviky a lektorka s omluvným pohledem vysvětluje, že musíme končit. Paní pokývne, jde si pro věci a ještě nese lektorce peníze. Lektorka svižně kontroluje počet účastníků a vše pilně zapisuje do knihy. Paní se loučí a slibuje, že se uvidíme příště. Nevšímám si jejího výrazu, protože se zrovna bavím o uspořádání trampolín s jedním z účastníků. Po jejím odchodu ještě v šatně konverzujeme, jestli nás paní ještě navštíví. Jedna z účastnic dodává, že by to bylo dobré, kdyby nás bylo konečně více. Potom se i my loučíme.

9. 4. 2017 18:00 Změnilo se něco?

V neděli přicházím na hodinu. Tentokrát dříve. Jsem tam první s lektorkou, chystáme pomůcky a rozmísťujeme trampolíny, přičemž si vyměňujeme obvyklé denní zážitky. Mělo by nás být 5. Hodina má stejný scénář. Tentokrát, ale není směřována pozornost jednomu jedinci a cviky nejsou dopodrobna probírány ani dovysvětlovány. Jsme v běžné sestavě. Lektorka nás ani nekontroluje ani neopravuje oproti minulé hodině. Prostředí je uvolněnější v tom, že všichni se spolu přátelsky baví, že by se každý soustředil na své vlastní efektivní cvičení. Lektorka se do konverzace se zájmem zapojuje a neruší ji to během cvičení. Cvičením je tedy prokládána důvěrná konverzace, která minulou hodinu neprobíhala kvůli formálnější atmosféře. Každý se spíše orientoval na sebe a výkon.