

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

Hudební umění

Lesní roh

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**MENTÁLNÍ TRÉNINK A JEHO VYUŽITÍ U
HUDEBNÍKŮ-INTERPRETŮ**

Monika Čeřovská

Vedoucí práce: doc. Zdeněk Divoký, Ph.D.

Oponent práce: prof. Vladimír Rejlek

Oponent práce: MgA. Jana Švadlenková, Ph.D.

Datum obhajoby: 11. 9. 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

MUSIC AND DANCE FACULTY

Musical Arts

French Horn

MASTER'S THESIS

**MENTAL TRAINING AND ITS APPLICATION BY
MUSICIANS-PERFORMERS**

Monika Čeřovská

Thesis Advisor: doc. Zdeněk Divoký, Ph.D.

Thesis Opponent: prof. Vladimír Rejlek

Thesis Opponent: MgA. Jana Švadlenková, Ph.D.

Date of thesis defense: 11. 9. 2018

Academic title granted: MgA.

Prague, 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma

Mentální trénink a jeho využití u hudebníků - interpretů

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce
a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Souhlasím s tím, aby moje magisterská práce byla půjčována
k prezenčnímu studiu v Knihovně Akademie múzických umění v Praze.

Praha, dne

podpis studenta

Abstrakt

Tématem této diplomové práce je Mentální trénink a jeho využití u hudebníků - interpretů. V první části se v historickém sledu dopodrobna zabývá původem vzniku mentálních technik a jejich následného využívání v hudebním světě. Zmiňuje také důležité osobnosti působící v této oblasti. V druhé části práce jsou rozebrány veškeré důležité aspekty mentálního tréninku, jak by je každý hudebník-interpret měl využívat, popřípadě trénovat a tím tak zkvalitnit a ustálit své interpretační výkony.

Abstract

The topic of this diploma thesis is Mental Training and Its Application by Musicians-Performers. In the first part it is dealing with the history and the origin of formation of mental techniques and their application in the music world. It also mentions important persons working in this area. The second part describes all important aspects of mental training in the way, how each music performer should use and train them to enhance and stabilize the quality of their musical performance.

Obsah

Úvod	1
1 Mentální trénink	2
1.1 Historie odvětví	2
1.2 První průkopníci v hudbě	4
1.3 Mentální trénink dnes	7
1.4 Vzdělávací systém a mentální trénink	9
2 Mentální trénink v praxi hudebníka	12
2.1 Mentální dovednosti	12
2.2 Mentální disciplíny, dovednosti, schopnosti	13
2.1.1 Mentální disciplíny	14
Zanícenost a odhodlání	14
Self-leadership	15
Self-management	15
2.1.2 Mentální schopnosti	15
Self-coaching	15
Vizualizace	16
Lokální relaxace	17
Kontrola pozornosti	17
Ovládání emocí	18
Zběhlost při výkonu (Performance routines)	18
2.1.3 Mentální dovednosti	18
Sebevědomí	18
Vnitřní dialog	20
Vyjádření pozitivních emocí	22
Využití pozitivních obrazů	22
Sebevědomí během výkonu	23
Koncentrace	24
Soustředění pozornosti na konkrétní podněty	25
Udržení pozornosti	26
Koncentrace a úzkost	27
Koncentrační strategie	28
Vyrovnanost	32
Pozitivní nastavení mysli, pozitivní způsob uvažování	32
Modelový postup pro vědomé nastavení způsobu uvažování	33
Specifika vystoupení	33
Vnímané hrozby	34
Fyziologické reakce	34

Strategie pro zvládnutí situace	34
Důvěra	37
Povahové rysy a důvěra	39
Důvěra při výkonu	39
Nácvik důvěry	40
2.2 Jiné techniky pomáhající s mentální přípravou	41
Technika REST	41
Autogenní trénink	42
Metoda RUŠ	43
Závěr	45
Seznam použité literatury	46
Prameny	47
Příloha č.1	48

Seznam použitých zkratk

tj. = to jest

resp. = respektive

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

tzv. = takzvaný/á

obr. = obrázek

č. = číslo

et al. = a kolektiv

r. = rok

OH = Olympijské hry

OMSAT = Ottawa Mental Skills Assessment Tool

REST = Restricted Environmental stimulation Technique

ISSP = International Society of Sport Psychology

FEPSAC = Federation Europeene de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles

Úvod

Při výběru tématu této diplomové práce: "Mentální trénink a jeho využití u hudebníků - interpretů" pro mě byl rozhodujícím kritériem zájem o tuto tematiku. Ten ve mě vzbudilo již mé bakalářské studium lesního rohu v Kolíně nad Rýnem, kde jsem absolvovala mnoho teoretických předmětů i praktických cvičení z oblasti Hudební medicíny a Hudební fyziologie. Po návratu do Čech pro mě bylo velkým zklamáním, že ve studiu této oblasti na Hudební fakultě dále nemohu pokračovat, neboť není vůbec v nabídce. Rozhodla jsem se tedy o samostudium této tematiky a tak i volba tématu mé diplomové práce pro mě byla jasná.

Práci jsem rozdělila na dvě hlavní kapitoly, v první se dopodrobna zabývám původem vzniku mentálních technik a jejich definováním v nehudebních oblastech. Následně popisuji postupné prolínání těchto metodik do hudebního světa, zmiňuji důležité osobnosti, které tyto techniky nejen vědomě využívaly, ale rozhodly se je i začlenit do své výuky, aby je předaly dalším generacím. Poslední částí této kapitoly je forma využití mentálních technik v současném hudebním světě a způsob, jakým je vzdělávací systémy postupně začleňují do výuky studentů. V druhé kapitole přistupuji k praktickému využití mentálního tréninku, popisuji veškeré jeho aspekty a možnosti, jakým je každý z nás může trénovat.

Touto diplomovou prací se snažím přiblížit mentální techniky a dovednosti českým hudebníkům, aby mohli čerpat z nepřeberných výhod získaných ovládním těchto dovedností, neboť v českém jazyce zatím mnoho literatury na tuto tematiku nevyšlo.

1 Mentální trénink

Mentální trénink je technika využívaná již od nepaměti k zvýšení výkonnosti v rozmanitých lidských činnostech, kde se významně propojuje tělesná aktivita s aktivitou mentální. Jedná se o proces, při kterém cíleně zdokonalujeme mentální, neboli psychické dovednosti potřebné k určité, specifické činnosti. Základním předpokladem je přesvědčení, že psychické dovednosti mohou být naučeny a trénovány stejně jako kterékoliv jiné dovednosti.

První, a také dodnes nejrozšířenější lidskou činností, která využití této techniky implementovala, je sport.

1.1 Historie odvětví¹

Psychologie sportu vychází historicky z představ a zkušeností v oblasti souvstažnosti duchovna a tělesna. Ta byla na vysoké úrovni chápána už ve starověku, zvláště v Orientě. Prastaré systémy indické jógy, čínského kung-fu nebo japonského morita se zachovaly s množstvím nejrůznějších variant a odnoží až dodnes. I v Evropě byla intenzivně vnímána harmonie tělesných a duševních kvalit, na čemž byla například založena idea kalokagatie². Populární Juvenálův výrok “Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano”, v překladu “Máme si přát, aby byl ve zdravém těle zdravý duch” se užívá dodnes.

Ve středověku byla tato harmonie mezi duchovnem a tělesnem poněkud vyhozena z rovnováhy křesťanstvím, které povýšilo duchovní oblast, chápanou jako víru v boha, nad všechno ostatní. Tělesné věci se tím odsunuly stranou nebo se dokonce dostaly do opovržení kvůli souvislosti s “nizkými” a tudíž hříšnými potřebami. Přestože se pozdější renesance a klasicismus navrátily k původním antickým hodnotám harmonie duše a těla, tento odkaz v naší křesťanské společnosti hluboko zakořenil a karteziánská filozofie³, která zdůrazňuje právě “res cogitans” tj. duchovní substanci s

¹ Zdroj: Hošek, Václav: Psychologie sportu, učební text pro Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha 2005

² Pochází z antického přesvědčení, že krásné a dobré patří k sobě a mají mnoho společného. U člověka vyjadřuje ideál harmonického souladu tělesné i duševní krásy a dobroty, ctnosti a statečnosti. Od 19. století se pojem kalokagathie používal zejména v počátcích sportu a tělesné výchovy. Je důležitým prvkem novodobé olympijské myšlenky, zformulované v díle *Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti* Pierrem de Coubertinem. Byla také důležitou ideovou základnou sokolského hnutí.

Zdroj: FORMÁNKOVÁ, Kateřina. Kalokagathia: fenomén tělesné výchovy?. 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Filip Horáček

³ Název pro filozofii René Descarta, jeho stoupenců a následovníků. Principy Descartovy filozofie jsou: vyzdvížení poznávajícího já (cogito), jasnost a zřetelnost jako kritéria pravdy, pojetí hmoty jako rozprostraněnosti, mechanistický výklad přírody, dualismus ducha a těla, metodická pochybnost, racionalismus.

Zdroj: Sociologická encyklopedie <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kartezi%C3%A1nstv%C3%AD>

atributem myšlení, je dodnes příčinou podceňování lidské tělesnosti, tělesné výchovy, tělesné kultury, čímž jakožto správný dualismus zároveň vede k podceňování lidské psychiky v oblasti tělesných výkonů, které jsou vnímány spíše jen jako výsledek fyziologických procesů v těle.

Než získal mentální trénink dnešní podobu a začal se cílevědomě využívat, musely se nejdříve konstituovat vědní obory, které ho definovaly. V druhé polovině 19. století byla psychologie ustanovena (experimentálním) vědním oborem a v té samé době začínal i sport nabývat svou moderní podobu. Objevovaly se první články, kde zpočátku hlavně nadšenci aplikovali psychologické zákonitosti na jednotlivé sportovní disciplíny. Začaly také vznikat první studie týkající se sportovní psychologie, kde stojí za zmínku například *Eseje o psychologii sportu* od Piere de Coubertaina z roku 1913. V období do 1. světové války se ovšem na poli sportovní psychologie jedná spíše o nahodilé a nesystematické bádání, ve kterém psychologové zúčastněně pozorovali daný sport a následně interpretovali jednotlivé části s použitím psychologických zákonitostí.

Po 1. světové válce se ale situace změnila. Začaly vznikat první sportovní a tělovýchovné vysoké školy, na kterých se koncentrovali odborníci, kteří začali systematicky zkoumat psychologii sportu. V Lipsku, Moskvě a v Illinois vznikaly první laboratoře psychologie sportu, jejichž první experimentální práce se týkaly popisu senzomotorických výkonů, průběhu senzomotorického učení, osobnosti sportovců, úlohy cvičení v duševní hygieně dětí, vůle a volní regulace sportovců. Z toho pak vycházely první vydané systematické práce koncepčního a učebnicového typu. V ČSR se angažovali v této oblasti dvě osobnosti: Dr. Chudoba inspirován zkušenostmi ze svého studijního pobytu v USA napsal *Psychologii tréninku* a Augustin Pechlát, vychovatel v Sokole, který ve své knize *Psychologie tělesných cvičení* vycházel z Komenského, Tyrše a Schulteho a popsal klasická sokolská cvičení z psychologického hlediska.

Toto období se považuje za zakladatelskou etapu psychologie sportu, která byla od počátku spjata s vysokoškolským prostředím.

Po 2. světové válce dochází k obrovské popularizaci olympijských sportů. Prezentování sportovních úspěchů začíná hrát významnou politickou roli, čímž se zvyšuje tlak na sportovce a jejich přípravu, které se věnuje na celém světě zvýšená pozornost. Stále více psychologů se angažuje v psychologické péči o vrcholové sportovce a tím je i nezbytně provokován zájem o řešení odborných otázek vlivu psychiky na sportovní výkon.

V roce 1965 je v Římě svolán světový kongres psychologie sportu, na kterém je založena International Society of Sport Psychology (ISSP), která se stala základem mezinárodních odborných komunikací, pomáhá publikacím, organizuje kongresy a celkově stimuluje činnost národních organizací psychologie sportu. Nedlouho poté vznikají také další kontinentální organizace psychologie sportu jako třeba v r. 1968 Federation Europeene de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles (FEPSAC). Psychologie sportu se tímto začíná internacionalizovat, vznikají národní organizace sdružující odborníky, zajímající se o tuto oblast aplikované psychologie v jednotlivých státech.

V psychologii sportu druhé poloviny dvacátého století se rozvinuly tři základní přístupy k psychologizaci sportu. První, takzvaně morálně-volní koncept přípravy sportovců byl rozpracován v padesátých letech v SSSR. Je založen na budování osobní odpovědnosti za vlastní sportovní výkon před kolektivem ostatních sportovců a občanů. Využívány byly hlavně metody pro rozvoj volního úsilí. Přes jednoznačnou funkčnost této metody (úspěch sovětských sportovců na OH v Helsinkách r. 1952) byl její potenciál po krátké době vyčerpán pro svou stresogenost. V ostatním světě byl rozšířen přístup druhý, založený na individuálním přístupu k psychologické přípravě sportovců a vycházející z klinických a psychoterapeutických základů. Třetím přístupem k psychologizaci sportu je koncept psychosportografie, který vycházel z psychologie práce a z psychologie osobnosti. Jeho snahou bylo vymezit ideální profil osobnostních předpokladů pro vynikající výkon v jednotlivých sportovních disciplínách. Tato koncepce se využívala především v bývalé NDR a zemích s úzkou základnou sportovců, kde se nemohl uplatňovat přirozený výběr talentů.

V posledním desetiletí minulého století, když opadl tlak politicky motivované sportovní rivality, došlo v psychologii sportu k rozdělení orientace odborných zájmů dvěma směry. První se zaměřil na laickou veřejnost a rozebírá psychologické otázky zvyšování kvality života prostřednictvím sportovních aktivit a otázky prožitků ve sportu. Ten druhý, řešící téma psychologických prostředků pro zvyšování sportovní výkonnosti se stal expertní službou v rámci komerčního profesionálního sportu. Právě v něm došlo k detailnímu vypracování konceptů pro mentální přípravu sportovců, která se následně začala užívat i v jiných lidských činnostech, jako je například hudba.

1.2 První průkopníci v hudbě

V šedesátých letech se vyskytují první pokusy aplikovat metody využívané ve sportovní psychologii také do jiných lidských činností. V hudbě se stal prvním průkopníkem a později "otcem" hudební medicíny a jejího výzkumu Christoph Wagner. Započal s podrobným a systematickým výzkumem fyziologie hudebníků.

Christoph Wagner⁴ se narodil 20. 5. 1931 v německém Marburgu. Od malička se věnoval hudbě, zpíval a hrál na klavír. Přestože pro něho hudba byla jen koníček, zdokonalil se ve hře na klavír natolik, že hrál na vysoké úrovni i obtížné skladby z klavírního světového repertoáru a působil v komorní hře. Jeho láska k hudbě byla tak neodbytná, že po úspěšném vystudování medicíny a následné promoci se rozhodl roku 1958 nastoupit na hudební univerzitu v Detmoldu, obor dirigování.

“Během mého hudebního studia, které následovalo hned po dokončení medicíny, jsem se rozhodl systematicky prozkoumat základy fyziologie nutné pro vykonávání hudebního řemesla. Ve srovnání s objektivními fakty, užívanými v přírodních vědách, působilo najednou velice zvláště, že se člověk v hudebním vzdělání odvolává pouze na subjektivní zkušenosti, i přes to, že si očividně často vzájemně odporovaly a nepřinášely spolehlivé výsledky. Úspěchy byly obdivovány, zatímco neúspěchy se odůvodňovaly nedostatkem talentu, aniž by byla jakákoliv snaha přijít na jejich příčiny. Nešlo přehlédnout, že si mnoho mých kolegů studentů nebylo vůbec jisto tím, co dělají a velmi často o sobě pochybovali. V průběhu studia mi bylo čím dál více jasné, že by se dalo mnoho změnit, kdyby se vědecky prozkoumala témata týkající se provádění hudební činnosti a fyziologické předpoklady s tím spojené.”⁵

Christoph Wagner zaměřil své výzkumy hlavně na fyziologickou oblast u hudebníků. V roce 1964 započal své bádání na Institutu pracovní fyziologie Maxe Plancka v Dortmundu, roku 1974 byl pak jmenován profesorem na Hochschule für Musik und Theater v Hannoveru, kde založil Institut pro hudební fyziologii (do r. 1979 pod názvem Institut pro experimentální hudební pedagogiku) - první institut, který propojoval vědecké experimenty a výzkumy s odborným vzděláváním a poradenstvím na evropské hudební vysoké škole. Napsal mnoho publikací týkajících se příčin zdravotních problémů hudebníků a jejich prevence. Protože byl sám klavírista, provedl spoustu výzkumů týkajících se fyziologicky správného pohybu rukou při hře, péči a uvolňování svalů a šlach, atd. V roce 1994 spoluzaložil a stal se prezidentem Německého spolku pro hudební fyziologii a hudební medicínu.

Po fyziologické stránce tedy už byly provedeny studie a vypracovány metody, jak správně ovládat své tělo jak při cvičení, tak při profesionálních výkonech. V praxi ale hudebníci pořád naráželi na realitu, ve které jejich výkonnost významně poklesávala, a to při veřejných vystoupeních, soutěžích a konkurzech.

⁴ zdroj: <http://www.christoph-wagner-musikphysiologie.de/>

⁵ volný překlad citace Ch. Wagnera z článku: WOHLWENDER, Ulrike. Erinnerung an den musikphysiologen Christoph Wagner. , s.10-11. DOI: Erinnerung an den musikphysiologen Christoph Wagner (1931-2013).

Z počátku toto téma začali rozebírat hlavně pedagogové, kteří byli znepokojeni poklesem výkonu svých studentů. Jednou z prvních osobností této skupiny je známá Kato Havas⁶, narozená roku 1920 v Rumunsku. Od malička hrála na housle, první profesionální recitál měla v sedmi letech a tím započala svou kariéru zázračného dítěte. Poté následovalo studium u tehdy známého Imre Waldbauera na budapeštské akademii a mnoho koncertních vystoupení. V sedmnácti letech debutovala se svým recitálem v newyorské Carnegie Hall s obrovskou chválou kritiky. Přesto však své výkony hodnotí takto:

“Ze své krátké, ale intenzivní koncertní dráhy mezi svým sedmým a sedmnáctým rokem jsem si odnesla poznání, že tréma je fenomén zcela nevypočitatelný. (...) A také jsem zjistila, že mě ani pochvala, ani sebekrásnější kritiky neudělaly šťastnou, jestliže jsem nebyla se svou hrou i já sama spokojena. (...) Osamělý úděl houslové virtuozky mě tížil čím dál tím víc, měla jsem pocit, že opravdový život mě mívá. Rozhodla jsem se, že jediné řešení bude nechat housle houslemi a vdát se. Bylo mi osmnáct.”⁷

Díky tomu, že si sama prošla kariérou houslové virtuozky přesně věděla, s čím se její žáci potýkají, když po několika letech začala vyučovat. Díky její kariéře jí prošlo pod rukama obrovské množství houslistů různých věkových i výkonnostních skupin, které všechny zařadila do svého osobního výzkumu, ve kterém vyvinula novou metodu hry na nástroj, kterou detailně popsala v knize *Nový přístup k houslové hře*. V ní vychází z tzv. základních principů harmonicky koordinované vyváženosti pohybů, což v podstatě znamená provádění přirozených a nenásilných pohybů při hře na nástroj a díky tomu docílila stabilnějších výkonů u svých žáků. Přesto však pro ni nebyly výsledky dostatečně uspokojující a neustále narážela na neobjasněná témata. Začala tedy systematicky sledovat příčiny a důsledky všeho, co s trémou jakkoliv souviselo.

“Mysl a tělo člověka jsou totiž tak úzce spjaty, že úplného odstranění napětí a úzkosti při hře na housle lze dosáhnout jen kombinací určitých duševních postojů s aktivní vyvážeností tělesných pohybů.”⁸

Tak se zrodila jedna z prvních studií trémy, zahrnující aspekty fyziologické, psychologické a sociologické, kterou vydala v knize *Nebojte se trémy*. V kapitole o

⁶ zdroj: HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990, ISBN 80-705-8155-7

⁷ citace z HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. , s.10, ISBN 80-705-8155-7.

⁸ citace z HAVAS, Kató. *Nebojte se trémy*. Praha: Supraphon, 1990. , s.29, ISBN 80-705-8155-7.

psychologických aspektech při trémě se zaměřuje na správné mentální naladění hráčů a využívá metody mentálního tréninku týkající se *síly slov a síly představivosti*. Dále pak rozebírá sociální aspekty, ve kterých se dostává k problematice konkurence v oboru a tlaku očekávání okolí. Tím definuje další z aspektů mentálního tréninku - nastavení správného motivačního bodu, který se např. z původní radosti z hudby (přirozená motivace v dětství) přesouvá na snahu vyhovět rodičům a mít úspěch (reakce na tlak okolí) a tím vyvolává úzkost a strach z neúspěchu.

Na poli hudební fyziologie a psychologie je významnou osobností Renate Klöppel⁹. Vystudovala medicínu a několik let pracovala jako sestřička a dětská doktorka. Později získala titul z hudební pedagogiky na Hochschule für Musik v Trossingenu, kde hned po studiu nastoupila jako docentka se zaměřením na Hudební psychologii a Hudební medicínu. Podařilo se jí propojit znalosti z obou dvou oborů, které vystudovala a napsala mnoho publikací, kde do detailu rozebírá veškeré aspekty týkající se těchto témat. Mezi nejznámější patří *Die Kunst des Musizierens: Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis*¹⁰ a *Mentales Training für Musiker: Leichter lernen - sicherer auftreten*¹¹.

1.3 Mentální trénink dnes

V dnešní době se ve světě více a více přistupuje k profesionálním hudebníkům jako ke sportovcům. Vypracovávají se ucelené programy pro přípravu jednotlivců zahrnující kompletní průpravu jak po stránce fyzické, tak i mentální. Je mnoho odborníků psychologů a koučů, kteří buď rozšířili své pole působnosti anebo se dokonce zaměřili pouze na hudební kruhy. V Německu patří mezi nejznámější hudební kouče a mentální trenéry flétnistka Petra Kessler¹², psycholožka Ulrike Feld¹³, kouč Cornelia Harloff¹⁴ a psycholožka Bettina Presenhuber¹⁵, zaměřená na téma zdraví hudebníků a odbourávání stresu pomocí mentálních technik. Zajímavý koncept nabízí Frank Bauchrowitz¹⁶, právník specializovaný na hudební právo, který vedle své praxe vykonává kariérní koučink hudebníků, ve kterém spojuje své hudební zkušenosti - sám je klavírista, koučinkové techniky po stránce fyzické i mentální a vybudování kariérního plánu a jeho dosažení.

⁹ zdroj: <https://www.renate-kloeppel.de/>

¹⁰ Volný překlad názvu knihy: Umění hry na nástroj: od fyziologických a psychologických základů až po praxi

¹¹ Volný překlad názvu knihy: Mentální trénink pro hudebníky: snadněji se učit, jistěji vystupovat

¹² <http://www.musikermentaltraining.de/index.html>

¹³ <http://www.coaching-musikwelt.de/home>

¹⁴ <https://www.corneliaharloff.de/>

¹⁵ <https://www.bettina-presenhuber.com/>

¹⁶ <http://www.karriere-coaching-fuer-musiker.de/index.html>

Také tým známých a úspěšných koučů, vystupující pod názvem Mindvisory¹⁷, nabízí služby mentálního tréninku specializovaného pro hudebníky. Patří mezi ně například i Ulrich Oldehaver, který působil jakožto mentální trenér německého olympijského lyžařského týmu.

Na trhu se také neustále objevuje nová literatura týkající se mentální přípravy hudebníků. V roce 2010 vyšla souprava knih *Playing Your Best When it Counts*¹⁸ od Dr. Billa Moora. Je to zatím nejucelenější systém mentální přípravy, který se na trhu objevil. Skládá se ze tří částí: deníku, pracovního sešitu a knihy samotné. Bill Moore získal doktorský titul ze sportovní psychologie na Univerzitě ve Virginii. Následně se zabýval přes dvacet let sportovní psychologií v praxi, pracoval jakožto psychologický konzultant s kouči, sportovci a časem i s businessmany. Poté byl pozván k přednášení na hudební univerzitě v Oklahomě, kde měl studentům hudby přiblížit techniky a strategie využívané ve sportovní psychologii a nasměrovat je tím k využívání těchto technik i v jejich oboru. Tam objevil obrovský a ještě nevyužitý potenciál pro svůj obor, což ho přivedlo k aktivnímu zájmu o tuto oblast a začal přizpůsobovat techniky využívané ve sportovní psychologii hudebnímu prostředí a potřebám hudebních interpretů. Následně dostal nabídku vyučovat předmět zvaný *Performance psychology for musicians*¹⁹ na univerzitě v Oklahomě. Na toto téma přednášel nejen v Oklahomě a na jiných vysokých školách, ale i na různých hudebních konferencích, workshopech atd. Tím, že aktivně pracoval s hudebníky, získal obrovské penzum zkušeností, na základě kterých pak napsal výše zmíněné knihy.

V dnešní moderní technické době se objevují také jiné ucelené vzdělávací systémy, které se dokonce svým způsobem snaží zastoupit mentální techniky, jejichž ovládnutí by nám mělo být vlastní a měli bychom je aktivně využívat pro přípravu na výkon. Například webový projekt Audition Hacker od Roba Knoppera²⁰ nabízí dokonalou přípravu na konkurzy v takové míře, že zaručuje, že každý je schopen jednou vyhrát konkurz, pokud se na něj připraví podle jeho systému. Vypracoval ucelený systém přípravy na konkurz, který je online dostupný po celém světě, stačí se přihlásit a zaplatit kurzovné. Jeho online studenti mají pak k dispozici veškerá výuková videa, ve kterých jim autor přibližuje koncept přípravy na konkurz, popisuje veškeré důležité aspekty, které ne každý využívá a zásobuje je pak každý den emaily, kde je instruuje, co přesně a jak mají ten daný den cvičit. Tímto převezme zodpovědnost za mentální dovednosti self-management a self-coaching svých žáků a zároveň jim dodává motivaci k práci, které dá jasný koncept a formu. Součástí tohoto výukového systému je pořizování nahrávek konkurzu nanečisto a jejich následné sdílení v uzavřených

¹⁷ <https://www.mindvisory.com/>

¹⁸ volný překlad názvu knihy: Hrát nejlépe jak dokážeš, když je to potřeba

¹⁹ volný překlad názvu předmětu: Psychologie výkonu pro hudebníky

²⁰ <http://www.robknopper.com>

facebookových skupinách, kde jsou ostatními Audition Hacker studenty komentovány a hodnoceny. Nabízí také online letní kurzy na téma přípravy ke konkurzu, které probíhají na streamu vždy v určený čas a den. Jedná se tedy o takzvaný online koučinkový projekt, který pokrývá veškeré složky přípravy ke konkurzu, od promyšlené struktury přípravy, přes přesné načasování do termínu konkurzu, až po konkrétní fyzické i mentální cvičení, díky kterým bude jejich student schopen konkurovat ostatním hráčům.

Podobným online konceptem je Bulletproof Musician²¹, který se ovšem místo na konkurz zaměřuje na výkonnost hudebníků při veřejném vystupování v souvislosti s nervozitou a úzkostí. Projekt založil Noa Kageyama, houslista, který od malička vystupoval jako zázračné dítě po celém světě. Přesto pak během studií univerzity začal velmi zápasit s trémou, což ho nasměrovalo na studium sportovní psychologie a její následné aplikace na hudební prostředí. V dnešní době je jeho náplní práce právě koučování ostatních hudebníků, zejména jejich mentální přípravy. Působí na The Juilliard School, kde pomáhá talentovaným lidem s přípravou na důležité koncerty a konkurzy. Vede také mnoho workshopů a webových seminářů na téma překonání nervozity a navýšení úrovně výkonnosti v obtížných a důležitých situacích. Na jeho blogu můžeme narazit na zajímavé články a rozhovory, týkající se všech možných problémů, na které hudebníci-interpreti mohou narazit. Většina z nich ovšem souvisí s mentálními dovednostmi, které jsou podrobně rozebrány v další kapitole. Jedná se tedy v současnosti o další významnou osobnost tohoto oboru.

1.4 Vzdělávací systém a mentální trénink

V zahraničí je psychologie a fyziologie sportovců a v ní obsažený mentální trénink běžnou součástí vzdělávání sportovců. Co se týče oblasti hudby²², k prvním průkopníkům na poli hudební fyziologie patřila norská lékařka a hudebnice Crispin Spaulding, která již v roce 1982 na hudební konzervatoři v Trøndelag začala vyučovat semináře hudební fyziologie jako volitelný, později dokonce jako povinný předmět. K základním tématům těchto předmětů patřila například anatomie, fyziologie, školení těla, ergonomická výchova a zpracování stresu.

“V roce 2001 vydala Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin takzvané Curriculum Musikphysiologie an Musikhochschulen , ve kterém doporučuje školám zařadit do studijních plánů obligátní dvousemestrální seminář z oboru

²¹ <https://bulletproofmusician.com/>

²² Časopis Harmonie; Němcová, Marta: Hudebník a zdraví - Pohled za hranice: prevence při studiu i během povolání

<https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/hudebnik-a-zdravi-pohled-za-hranice-prevence-pri-studiu-i-behem-povolani.html>

hudební fyziologie. Zveřejňuje i orientační okruhy námětů k základním tématům seminářů, jako například základy pohybového systému hudebníka, fyzické nároky, nesprávné zatížení a přetížení při hře na hudební nástroj, prevence, tréma, pohybové a relaxační techniky, učení a nervový systém, mentální trénink, sluch hudebníka, principy dýchání, ergonomie a výživa.“²³

Řada evropských vysokých hudebních škol následně začlenila do svých studijních plánů předměty z hudební fyziologie. Nabízí možnost absolvovat předměty týkající se oblastí hudební medicíny (Musikermedizin) a Fyziologie pro hudebníky (Musikphysiologie), kam spadají jak teoretické přednášky na témata fyziologických procesů v těle během hraní na nástroj a během vystupování, tak i praktická cvičení jako například Alexandrova technika, Mentální trénink, Dispokinesis²⁴ a jiné.

V Čechách je situace trochu jiná. Psychologie sportu a Fyziologie pro sportovce má také už poměrně hluboko zasazené kořeny a je neodmyslitelnou součástí výuky na všech sportovních školách. Nejen, že je součástí běžných přednášek, školy také spolupracují s Asociací sportovních psychologů ČR. Například Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci pořádala letos již osmý ročník mezinárodní konference nazvané *Psychologie sportu v praxi s podtitulem Sportovní psycholog, nebo mentální kouč? Aneb když dva dělají totéž, není to vždy totéž*. Toto odborné setkání je zaměřeno na konfrontaci různých pohledů na způsoby a možnosti práce s psychikou ve vrcholovém sportu. Účastníci mají možnost navzájem sdílet znalosti a zkušenosti a diskutovat na různá témata. Například, jak lze přistupovat k práci s psychikou ve vrcholovém sportu, o tom, zda (a případně jak) to v mysli sportovce vlastně funguje, o možných rizicích, problémech a nejasnostech spojených s mentálním tréninkem, atd. V rámci konference se také každý rok uskutečňuje série přednášek vybraných sportovních psychologů a mentálních koučů, praktické semináře a workshopy.

Ovšem co se týče oblasti hudebního vzdělávání, je povědomí o tomto oboru zatím v plenkách. Překlady knih nejsou nikde k sehnání a ani vysoké školy samotné zatím nestačily reagovat úpravou studijních plánů a začleněním tohoto oboru. Na podzim minulého roku (2017) se ale v Galerii na HAMU konalo 1. sympozium zdravotní péče o hudebníky v Čechách, což je první krok vpřed. Na sympoziu vystoupil mimo jiné i Eckart Altenmüller, lékař, hudebník a šéf *Německé společnosti pro hudební fyziologii a medicínu hudebníků (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin)*, propagátor a vůdčí osobnost tohoto oboru v evropském a světovém měřítku. O tuto událost byl obrovský zájem, zúčastnilo se přes 100 posluchačů, studentů hudby, hudebních pedagogů, výkonných umělců, hudebních amatérů,

²³ citace z: Časopis Harmonie; Němcová, Marta: Hudebník a zdraví - Pohled za hranice: prevence při studiu i během povolání

²⁴ Forma cvičení a terapie, kterou vyvinul holandský klavírista a fyzioterapeut Gerrit Onne van de Klashorst speciálně pro hudebníky a umělce vystupující na pódiu.

fyzioterapeutů i lékařů, což dokazuje, že i česká veřejnost žízní po nových poznatcích z této oblasti.

2 Mentální trénink v praxi hudebníka

V této kapitole je popsán ucelený plán mentální přípravy vhodný pro hudebníky, kteří se rozhodli změnit dosavadní přístup ke cvičení a hraní vůbec a jsou ochotni udělat všechno pro to, aby dosáhli svého cíle. Pokud není uveden jiný zdroj, je v této kapitole čerpáno z knihy od Billa Moora: *Playing Your Best When it Counts*.

Základní věc, kterou bychom si měli jako muzikanti uvědomit, je, že cvičíme na nástroj a zdokonalujeme se ve hře na něj proto, že chceme vystupovat. Že chceme hrát na veřejnosti a pro lidi. Je to absurdní, ale mnoho muzikantů o tom takto příliš nepřemýšlí. Tráví hodiny a hodiny cvičením, aby se těžké technické skladby naučili, na pódium se ale už tak často nehrnou. Je to dáno také hudebním vzdělávacím systémem. Muzikanti jsou v podstatě vedeni k tomu být "cvičitelé", kteří mají jednu za čas vystoupení. A tam samozřejmě nastává problém, protože být schopen se něco naučit je jedna dovednost, být ale schopen to pak někde předvést, je dovednost úplně jiná, pro kterou platí i jiná pravidla a kterou nás jaksí nikdo nikde moc neučí. Pokud se tedy chceme stát z výborného cvičitele výborným interpretem, je třeba nejen změnit způsob cvičení, ale i jeho obsah, protože z psychologického hlediska cvičení pro technické zlepšování není to samé, jako cvičení pro zlepšování interpretačních schopností. Během trénování obtížných technických míst se naše technické dovednosti postupně tříbí a zdokonalují a z pečlivě kontrolovaných a promyšlených pohybů se stávají elegantní automatické nebo polo-automatické pohybové sekvence. Jinak řečeno, jakmile se technické místo naučíme, je potřeba, aby do jeho provedení už vědomá mysl dále nezasahovala svou snahou o korektnost. Důkazem toho je fakt, že nejlepší interpretační výkony se nejčastěji objevují v momentech, kdy je člověk svobodný od veškerých očekávání, strachů a pochybností, kdy jsou kognitivní aktivity mozku vypnuté a interpret naplno důvěřuje svým dovednostem. Jedná se o nastavení mysli, které dovolí interpretovat svobodně a se samozřejmostí.

2.1 Mentální dovednosti²⁵

Mentální dovednosti jsou psychické vlastnosti jedince, které do značné míry vymezují výkonnost jedince. Schmidt (1991) je definuje jako adaptivní organizované sekvence kognitivních procesů, u jedince vytvořených a procvičovaných za účelem dosažení

²⁵ Protože o tématu mentálních dovedností hudebníků existuje v českém jazyce minimum publikací, čerpala jsem v kapitole 2.1 a 2.2 především z anglických a německých zdrojů. Pro sémantickou přesnost názvů v textu a jejich správné pochopení uvádím tedy vždy v závorce, vedle mnou provedeného překladu i pojem v originálním jazyce, neboť zatímco v původních jazycích mají tyto pojmy už stálý význam, v češtině ještě ustáleny nejsou.

optimálního výsledku. Podle Lesyka²⁶ jsou trénovatelné a jejich zdokonalení vede k lepším výkonům.

Všeobecně se mentální dovednosti dělí do tří hlavních skupin: *Základní dovednosti* (fundamental skills) jsou tvořeny sebedůvěrou (self-confidence), stanovováním cílů (goal setting) a závazkem (commitment). *Psychosomatické dovednosti* (psychosomatic skills) jsou reakce na stres (stress reaction), zvládání strachu (fear control), relaxace (relaxation) a nabuzení (activation). Do poslední skupiny *kognitivních dovedností* (cognitive skills) řadíme zaměření pozornosti (focusing), opětovné zaměření pozornosti (refocusing), imaginaci (imagery) a mentální trénink (mental practice)

Pokud chceme začít s účinným mentálním tréninkem, naším prvním krokem by mělo být posouzení vlastních mentálních dovedností a tím odkrytí nedostatků, na které se při tréninku zaměříme. Nejrozšířenější metodou ve světě sportu je Ottawský dotazník mentálních dovedností (Ottawa Mental Skills Assessment Tool, OMSAT-3*, Durand-Bush, Salmela, & Green-Demers, 2001). Jedná se o dotazník, který obsahuje celkem čtyřicet osm otázek, které se zaměřují na dvanáct zmíněných dovedností.

Jeho upravenou verzi pro hudebníky můžeme najít v knize od Dr. Billa Moora (viz příloha č.1). Pomocí tohoto dotazníku získáme jasnou představu o tom, na kterých mentálních disciplínách ještě musíme zapracovat.

2.2 Mentální disciplíny, dovednosti, schopnosti

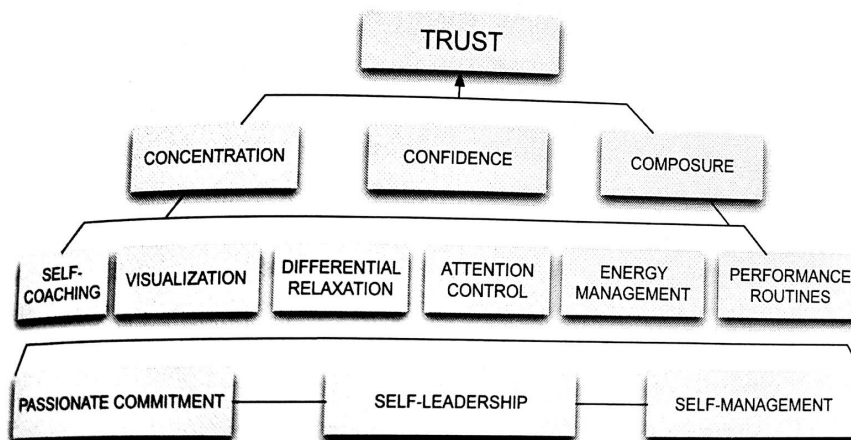
Dr Bill Moore ve své knize *Playing Your Best When it Counts* upravuje formulaci dělení mentálních dovedností pro praktické využití mentálního tréninku v hudebním světě. Vychází z přesvědčení, že veškerá mentální příprava vede k jednomu kýženému cíli: Získat důvěru v to, co jsme se naučili. Důvěra je podle Moora naučená dovednost, která dokáže člověka úplně zbavit veškerých zdrojů rozptýlení a umožní tak rychle a přesně zpracovávat důležité fyzikální a mentální děje při výkonu.

Základem dělení jsou tři mentální disciplíny: zanícené odhodlání (passionate commitment), self-leadership a self-management. Tyto tři disciplíny jsou důležité pro rozvoj a integraci mentálních dovedností do cílového výkonu.

Vyšší úroveň tvoří mentální schopnosti: self-coaching, vizualizace (visualization), lokální relaxace (differential relaxation), kontrola pozornosti (attention control), ovládání emocí (energy management) a zběhlost při výkonu (performance routines). Většinu z těchto schopností už každý nějak ovládáme, pro efektivní přípravu je ovšem potřeba je aktivně zdokonalovat.

²⁶ LESYK, Jack L. *Developing Sport Psychology Within Your Clinical Practice: A Practical Guide for Mental Health Professionals.*

Pomocí nich se pak dostáváme k samotným mentálním dovednostem: koncentraci (concentration), sebedůvěře (confidence) a vyrovnanosti (composure), které nám společně tvoří náš cíl: důvěru.



Obr. č. 1, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

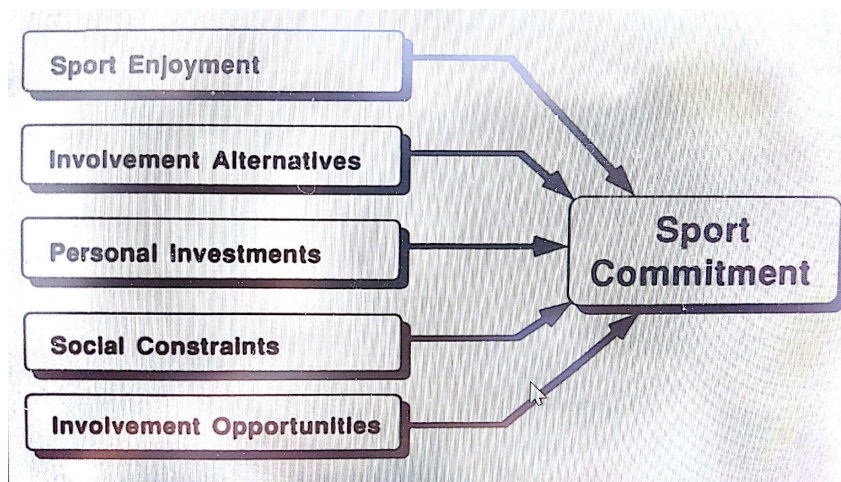
2.1.1 Mentální disciplíny

Zanícenost a odhodlání

Největší úspěchy začínají tím, že si troufáme snít o něčem velkém. Jít si za svými sny pak stojí odvalu a odhodlání, je to volba věřit sám sobě a svým schopnostem. Je obrovský rozdíl, pokud je cíl naší cesty vybrán z vášně a přirozenosti v nás samých anebo z pocitu povinnosti či zodpovědnosti vůči ostatním. Zanícenost a vášně jsou lidskou hybnou silou, která je klíčem ke kvalitě a úspěchu jakéhokoliv lidského úsilí. Hudebník hrající z vášně se nezaměřuje na své chyby a slabosti, ale užívá si toho, co mu jde dobře a hledá řešení tam, kde jsou nějaká potřeba.

Kolektivem autorů²⁷ byl vypracován Model sportovního odhodlání (Sport Commitment Model viz obr č.2), který říká, že jeho míra a kvalita je určena těmito atributy: radostí ze sportu (sport enjoyment), osobním vkladem (personal investments), sociálními zábranami (social constraints) a příležitostmi k účasti (involvement opportunities).

²⁷ Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler (1993a)



Obr. č. 2, The Sport Commitment Model
Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler (1993a)

Self-leadership

Správné vedení začíná cílem a vizí, je potřeba mít jasnou představu toho, kam směřujeme a proč. Tato vize musí být v souladu s našimi vnitřními sny a osobními hodnotami. Teprve potom budeme totiž ochotni určité věci v životě obětovat a najít v sobě mentální disciplínu pokračovat v cestě i přes možné komplikace.

Self-management

Zatímco vedení sebe sama poskytuje vizi, management udává konkrétní vzory chování a aktivity nutné k jejímu uskutečnění. Zahrnuje denní, týdenní a měsíční plány, organizování a rozmístění a dosažení menších cílů na cestě k tomu velkému. V praxi je to například vedení deníků. Velmi užitečné je vedení mentálního deníku, který umožní sledování pokroků našich mentálních schopností a cvičebního deníku, kde jasně definujeme cvičební cíle na každý den a týden, což vede k systematickému a strukturovanému pokroku.

2.1.2 Mentální schopnosti

Self-coaching

Koučink sebe sama je cílený a smysluplný vnitřní dialog. Je to schopnost dát sami sobě potřebnou mentální a emocionální podporu, abychom zůstali sebevědomí a soustředění po dobu výkonu nebo tréninku. Důležitý je emocionálně pozitivní přístup, který je ovšem u každého jednotlivce rozdílný v závislosti na tom, jaké má kdo potřeby (viz níže).

Vizualizace

Vizualizace nebo také imaginace je definována takto: „Imaginace je prožívání, které napodobuje skutečnou praxi. Můžeme si uvědomovat „vidění“ určité vytvořené představy, cítění pohybů jako utvořenou představu, nebo si zkusit představit čichové vjemy, chuť anebo zvuky bez toho, že bychom byli vystaveni působení podnětů, které tyto vjemy způsobují.“²⁸ Jednou z nejuznávanějších teorií, zabývajících se fungováním vizualizace, je *Carpenterova psychoneuro svalová teorie* (Carpenter, 1993a), která říká, že imaginace funguje na základě vytváření nervových spojů pro motorickou činnost v mozku. Během správně prováděné vizualizace se v mozku zapojují stejná centra, jako při reálném provádění výkonu, pouze v menší míře (Carpenter 1994; in Singer et al., 2005).

Tyto představy si vytváříme záměrně a stávají se tak vlastně formou simulace. Rozlišujeme čtyři typy vizualizací: vizuální, kinetickou, sluchovou a čichovou. Čím více typů ve vizualizačním cvičení použijeme, tím účinnější bude, neboť aktivuje zároveň více oblastí mozku.

Aby byla imaginace maximálně přínosná, je tedy nutné dodržovat několik následujících pravidel:

- Živost představ

Ve vizualizačním cvičení je důležité používat co nejvíce smyslů (typů vizualizace). Vizualizační obrazy jsou živější a tím přinášejí i realističtější zážitek. Je vhodné využívat také emocionální stavy i nálady, díky kterým prožitky ještě zintenzivníme.

- Kontrola představ

Jedná se o míru, s jakou dokážeme manipulovat s našimi představami a jak moc je máme pod kontrolou. Je to důležité hlavně při pohybových aktivitách, kde je nutné docílit dokonalého ovládnání daného pohybu jen v představě.

- Reálnost představ

Nesmíme opomenout princip reality, který je založen na tom, že bychom si měli ve vizualizačních cvičeních představovat jen to, čeho jsme schopni svými silami dokázat a co je pro nás reálně dostupné a proveditelné.

²⁸ White & Hardy, 1999 in Singer et al., 2001, s.529

- Pravidelnost opakování

Celkový interval imaginace se odvíjí od toho, co si představujeme, ve všech případech je ovšem nutnost pravidelného opakování. Výsledky můžeme zpozorovat přibližně po opakování po dobu dvou týdnů, alespoň pár minut denně.

V hudební praxi je tato metoda velmi efektivní, využívá se hlavně při přípravě na konkrétní vystoupení, pro které si připravíme tzv. "Performance script" (podle Moora). Jedná se o detailní popis vjemů, které jako hudebníci prožíváme při vynikajícím výkonu. Využívá se mimo jiné i pro vytvoření pocitu jistoty a sebedůvěry. Začíná popsáním lokace, kde se vystoupení bude odehrávat, následuje průběh našeho rozehrání a přípravy na vystoupení. Poté pokračuje vystoupením samotným: příchodem na pódium, průběhem vystoupení a pak jeho závěrem. To vše je dobré zapsat si na papír a několikrát týdně trénovat vizualizaci tohoto výkonu. Časem budou obrazy i pocity silnější a silnější, jak se budeme zlepšovat.

Lokální relaxace

Lokální relaxace je dovednost zaznamenání a uvolnění napětí svalů ve specifických oblastech našeho těla. Na rozdíl od relaxace, kdy se nachází celé tělo v úplném uvolnění, je lokální relaxace zaměřena na konkrétní oblasti. Během hraní totiž například potřebujeme více napětí ve středu těla a méně v končetinách. Klíčem je rozpoznat, které napětí je ještě nutné k výkonu a které už je na překážku, to následně cíleně uvolnit a tím se dostat do ideálně harmonického vztahu napětí-relaxace. Lokální relaxace vychází z *Progresivní svalové relaxace*, kterou vyvinul psycholog a fyzioterapeut Dr. Edmond Jacobson (viz oddíl 2.1.3, Strategie pro zvládnutí situace).

Kontrola pozornosti

Kontrola pozornosti a soustředění je jedna ze základních schopností, která pomůže efektivně zvládat ruchy kolem nás, objevující se jak při cvičení, tak při samotném výkonu. Vynikající umělec musí rozvinout schopnost udržet soustředění po určitý čas a dovednost přenést pozornost z podnětu na podnět, je-li potřeba. Selektivní přenášení pozornosti je zásadní pro zpracování správných podnětů v optimálním čase. Tyto podněty nám pomohou při přípravě výkonu, během výkonu a v následném zhodnocení, aniž bychom se zaobírali irelevantními a rozptylujícími aspekty, které nemůžeme nijak ovlivnit.

Ovládání emocí

Ovládat emoce během výkonu je výzvou pro většinu hudebníků, hlavně pokud se jedná o důležité situace, kdy každá chyba znamená neúspěch. Schopnost práce s emocemi vyžaduje, abychom se naučili podle situace vytvořit na povel pozitivní nával emocí anebo naopak dokázali uvolnit veškeré negace. Klíčem pak je vytvoření a udržení rovnováhy mezi těmito emocemi během výkonu v nezávislosti na tom, co se odehrává v okolí a jak se nám při výkonu daří.

Zběhlost při výkonu (Performance routines)

Performance routines jsou předem plánované, strukturované myšlenkové sekvence a aktivity, které mentálně, fyzicky a emocionálně pomáhají připravit výkon a následně udržují soustředění během výkonu. Jedná se o rutinní aktivity, které nás naladí do výkonného módu, abychom byli schopni úspěšně provést veškeré dovednosti, které jsme se naučili během cvičení. Měly by nám pomoci vytvořit pozitivní nastavení mysli těsně před výkonem. Jsou velmi individualizované a vyžadují trénink stejně, jako všechny ostatní dovednosti související s výkonem.

2.1.3 Mentální dovednosti

Tři mentální dovednosti jsou: sebedůvěra, koncentrace a vyrovnanost. Přestože se dají trénovat zvlášť, během výkonu spolu úzce souvisí. Bez sebedůvěry můžeme být těžko vyrovnaní a pokud nejsme vyrovnaní, těžko budeme schopni soustředit se na výkon.

Sebevědomí

Mnoho umělců souhlasí s tím, že ze všech mentálních dovedností má sebevědomí největší vliv na finální výkonnost jedince. Nejen, že je branou k samotné důvěře ve vlastní schopnosti, ale ovlivňuje i ostatní mentální a emoční procesy, které jsou důležité při výkonu. Stát se kompetentním hráčem je výsledkem snažení a tvrdé práce, stát se ale sebevědomým umělcem je vnitřní rozhodnutí každého z nás. Rozhodnout se, že začneme přemýšlet a jednat sebevědomě, že si budeme věřit a že budeme aktivně rozvíjet své sebevědomí je pouze otázkou vlastního rozhodnutí a síly vůle.

Sebevědomí můžeme rozdělit na tři úrovně, které spolu vzájemně souvisí, ale v několika aspektech se rozlišují. Jedná se o *Self-concept*, *Self-confidence* a *Self-trust*.

Self-concept je vnímání nás samých jakožto hudebníků na základě osobních charakteristických rysů, které nás formují. Spadají sem pojmy jako: pracovitost,

organizovanost, pečlivost, cílevědomost, atd. Self-concept vychází z mnohaletých osobních zkušeností a nedá se ze dne na den jen tak změnit. Je důležitý, neboť právě on nám určuje hranice našich možností, které považujeme za dosažitelné. Většinu limitů, na které v životě narážíme, jsme si sami definovali a pramení právě z našeho Self-conceptu. Pokud tedy náš Self-concept neobsahuje víru v to, že máme vše, co je potřeba, abychom byli úspěšní, pravděpodobně nikdy úspěšní doopravdy nebudeme.

Self-confidence je více specifická, zahrnuje v sobě jak Self-concept, tzn. vnímání sebe sama, tak vnímání vlastních uměleckých dovedností. Self-confidence pramení primárně z hodnocení vlastních dovedností ve vztahu se současnými požadavky na výkon a tím určuje míru očekávání úspěchu či neúspěchu. Toto očekávání je založeno na minulých úspěších, pozitivní zpětné vazbě od lidí, na jejichž názoru nám záleží a na vnímání vlastních dovedností ve vztahu ke konkrétním momentálním výzvám. Self-confidence je spjata s jednotlivými činnostmi, a tím ovlivňuje i míru očekávání úspěchu v daném momentě. Hudebník může mít tedy obecně vysokou míru self-confidence, ale přitom při jedné konkrétní činnosti, např. zahrát na zkouškách před komisí, může jeho Self-confidence totálně selhat.

Self-trust je také specifická k určité činnosti a k danému momentu jejího provedení. Nejedná se o kontinuální stav mysli a během výkonu bývá velice nestabilní, proto je velkou výzvou se ji naučit ovládat. Na rozdíl od Self-confidence, Self-trust je definována absencí od všech očekávání vztahujících se k vlastním dovednostem nebo k výsledku výkonu. Samozřejmě spolu tyto úrovně sebedůvěry souvisí, s vysokým Self-confidence je logicky větší pravděpodobnost dosažení Self-trust, není to však vzájemně podmíněno.

Z tohoto rozdělení tedy jasně plyne, že sebedůvěra je založená na vnitřních faktorech, jako jsou myšlenky, pocity a emoce. Důvodem, proč je sebedůvěra u mnoha hudebníků natolik nestálá, je realita, že je jejich pocit sebedůvěry založen na faktorech vnějších, jako nedávný úspěch, dobrá tréninková příprava, nebo pochvala od profesora. Tyto faktory sice dokáží pocit sebevědomí zvýšit, jedná se ovšem pouze o nárazový emoční doping, který není dostatečně stabilní, aby se na něho hráč mohl v obtížných situacích spolehnout.

Nástroje pro získání sebevědomí

Sebevědomí je tvořeno třemi základními prostředky, které jsou každému v běžném životě známé. Jedná se o svobodnou vůli, vnímavost a imaginaci.

Svobodná vůle je schopnost myslet a jednat nezávisle na okolních vlivech. To, co se nám honí hlavou, není dáno genetikou, výchovou ani konkrétní situací. Myšlenky, kterými se zabýváme a činy, které nás dělají námi, jsou v současné svobodné

společnosti výsledkem naší osobní svobodné vůle, která je činí. Sami tedy určujeme, jaké mentální nastavení si pro výkon připravíme a tudíž i to, jak se nám bude hrát. Pokud se tedy chceme stát sebevědomým hráčem, měli bychom proaktivně volit své myšlenky a chování tak, aby nás udržely pozitivní a soustředěné.

Vnímavost je schopnost vnímat sami sebe z jiného úhlu pohledu, abychom zkoumali a uvědomovali si vlastní názory, zvyky, činy a zkušenosti. Zdokonalení se v jakékoliv činnosti je vždy založeno na nezávislém vnímání a pozorování sebe sama. Pro hudebníka to však neznamená jen znát své slabé a silné stránky na mentální a emoční rovině, nýbrž je potřeba být si vědom i svých mentálních a emočních vzorců chování a jejich efektu na výkon, což je velmi individuální.

Imaginace je nástroj, který naše mysl automaticky a permanentně využívá. Pokaždé, když přemýšlíme o nějakém budoucím vystoupení nebo vzpomínáme na nějaké minulé, používáme imaginaci. V závislosti na naší povaze je pak její účinek pozitivní anebo negativní. Sebevědomý hráč si automaticky představuje pocity úspěchu a užívá si vizualizace sebe, hrajícího bezchybně na důležitém vystoupení. Imaginace umožňuje vytvořit obrazy, pocity a myšlenky, které jsou mimo naši realitu a protože mysl často nerozlišuje rozdíl mezi realitou a představou, je tento nástroj velice efektivní. Naučme se tedy vědomě a aktivně využívat této síly tak, abychom nastavili a připravili vlastní mysl na úspěch.

Vnitřní dialog

Vnitřní dialog má obrovský vliv na to, jak přistupujeme a reagujeme na situace a na to, v co věříme, že je pro nás, jakožto muzikanty, možné a proveditelné. Většina lidí jde tzv. s proudem, což znamená, že způsob, jakým se sebou mluví, je ovlivněn vnějšími faktory, jako je úspěch, na který reagují pozitivní vnitřní odpovědí a neúspěch s negativní vnitřní odpovědí. Je potřeba hodně disciplíny k tomu, aby vnitřní dialog přinášel koncentraci, pozitivitu a radost. Jakmile začneme vnímat vnitřní rozhovory, které vedeme a uvědomíme si, že je jen na naší svobodné vůli, co si říkáme a jak si to říkáme, začneme cítit určitou zodpovědnost za vyřčené myšlenky a začneme je používat moudřeji.

Transakční analýza, kterou v šedesátých letech vytvořil americký psycholog Eric Berne, definuje způsoby, jakými spolu lidé během rozhovoru komunikují. Berne rozlišuje v každém z nás tři základní komunikační a osobnostní roviny, tzv. ego-stavy, které zároveň označují tři hlavní pojmy transakční analýzy: *Rodič*, *Dospělý* a *Dítě*. Tyto osobnostní roviny se vyvíjejí postupně v raných fázích života a zásadně ovlivňují veškeré interakce s ostatními i člověka se sebou samým. V každém jedinci jsou zastoupeny ve specifickém poměru v závislosti na životních událostech a okolích, ve kterém vyrůstal, a záleží na tom, která zrovna v konkrétních situacích převládá. Berne se ve svých studiích zaměřil na konkrétní komunikační formu, tedy dialog.

Rovina rodiče vznikla pozorováním rodičů do pěti let věku. Jedná se tedy o vštípené pojetí života. Dělí se na kritického rodiče, který napomíná, usměrňuje a vyčítá a na

pečujícího rodiče, který se snaží být oporou, motivuje a chválí. Ego-stav Dospělý se začíná utvářet kolem 10. měsíce věku. Výslednou hodnotou je co nejpřesnější povědomí o skutečném životě, díky kterému se člověk dokáže rozhodovat správně. V komunikaci se projevuje racionálním pozorováním a sdělováním nezaujatých faktů, aniž by nějak hodnotilo správnost (jako Rodič), či projevovalo emoce (jako Dítě). Osobnostní rovina Dítěte vzniká také před pátým rokem věku, skládá se ovšem ze záznamů vnitřních reakcí na okolní podněty. Hlavní vlastností je emotivnost, v komunikaci se tedy projevuje sdělováním, vyjadřováním a zrcadlením emocí. Jeho cílem bývá potěšit ostatní, zlobit a bavit se. Můžeme ho rozdělit na *Přirozené dítě*, které je spontánní a *Adaptované dítě*, které se snaží své emoce přizpůsobit společenským požadavkům. Transakční analýza se využívá k určení sociálních interakcí mezi dvěma jedinci a následně k její optimalizaci. Cílem je pak zdravý pozitivní přístup, člověk by měl mít emancipovaného Dospělého, přirozené projevy Dítěte a podporu Rodiče. Stejněho přístupu bychom se měli snažit docílit nejen v komunikaci s ostatními, ale i v komunikaci sami se sebou. Během celého dne a při všech aktivitách se v nás odehrávají neustále dialogy mezi Rodičem, Dospělým a Dítětem. Pokud aplikujeme teorii transakční analýzy sami na sebe, zjistíme, která ego-rovina převládá v jakých situacích a jak následně ovlivňuje naše reakce. Začneme si být vědomi vlastních dialogů a můžeme je ovlivnit tak, aby měly pozitivní vliv na naši přípravu na výkon a samotný výkon. Příkladem, jak aplikovat tuto analýzu na sebe, může být jednoduchá modelová situace, ve které pozorujeme sami sebe při reakci na opakované chyby během cvičení. Pokud převažuje emocionální rovina - frustrace či zloba, jedná se o ego Dítěte. V případě, že zastavíme a použijeme aplikované metody k odstranění chyby, jedná se o ego Dospělého. Pokud reagujeme egem Rodiče, ozývá se v nás buď hlas podporující: "To zvládnou, zkusím to ještě jednou", nebo hlas kritizující: "Jsem hrozný, takhle to dál nejde!". Jak by pravděpodobně reagovalo Přirozené dítě na opakující se chybu? Protože jeho hlavním cílem je mít radost ze hry, nejspíš by zkusilo místo párkrát zopakovat a pak by se přesunulo na jiné, více zábavné aspekty cvičení. Tyto reakce, které jsou svým způsobem automatizované, se dají vědomě přeprogramovat tak, aby nám byly ku prospěchu. Zde se dostáváme zpět k výše zmíněnému *self-coachingu*, nebo-li smysluplnému a cílenému vnitřnímu dialogu, díky kterému zůstaneme za všech okolností pozitivní, soustředění a energičtí. Mnohdy člověk moc dobře ví, jak by měl jednat, aby dosahoval co nejlepších výsledků a dokonce to např. u svých žáků používá, sám se sebou ovšem jedná úplně jinak. Zde pár příkladů *self-coachingových* výroků, na které jedinci reagují pozitivně: "*To, co už mám, je dost dobré, nepotřebuji dělat nic speciálního.*" Tento výrok je dobré využívat v období těsně před vystoupením, není totiž nezvyklé, že se hudebníci necítí připraveni na vystoupení, nebo mají pocit, že musí během vystoupení dělat něco speciálního navíc, aby uspěli. Tímto výrokem se snažíme upevnit důvěru ve schopnosti, které máme, s tím, že jsou pro dané vystoupení dost dobré. Na většinu našich vystoupení totiž doopravdy naše dovednosti stačí a není potřeba dělat nic navíc. "*Přijmi to a přizpůsob se.*" je dalším výrokem, který se dá využít nejen v oblasti hudby. Využijeme ho v situacích, kde se odehrávají nečekané a nepříjemné změny. Přijmout je

znamená nesoudit, ale vnímat je tak, jak jsou a přizpůsobit se znamená buď změnit náš přístup k dané změně nebo změnit naše chování tak, aby byl výsledek co nejefektivnější. Lidé stráví spoustu času lamentováním a přáním si, aby byly věci jinak, místo aby se co nejlépe adaptovali a získali tak ze situace co nejvíce. Dalším velmi praktickým výrokem je *“Zastav se, vyčisti mysl, buď pozitivní.”*, který využijeme v momentech, kdy sami sebe nevědomky rozptylujeme negativním vnitřním dialogem. Je potřeba si to uvědomit, zastavit se, zbavit se veškerých negací v sobě a nahradit je pozitivně motivujícími výroky, které na naši mysl fungují. Tím zamětnáme mysl a negativní myšlenky vymizí.

Vyjádření pozitivních emocí

V běžném hudebním studentském světě se bohužel často setkáváme s tím, že je mnohem přípustnější vyjadřovat negativní emoce, když se nám něco nepodaří, než ukazovat emoce pozitivní v případě úspěchu. Frustrace po nepovedeném výkonu bývá totiž vnímána jako znak, že se student doopravdy snaží a neúspěch ho tíží, kdežto pozitivní emoční projev po výkonu dobrém bývá chápán jako domýšlivost a vede pouze ke ztrátě přátel. Proto bývá často jedinou vnější akceptovatelnou reakcí na úspěch pouze netečné a apatické přijetí faktu, že se to povedlo. Pokud si ovšem dovolíme projevovat pozitivní emoce, podpoříme v sobě osobnostní rovinu Dítěte, která bývá bohužel často potlačována, a která je zdrojem veškeré radosti z činností, kterým se věnujeme. Můžeme začít jednoduchým krokem, ve kterém se zavážeme, že začneme projevovat pozitivní emoce během cvičení. Stačí například prostý úsměv nebo dát sám sobě high-five za každou povedenou obtížnou pasáž. Nejedná se o nic obtížného a přesto tím docílíme obrovských rozdílů v tom, jak proces cvičení začneme vnímat.

Využití pozitivních obrazů

Dalším způsobem, jak podpořit své sebevědomí a posílit osobnostní rovinu Dítěte v sobě je cílené využívání pozitivních obrazů. Stejně, jako nám na mysl přichází náhodné myšlenky, přichází nám před vnitřní zrak také náhodné obrazy, v závislosti na naší povaze pozitivní anebo negativní. Efektivní využívání pozitivních obrazů pramení z jejich vědomého tvarování a směřování tak, aby nám byly ku prospěchu. Lidská mysl vnímá obrazy, vůně a pocity mnohem intenzivněji, než slova. To se dá dokázat jednoduchým testem. Například když pouze čtete recept, jak uvařit vaše oblíbené jídlo nebo když si detailně představujete, jak se pokrm vaří v pánvi, kde jemně probublává omáčka, jejíž vůně se vám rozplývá v nose. Vaše tělo okamžitě zareaguje automatickou reakcí, kdy se spustí produkce slin a zjemní se čich. Stejně tak reaguje tělo na představy týkající se hraní na nástroj a dokonce spojuje naučené motorické programy s pocity, které vnímáme. Motorické programy uložené v mozku se automaticky spustí při představě dané aktivity a je jen na nás, zda si k nim

představujeme totální selhání v kombinaci se strachem nebo úspěch v kombinaci s radostí. Emoce prožívané v představě se naváží na motorické programy a následně zpětně při jejich příštím opravdovém provádění spustí i zafixovanou emoci. Proto je také tak důležitý a efektivní *Performance script*, který je zmíněn výše v odstavci o vizualizaci.

Sebevědomí během výkonu

Sebevědomí během výkonu pramení z pocitu absolutní připravenosti. Otázka, kterou by nám náš self-coach měl před výkonem položit, zní: “Jsi připraven?”. Je zaměřena na naši *předkoncertní přípravu*, která by nás měla dostat mentálně, fyzicky a emocionálně do takového stavu, abychom byli schopni podávat maximální výkony. Předkoncertní příprava se skládá ze dvou částí: *Předkoncertní cvičení* (Pre-Performance Practice) a *Předkoncertní rutiny* (Pre-Performance Routine).

Předkoncertní cvičení je pozměněné každodenní cvičení posledních přibližně deset dní před vystoupením. Je dobré aplikovat pravidlo 80-20, které říká, že před vystoupením by se 80% našeho cvičení mělo skládat z variačního cvičení (více v kapitole 2.1.3, Návčik důvěry) . Dále je nutné zakomponovat i další způsoby, jak vytvořit sebevědomé nastavení mysli před výkonem. Jedním z nich je vyvíjet na sebe tlak během cvičení, čímž je myšleno proaktivně a kreativně hledat způsoby, jak si průběh cvičení a přípravy na koncert komplikovat. Příkladem je třeba přehrání programu bez řádného rozehrání, nahrávání se na video, simulace koncertního vystoupení, přehrání programu kolegům, atd. Vynikajícím způsobem, jak se zbavit vnitřních strachů a posílit pocit sebevědomí je využití metody RUŠ (viz níže). Velmi nápomocné je také sepsat si na papír seznam všech možných rozptýlení, která by se mohla při výkonu stát a předem si na ně připravit reakce. Následně pak využít vizualizačního cvičení, kde se vidíme v dané neplánované situaci, jak se s ní bravurně, sebevědomě a efektivně vypořádáme. Další nedílnou součástí předkoncertní přípravy je sepsání již výše zmíněného *Performance Script* a jeho pravidelné čtení a vizualizování několikrát denně, během čehož vytváříme pozitivní myšlenky, pocity a vjemy z nadcházejícího vystoupení.

Předkoncertní rutina by měla začít den před vystoupením a skončit až v momentě při výstupu na pódium. Cílem této rutiny je zaangažovat svého ducha a vášeň k vystoupení a podání vynikajícího výkonu. Ve sportu se této rutiny hojně používá k probuzení bojovného a soutěživého ducha. Jakožto hudebníci svádíme také bitvy, mají ale rozdílnou formu, neboť se odehrávají uvnitř nás samých. Svádíme bitvy sami se sebou, abychom měli dostatek odvahy věřit svým schopnostem, zanechali vědomé kontroly správnosti a naplno vložili emoce a pocity do hudby, kterou hraje. Je důležité vědět, že obsah této části přípravy je maximálně individuální a každý si musí najít to, co mu vyhovuje. Někdo potřebuje být sám a koncentrovat se na výkon formou mentální přípravy, někdo naopak potřebuje být ve společnosti lidí a přijít na jiné myšlenky. Někdo stráví část této přípravy s člověkem, který mu je blízký

a pouhá jeho přítomnost mu pomáhá v soustředění na výkon a v pozitivním přístupu k věci. Jakmile se známe natolik, že víme, jak podpořit svého ducha, vytvoříme si tzv. *Plán hry*, díky kterému máme jasnou představu, jak bude náš den před výkonem vypadat. Uděláme si konkrétní detailní plán, kdy, co a jak chceme dělat tak, abychom zahrnuli všechny aspekty přípravy, od správného denního režimu a jídelníčku, až po specifická rozehrávací cvičení, která ten den budeme hrát. Tímto promyšleným a dopředu naplánovaným sledem aktivit nejen že nebudeme mít prostor propadat panice a negativním představám, ale získáme také jasnou strukturu, jak čas do vystoupení strávíme. Nesmíme ovšem zapomínat, že se jedná pouze o předplánovanou strukturu dne, která se může vlivem okolností změnit nebo přizpůsobit vlastním aktuálním potřebám. Součástí *Plánu hry* by měla být také osobní generální zkouška. Může být součástí reálné generální zkoušky nebo si ji můžeme zorganizovat samostatně. Měla by nám ale pomoci emocionálně se naladit na fyzické prostředí, kde se bude odehrávat nadcházející vystoupení. Může trvat jen 5-15 minut a během ní bychom si měli v klidu prostor obejít, posadit se na chvíli do hlediště a vizualizovat si sami sebe, jak hrajeme uvolněně, soustředěně a sebevědomě. Koncertní prostředí bývá většinou na rozdíl od cvičeben více elektronické, což je efekt způsobený hlavně silným osvětlením, a chaotické. Naladění se na toto prostředí nám dodá větší pocit připravenosti. Poslední součástí *Plánu hry* je tzv. *Greenroom Ritual*, činnost, kterou děláme těsně před výstupem na pódium. Tento rituál je také úplně individuální, každý by si pro sebe měl najít to nejlepší, aby mu to povedlo navodit emocionální propojení se svým vnitřním já a utvrdilo odvalu a důvěru ve své schopnosti. Někdo sedí tiše na židli a provádí vizualizační cvičení, někdo je raději v pohybu a uvolňuje tím adrenalin z těla, někdo se zase potřebuje vnitřně naladit na intimní vztah k hudbě a probudit v sobě radost a lásku k této činnosti.

Koncentrace

Správný způsob koncentrace zvyšuje výkonnost každého jedince. Jedná se o proces, při kterém vědomě směřujeme soustředění na aktivity, díky kterým zvládneme úspěšně předvést svoji dovednost. Koncentrace se dá aktivně trénovat tak, aby se její délka a intenzita navýšila. Patří sem i schopnost přenesení pozornosti z aspektu na aspekt, v případě nutnosti.

Koncentraci můžeme rozdělit na tyto části: *soustředění pozornosti na konkrétní podněty* (selektivní pozornost), *udržení pozornosti* (po celou dobu trvání výkonu), *vnímání - přehled o dané situaci* (ovlivňuje rychlost rozhodovacích procesů) a *změna zaměření pozornosti* (v případě nutnosti)²⁹.

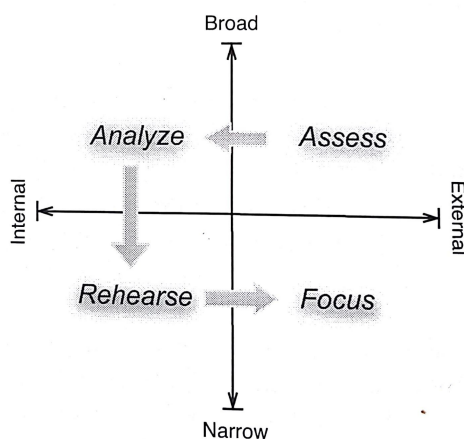
²⁹ Weiberg a Gould (2011)

Soustředění pozornosti na konkrétní podněty

Soustředění pozornosti na konkrétní podněty, jinak řečeno také *Zaměření pozornosti* je definováno těmito charakteristikami³⁰:

1. šíře ohniska (úzká x široká)
2. směr ohniska (interní x externí)
3. přesun ohniska (změna ohnisek během výkonu)
4. uvědomění si zaměření pozornosti (záměrné x bezděčné)

Kombinací prvních dvou aspektů nám vznikne kvadrant, do kterého můžeme zařadit čtyři druhy soustředění, nebo-li také *Pozornostní styl* (úzký – vnitřní, široký – vnitřní, úzký – vnější, široký – vnější). Pozornostní styl se v průběhu hry na nástroj může měnit v závislosti na tom, co zrovna hrajeme, měl by však být kompatibilní s pozornostním stylem vyžadovaným pro danou úlohu.



Obr. č. 3, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

V praxi si můžeme představit hrajícího hornistu. Začíná v prvním kvadrantu *Assess*, kdy vyhodnocuje situaci. Sleduje noty a poslouchá předehru klavíru, jedná se tedy o široké ohnisko a soustředění na vnější vlivy. Jak se ale blíží místo, kdy má začít hrát, zaměření ohniska soustředění se přesouvá do vnitřní sféry, protože mu v hlavě začínají hrát melodie, které bude za chvíli provádět. Dostal se tedy do druhého kvadrantu *Analyze* se širokým fokusem, ale interním zaměřením. Těsně před nástupem se ohnisko soustředění zužuje a konkretizuje na představu prvního tónu nebo první fráze, čímž se dostáváme do kvadrantu třetího *Rehearse*, s úzkým a vnitřním ohniskem zaměřením. Jakmile začneme hrát, je důležité vědomě se přesunout do kvadrantu čtvrtého *Focus*, ve kterém ohnisko soustředění zůstává úzké. Musíme

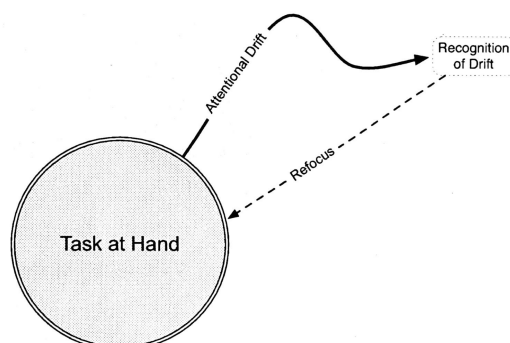
³⁰ VIČAR, Michal. Sportovní talent a standardizace dotazníku Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3*. Olomouc, 2016. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Prof. PhDr. Hana Válková.

se totiž plně soustředit na to, co děláme, podnět je ale externí, protože se soustředíme na zvuk, který produkujeme. V tomto kvadrantu bychom pak měli zůstat po dobu aktivního hraní, neboť to je to správné místo, kde zůstáváme plně soustředění a zároveň jsme schopni důvěřovat vlastním dovednostem.

Udržení pozornosti

Udržení pozornosti po celou dobu trvání výkonu je dáno hlavně pomocí schopnosti vědomého opětovného zaměření pozornosti. Rušivé vlivy a výpadky pozornosti jsou během jakékoliv činnosti běžnou realitou a jsou součástí přirozenosti naší mysli. Je tedy nutné vědět, jak náš mozek funguje a dokázat s ním podle toho jednat. Dovednost udržení pozornosti je tedy přímo spjata s opětovným zaměřením pozornosti po rozptýlení.

Výpadky pozornosti (*Attentional Drifts*) nejsou záměrné a většinou začínají v podvědomí. Během kontinuální činnosti (*Task at Hand*) se může naše pozornost velmi snadno zatoulat k obrazům a myšlenkám, které jsou úplně od věci. Po nějaké chvilce si to uvědomíme (*Recognition of Drift*) a pozornost zaměříme zpět na činnost (*Refocus*).



Obr. č. 4, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

Rozhodujícím faktorem je také míra schopnosti odolávání rušivým vlivům nebo jiným negativním aspektům. Rozptylující vlivy můžeme rozdělit na interní a externí.³¹

Interní rozptylující vlivy:

1. Negativní myšlenky na minulé události
2. Obavy z budoucích událostí (o výsledek)

³¹ Weinberg a Gould (2011)

3. Intenzivní emoce
4. Přílišná analýza a soustředění se na provádění již naučeného pohybu
5. Nedostatečná míra motivace
6. Únava

Externí rozptylující vlivy:

1. Silné vizuální podněty
2. Silné auditivní podněty
3. Přítomnost publika a jeho chování

Schopnost udržení pozornosti, respektive spíše její neschopnost, je ovlivněna také dobou, ve které žijeme. Například multitasking, schopnost rychle a efektivně střídat ohniska pozornosti, se stal v dnešní moderní společnosti v podstatě nutností a dokonce velmi oceňovaným znakem, hlavně v oblastech, kde se lidé se dennodenně potýkají s rychlým a soutěživým okolním prostředím. Přestože je multitasking obdivuhodná schopnost, kterou oplývají hlavně mladší generace dnešní doby, bohužel s sebou přináší i své negativní důsledky, neboť svádí pouze k povrchovému vnímání reality kolem sebe. Čím větší je schopnost multitaskingu, tím menší je totiž často schopnost udržení plné pozornosti na jednu konkrétní činnost, čímž jsou pak daní jedinci připraveni o hlubší prožitky, které jsou na tomto způsobu vnímání založeny. Multitasking není špatný, jen je potřeba ho dokázat využívat ve správných situacích a najít v životě jeho správnou míru. Stejně jako multitasking, nebo-li střídání ohnisek soustředění, je i udržení pozornosti na jednom předmětu naučená dovednost. Koncentrace při hře na hudební nástroj vyžaduje ovládnutí obou těchto dovedností s lehkostí, samozřejmostí a se správným načasováním. Zlepšování se v udržení pozornosti na jedné činnosti by se dalo přirovnat k tréninku v posilovně. Pokaždé, když soustředění ztratíme, přidáváme si "váhu" na činky. Tím, že přitáhneme pozornost zpět k činnosti, vytváříme opakování, které koncentraci zvyšuje. Čím více těchto opakování během cvičení uděláme, tím větší bude schopnost naší mysli soustředit se déle na jednu činnost. Tímto způsobem se dá navýšit kapacita koncentrace jedince a ten tak bude schopen udržet fokus soustředění na jednu činnost po delší časový úsek.

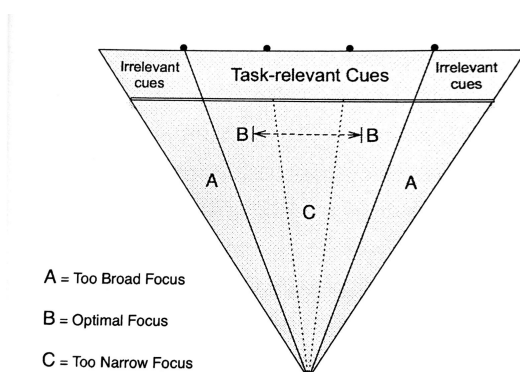
Koncentrace a úzkost

Ve studii McCarthyho a kolektivu autorů (2013), kde zkoumali souvislosti mezi emocemi a rozptýlením pozornosti, zjistili, že prožívání úzkosti a sklíčenosti je spojeno s více rušivými myšlenkami a značným rozrušením pozornosti. *Teorie kontroly pozornosti* říká, že úzkostní jedinci jsou více náchylní k horším výkonům,

protože se ve svém okolí zaměřují více na potenciální hrozby. Úzkostnost je pak spojená s pomalým přesouváním ohniska pozornosti a obtížnějším potlačováním rušivých myšlenek a irelevantních podnětů³².

Ztráta flexibility pozornosti (Loss of Attentional Flexibility) je častým jevem při nervozitě jedince. Jedná se o neschopnost efektivně a účinně přenášet pozornost z podnětu na podnět, nebo ji po určitou dobu udržet stálou na jednu činnost. Dochází pak k výkyvům soustředění, kdy např. zadržujeme fokus pozornosti na chybě, kterou jsme udělali, zaměříme pozornost na irelevantní aspekty výkonu (co si myslí ostatní), atd., které pak vedou k výpadkům paměti, nebo chybnému zpracování informací z not.

Často také dochází k *Zúžení vnímání jedince (Perceptual Narrowing)*. Zde se jedná o výše zmíněnou *Šíři ohniska*, která je velmi podstatnou součástí práce se soustředěním. Pokud jsme znudění nebo apatičtí, šíře ohniska soustředění je příliš velká (A) a přijímáme příliš mnoho informací najednou - relevantní informace k výkonu, ale i irelevantní informace, které naše soustředění jen zatěžují. V ideálním případě (B) si toho včas všimneme a zúžíme šíři vnímání jen na podstatné věci, díky čemuž jsme schopni podat optimální výkon. V momentě, kdy jsme příliš úzkostliví, nebo uděláme chybu, kvůli které začneme panikařit, naše vnímání se zúží ještě víc. Zde se pak dostáváme do situace (C), kde je úhel, ve kterém přijímáme podstatné informace natolik úzký, že neobsáhne ani nutné informace pro výkon a tím dochází akorát k dalším chybám.



Obr. č. 5, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

Koncentrační strategie

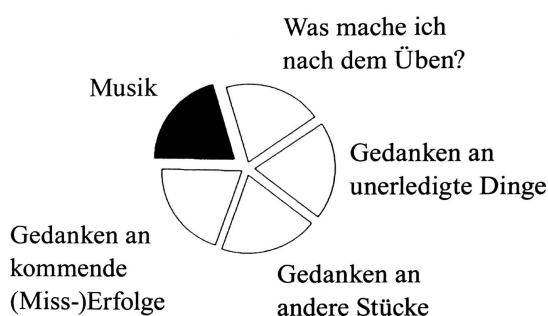
Abychom byli schopni udržet soustředění na relevantní aspekty hraní, je potřeba mít vypracované strategie, které nám pomohou koncentraci udržet, nebo eventuálně ztracenou koncentraci zpět získat. Tyto strategie by měly být individualizované na

³² Attentional Control Theory, Eysenck & Derakshan, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007

potřeby každého jedince a každé jednotlivé skladby. Pro příklad zde jsou uvedeny základní možné varianty strategií, které bývají u hudebníků často využívány.

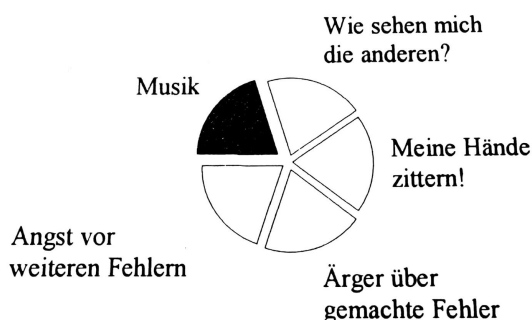
Koncentrace - naučená dovednost

Během cvičení se člověk často omylem naučí zlozvyky, kterých si není ani vědom. Jedním z nejčastějších bývá nedostatečná koncentrace při tréninku, kdy hudebníci například cvičí u televize, nebo počítače. Vedlejším efektem tohoto způsobu cvičení je totiž to, že pro ně začne být přirozené hrát skladbu, aniž by se soustředili na to, co vlastně dělají. Není ani nutné sledovat televizi, stačí, když při cvičení nejsme plně při věci a naše mysl vpadá během cvičení na nástroj takto:



Obr. č. 6, Renate Klöppel: *Mentales Training für Musiker*³³

Pokud je toto (obr. č. 6) běžný stav mysli během cvičení, během výkonu se pak automaticky děje toto (obr. č.7):



³³ Volný překlad textu z obrázku:

Musik = Hudba

Was mache ich nach dem Üben? = Co budu dělat po cvičení?

Gedanken an unerledigte Dinge = Myšlenky na nevyřízené záležitosti

Gedanken an andere Stücke = Myšlenky na jiné skladby

Gedanken an kommende (Miss-)Erfolge = Myšlenky na nadcházející (ne)úspěchy

Strategie pro opětovné zaměření pozornosti

Pro opětovné zaměření pozornosti a oprostění se od rušivých myšlenek je vhodné používat jednu konkrétní strategii, na kterou si zvykneme. Tak proces opětovného zaměření zefektivníme a zautomatizujeme. Ideálním způsobem je také aktivní propojení mentálního aspektu a fyzického, díky čemuž dostane abstraktní mentální proces fyzické obrysy a je tak pro nás jednodušší ho pod tlakem provést. Může se jednat např. o strategii *Nádechu a zaměření pozornosti*. Jakmile zjistíme, že jsme ztratili pozornost ať už následkem chyby, nebo jiných rušivých elementů, zhluboka se nadechneme a vydechneme. Tím vyčistíme mysl, okysličíme mozek a uvolníme přebytečné napětí ve svazech a následně jsme schopni opět zaměřit pozornost na relevantní téma. Další strategií může být *Zaparkování* emocí, které využijeme v momentech, kdy prožíváme silné, většinou bohužel negativní emoce před, nebo během výkonu, které nejsme schopni jen tak ignorovat. Může se například jednat o silně emocionální debatu těsně před výkonem, nebo extrémní emocionální reakce na chybu, kterou během výkonu provedeme. V těchto momentech už není nic, jak bychom situaci mohli zlepšit, emoci tedy vědomě odložíme k pozdějšímu řešení a pokračujeme v plném soustředění se na výkon. Další strategií je *Chovat se, jako by...* Řeč těla má totiž obrovský vliv na lidskou psychiku a v našem případě neovlivňuje jen dojem posluchačů, ale mění vnímání i hráčů samotných. Pokud tedy zjistíme, že jsme nesoustředění z důsledku strachů, které ovládají naši mysl, využijeme této strategie. Vědomě přizpůsobíme řeč těla, tzn. držení těla, gestikulaci, výraz v obličeji, atd., tak, abychom zvenku působili, jako bychom byli sebevědomí. Paradoxem je, že naše mysl automaticky zareaguje na fyzický projev a sama následně začne produkovat pozitivní a sebevědomé myšlenky. Další strategií je *Plán opětovného zaměření pozornosti*, který spočívá v tom, že si na papír sepíšeme veškeré možné ruchy, které by se mohly během výkonu objevit a následně si připravíme ke každému ruchu takovou reakci, abychom se dokázali zpět soustředit na relevantní aspekty při hraní. Jen samotným sepisováním situací je všechny automaticky i vizuálně procvičíme, čímž se na ně připravíme. Pokud nějaká z nich doopravdy nastane, nebudeme již zaskočeni ale automaticky najedeme předem připravenou a zároveň ideální reakci.

³⁴ Volný překlad textu z obrázku:

Musik = Hudba

Wie sehen mich die Anderen? = Jak mě vidí ostatní?

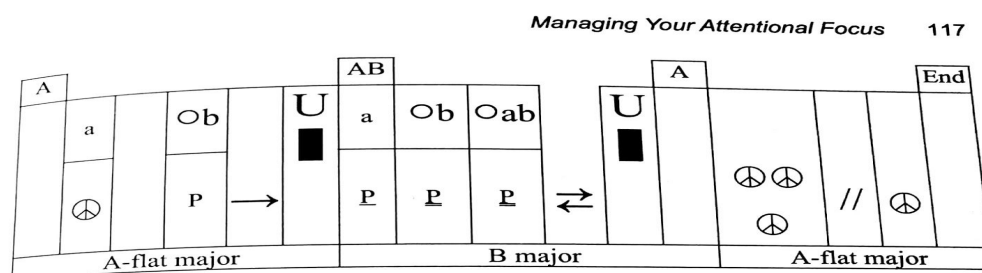
Meine Hände zittern! = Klepou se mi ruce!

Ärger über gemachte Fehlern = Zlost kvůli provedeným chybám

Angst vor weiteren Fehlern = Strach z dalších možných chyb

Ve sportu jsou hojně využívány *Plány koncentrace při výkonu*, které pomohou sportovci udržet orientaci během výkonu, týkající se soustředění a změny zaměření pozornosti v konkrétní momenty. Tyto plány jsou jakousi mapou zaměření pozornosti během provádění disciplíny a dají se velmi dobře využít i v hudbě. Zprostředkují nám vizuální formu koncentračních požadavků dané skladby, díky čemuž jsme schopni naplánovat požadované změny zaměření pozornosti a následně je i nacvičit. Plány koncentrace jsou individuální pro každou jednotlivou skladbu. Měly by obsahovat hrubou formální strukturu skladby, do které zvýrazníme významné faktory měnící její náladu a charakter. Tím jsou myšleny náhlé tempové změny, dramatické pauzy, výrazné změny dynamiky a harmonie, atd. Takto si vytvoříme menší cíle, které nám pomohou udržet soustředění na důležité aspekty a určíme i momenty, kdy můžeme intenzitu soustředění na chvíli povolit. Zmapováním těchto elementů docílíme celkového nadhledu ve skladbě a budeme mít jasný plán, kterého se budeme moci držet.

Níže, na obrázku č. 8, můžeme vidět příklad koncentračního plánu ke skladbě *Sen lásky* od Franze Liszta, který vytvořil klavírista pro své vystoupení. Vymyslel si vlastní symboly, jejichž význam popisují níže. Plán může být detailní podle potřeby a zaměřen na aspekty pro nás, jakožto interprety, zásadní.



Map key for *Liebesträume* focus plan

Obr. č. 8, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

- ⊕ mírný charakter, klidné dýchání, jemný dotek prstů na klávesách
- P vášnivě
- P navyšovat vášnivost
- P (dvakrát podtržené) ještě víc navyšovat vášnivost
- dotáhnout intenzitu směrem ke konci pasáže
- ↔ soustředění na udržení intenzity
- U Pauza, nechat doznít akord a zároveň se mentálně připravit na další část
- // drobný zlom ve zvuku, příprava jemného a mírného zvuku
- úplné zastavení, soustředění se na úvodní melodii další části
- přesun ohniska koncentrace

Vyrovnanost

Vyrovnanost je zásadní dovednost při výkonu pod tlakem. Jedná se v zásadě o mistrné ovládnání vlastních emocí, díky čemuž se nám podaří nastavit a udržet pozitivní nastavení mysli před a během výkonu, ať se děje, co se děje.

Pozitivní nastavení mysli, pozitivní způsob uvažování

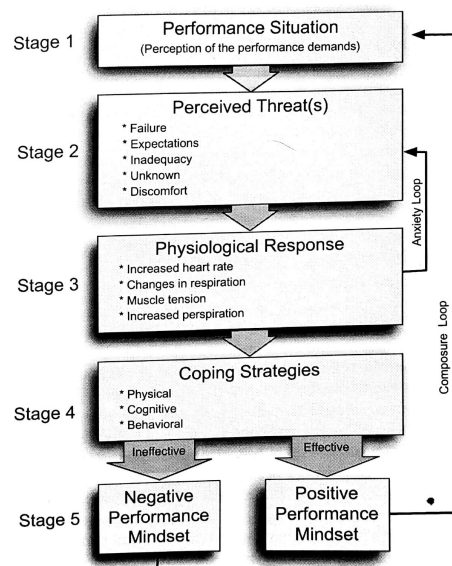
Pozitivní nastavení mysli je stav, ve kterém jsme klidní, máme vše pod správnou mírou kontroly a jsme vzrušení z nadcházejícího vystoupení. Nastavení mysli není založeno jen na mentálních aspektech, ale důležitou roli hrají i fyzicko a emocionální stránka. Jedná se tedy o vyrovnanou hladinu fyzické energie, emoční energie a mentální energie. Mentální energie označuje hlučnost naší mysli. Může být buď tichá, soustředěná a efektivní, a nebo hlučná, roztěkaná a chybná. Podobné je to i s fyzickou energií, nebo-li s fyzickým napětím našeho těla, může být buď příliš vysoká, kdy je naše tělo ztuhlé a neohebné, vyvážená, kdy vše pracuje jak má a nebo příliš nízká, kdy dochází k nedostatečnému užívání správných svalů a následně k přílišnému zatěžování těch svalů, které by v optimálním případě měly pracovat jen zlehka a uvolněně. Emoční energie má kontinua dvě, může být pozitivní vs. negativní a nízká vs. vysoká. Tím nám vytvoří kvadrant, viz obr. č. 9. Vysoce negativní stav (High Negative), je definován vysoce negativní emoční a fyzickou energií, vyústující v zlost, strach, defenzivní postavení a frustraci. Nejčastěji se s ním setkáváme během cvičení, když opakujeme stejné chyby pořád dokola. Není ale pokaždé na škodu, zloba nám může zprostředkovat chybějící energii k soustředění a motivaci, abychom odvedli dobrou práci. Mírně negativní stav (Low Negative) bývá prožíván většinou formou pochyb, nesmělosti, pocitu beznaděje a porážky. Během cvičení často vede ke ztrátě motivace a snahy a tím finálně k nulovému progresu. Během vystoupení pak dochází k váhavému, nejistému projevu, vnitřní nejistotě a nedůvěře ve vlastní schopnosti. Mírně pozitivní stav (Low Positive) je definován klidným přístupem, pevným soustředěním a relaxovanými pohyby. Vysoce pozitivní stav (High Positive) se stává z energického stavu mysli, který ještě podporuje soustředění a pozitivní nastavení mysli, přijetí určité výzvy a radosti ze hry. Během interpretace se běžně stává, že podle potřeby měníme tyto emocionální stavy, v závislosti na požadavcích dané skladby. V zásadě využíváme oba dva pozitivní stavy a ve výjimečných situacích můžeme i vědomě využít stavy negativní, díky čemuž lépe zprostředkujeme předání emocí publiku, pokud to skladba vyžaduje.

<p>High Negative</p> <p>Angry Anxious Defensive Frustrated</p>	<p>High Positive</p> <p>Invigorated Confident Challenged Joyful</p>
<p>Low Negative</p> <p>Doubtful Tentative Hopeless Defeated</p>	<p>Low Positive</p> <p>Attentive Focused Relaxed Peaceful</p>

Obr. č. 9, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

Modelový postup pro vědomé nastavení způsobu uvažování

Proces nastavení způsobu uvažování, neboli nastavení mysli, se skládá z pěti vzájemně navazujících fází (obr. č. 10). Specifika vystoupení (Performance Situation), Vnímané hrozby (Perceived Threats), Fyziologické reakce (Physiological Response), Strategie pro zvládnutí situace (Coping Strategies) a z toho všeho vyplývající Pozitivní a nebo Negativní nastavení mysli.



Obr. č. 10, Moore, Bill: *Playing Your Best When it Counts*

Specifika vystoupení

Tato první fáze je dána způsobem, kterým vnímáme požadavky konkrétního vystoupení, jakou hodnotu dáváme našemu úspěchu a jaké následky by pro nás měl neúspěch. Jinak řečeno, čím obtížnější skladbu hrajeme, tím více času investujeme

do jejího nastudování a tím větší respekt z ní máme. Nakolik si ceníme úspěšného provedení je zase dáno konkrétním vystoupením, pokud skladbu hrajeme na soutěži, jsou naše požadavky na korektnost pravděpodobně větší, než když skladbu hrajeme jen ve výuce ve škole, neboť následky neúspěchu jsou nesrovnatelné. Je potřeba brát v potaz, že vnímání obtížnosti skladby či důležitosti vystoupení je individuální a vysoce subjektivní. Přesto je to toto vnímání a ne realita, co určuje hloubku strachu, které v nás situace vyvolává. Příčinou strachu tedy není situace samotná ale to, jak ji vnímáme a jaké následky by pro nás měl eventuelní neúspěch.

Vnímané hrozby

Vnímání hrozeb vychází ze specifík vystoupení a jsou jimi myšleny veškeré negativní důsledky, které očekáváme v případě špatného výkonu. Tyto negativní důsledky mohou být osobní (zklamání vlastních očekávání), fyzické (bolest způsobená přehráním, jehož příčinou je špatné rozložení sil během výkonu a špatné užívání svalů) a sociální (zklamání očekávání ostatních). Opět jsou individuální, neboť každý si prochází vlastními problémy. Ideálním přístupem je předvídání veškerých hrozeb, které mohou nastat, připravenost na ně a jejich zpracování, tak aby měly na výkon co nejmenší vliv.

Nejčastějšími hrozbami hudebníků, které u nich způsobují nervozitu, jsou: strach ze špatného výkonu (nedosažení standardů), strach ze zklamání očekávání svých či ostatních, strach z nedostatečné přípravy, strach z neznáma (co vše by se mohlo stát) a strach z nedostatečné fyzické zdatnosti (výdrž, fyzická bolest).

Fyziologické reakce

Kognitivní a evaluační aspekt vnímaných hrozeb je pak úzce navázán na fyziologické projevy nervozity jedince. Jakmile se nám tedy honí hlavou úzkostné myšlenky týkající se všech možných hrozeb, naše tělo na to reaguje stresovými projevy, jako je nadměrné pocení dlaní, zrychlený tep, zrychlené a jen povrchové dýchání, ztuhlost svalů atd. Je tedy potřeba hlídat veškeré reakce našeho těla na stres a pokud nějakou objevíme, hned v zárodku se jí zbavit.

Strategie pro zvládnutí situace

Existuje mnoho různých strategií, které jsou nápomocny s většinou projevů nervozity, se kterými se běžný hudebník setkává. Pro přehlednost je můžeme rozdělit do tří kategorií: fyzické, kognitivní a behaviorální.

Fyzické strategie propojují svaly s myslí a vychází z toho, že relaxace a uvolnění svalů je prvním krokem ke snížení pocitů nervozity a stresu. Je důležité mít nejprve pod kontrolou tělo a teprve potom se věnovat kognitivním strategiím.

- **Dýchání**

Jedním z nejjednodušších a nejefektivnějších způsobů, jak se uvolnit, je pomocí vědomého, hlubokého dýchání. Když je člověk ve stresu, jeho dech je krátký, povrchový a nepravidelný. Jednoduchým dechovým cvičením se dá navodit pocit klidu a soustředění, jako příklad můžeme využít plný jógový dech: Pohodlně si sedneme, narovnáme se, zhluboka se nadýcháme na čtyři doby, nejprve do břicha a bránice, poté postupně zaplňujeme hrudník a záda a nakonec vrchní část plic pod klíčnicemi. Na další čtyři doby pozvolna vydechneme a následuje dechová pauza, která trvá tak dlouho, než máme potřebu se opět nadechnout. Počet dob při každém dalším nádechu prodlužujeme, až se dostaneme na své maximum, které párkrát zopakujeme. Délka tohoto cvičení je přibližně 2-3 minuty. Nádech je aktivní částí cviku, kdy dochází k napětí dýchacích svalů, výdech pak pasivní, automatickou, při které dochází k uvolňování celého těla.

- **Progresivní svalová relaxace**

Touto technikou se proslavil americký psycholog a fyzioterapeut Dr. Edmond Jacobson, který používá k docílení stavu uvolněnosti střídavé napínání a uvolňování jednotlivých svalů. Progresivní se jmenuje z důvodu, že se svalové skupiny procvičují postupně. Tuto uvolňující metodu není ideální provádět těsně před výkonem, protože bychom byli přespříliš uvolnění. Je ovšem dobré začlenit ji do běžného cvičebního plánu, díky této metodě se totiž člověk naučí lépe rozpoznávat stavy napětí a uvolnění a následně se dokáže vědomě uvolnit i v situacích, kdy je to jinak obtížné.

Postupuje se tak, že postupně každý sval zatneme na 5 vteřin a následně procítíme jeho uvolněný stav po dobu 5-10 vteřin. Začíná se od hlavy a postupuje se směrem dolů až po chodidla. Celé cvičení může trvat od 20 minut až po několik hodin, kdy se časy zatnutí a uvolnění svalů prodlužují a série se násobí.

Kognitivní strategie pomáhají vytvořit pozitivní přístup k věcem, zlepšují soustředění a odhodlání, zbavují nás rušivých a negativních myšlenek.

- **Povzbuzení**

Povzbuzení jsou pozitivní výroky, které si můžeme opakovat během relaxačních cvičení těsně před výkonem. Jsou to věty, které by nás měly uklidňovat a povzbuzovat, například: *Cítím se klidný a uvolněný. Jsem v pohodě. Nechám to být. Jsem připravený. Těším se na výkon.*

- **Vizualizace**

viz oddíl 2.1.2

- **Meditace**

Meditace je výborný způsob, jakým zvětšujeme odolnost vůči negativním myšlenkám a schopnost udržení koncentrace. Při meditaci se využívá jak cvičení pro relaxaci svalů, tak hlavně cvičení pro vyčištění mysli. Je mnoho různých meditačních technik, cílem všech je ale kultivace mysli (její zklidnění) a získání vhledu (povznesení se nad problém, náhled z jiného úhlu, atd.). K meditaci se můžou použít různé pomůcky, jako mandaly, růžence či rudrakši, plamen svíčky, zvuková vyjádření formou zpěvu, mantry, či Ohm, nebo pracujeme pouze s vlastní myslí a primárním meditačním bodem. Při pravidelném provádění meditací začneme lépe ovládat mysl a snadněji rozpoznáme negativní myšlenky už v zárodku a dokážeme jim zabránit v dalším působení.

Behaviorální strategie jsou aktivity, díky kterým zvýšíme pocit připravenosti a nabudíme mysl na maximální výkony při nadcházejícím vystoupení. Jedná se hlavně o správné sestavení na míru a následnou implementaci *Plánu hry*, do kterého se dají podle potřeby začlenit i triky, jako třeba odvedení pozornosti.

- **Plán hry**

viz oddíl 2.1.3 Sebevědomí během výkonu

- **Odvedení pozornosti**

Odvedení pozornosti je jedna z možností, jak se vypořádat s úzkostí v období před výstupem. Pozornost mysli se namíří jiným směrem, díky čemuž jedinec dočasně unikne nepříjemným průvodním pocitům nervozity. Víme tedy, že nás v blízké budoucnosti čeká vystoupení, rozhodneme se ale odvést naši pozornost jinými, v ten moment příjemnějšími aktivitami, díky čemuž naše mysl dokáže odpočívat, než nastane moment začít se aktivně připravovat (jak mentálně, tak fyzicky) na nadcházející výkon. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit vše: dívání se na film, procházka na čerstvém vzduchu, setkání se s přáteli, nakupování, hra na playstationu, čtení, spánek, či cokoliv jiného.

Nastavení mysli

Pozitivní nastavení mysli je výsledkem efektivního zvládnutí vlastních myšlenek a emocí (vnímané hrozby) a vlastního těla a jeho reakcí na stres (strategie pro zvládnutí situace). Jedná se o důvěřivé a akceptující nastavení, ve kterém bychom se měli cítit příjemně, motivovaně a být naplno propojení s hudbou, kterou interpretujeme. Důležité je, aby nastavení mysli nebylo odrazem průběhu vystoupení, nýbrž aby naše vnitřní nastavení průběh vystoupení utvářelo a formovalo. Častou chybou bývá, že hudebník začne hrát pozitivně naladěný a jakmile udělá pár chyb, nastavení se plynule a automaticky změní na negativní, čímž vede k dalším chybám a úpadku schopností. To samé platí i u vnímání specifik konkrétních situací, bývá snadné být pozitivně naladěný na hodině či přehrávce, udržet si však toto nastavení i

na soutěži či konkurzu už dokáže málo kdo. Přesto je to pouze otázka vnímání sebe sama, důslednosti dodržování pravidel a vlastní vůle a ochoty tyto věci vědomě ovlivnit.

Důvěra

Všechny tyto mentální schopnosti a dovednosti nás dovedou k důvěře ve vlastní schopnosti, která je rozhodujícím aspektem pro úspěšnost provedení výkonu. Pokud začneme tuto důvěru vnímat jakožto naučenou dovednost, objevíme i metody, jak ji trénovat. Důvěra je definována jakožto:

“Zanechání vědomých sklonů ke kontrole, používaných během získávání dovednosti a dovolení automatickým procesům, které se pomocí tréninku vyvinuly, aby proběhly bez vyrušení.”³⁵

Přestat vědomě kontrolovat správnost každého pohybu a přenechat provedení procesu na tzv. automat je základní komponent pro úspěšné provedení dané dovednosti. Pravdivost této definice si můžeme ukázat na jednoduchém příkladu, kde situaci obrátíme naruby. Představme si proces zaparkování auta a vystoupení z něj. Jedná se o komplexní činnost, kterou když člověk ovládá, provádí ji naprosto automaticky a bezchybně, aniž by o ní jakkoliv přemýšlel. Teď si tuto činnost v duchu rozeberme a detailně popíšeme každý pohyb jednotlivé ruky, nohy, očí, atd. Už samotné popsání této činnosti je pro nás obtížné, neboť je naučena jakožto komplex. Teď si představme, že si tuto činnost natočíme, detailně popíšeme každý jednotlivý pohyb a označíme ho za jediný správný. Pak vás posadíme zpět do auta a dostanete za úkol provést tuto činnost, kterou jinak provádíte denně, znovu, ovšem pod pohrůzkou, že za každý špatný pohyb budete potrestáni formou malého elektrošoku. Okamžitě začnete kontrolovat každíčký pohyb, budete ho provádět pomaleji a s větším úsilím a určitě ve výsledku mnohem hůře, než napoprvé. V tomto příkladu je ukázána komplexní motorická činnost, prováděná podvědomě, s negativními důsledky v případě pochybení a jednotlivé pohyby jsou přeneseny pod vědomou kontrolu. Výsledkem je totální selhání.

Mnoho hudebníků odmítá přijmout důvěru jakožto mentální dovednost. Jedním z důvodů může být to, že většina z nich nabyla veškeré své dovednosti právě díky permanentní kontrole správnosti provedení a odsuzování chyb. Je důležité si ale uvědomit, že tento sebekritický přístup, ač zásadní při získávání dovedností, je destruktivní při samotném vykonávání této dovednosti.

³⁵ MOORE, Bill. Playing your best when it counts. s.51

Tim Gallwey ve své knize *The Inner Game of Tennis* jako první rozdělil vědomou mysl a podvědomí jakožto Self-1 a Self-2. Vědomá mysl, neboli Self-1, je “myslitel”. Jedná se o tu část v nás, která analyzuje, podává úkoly, monitoruje vše kolem a má tendenci být příliš aktivní, když jsme pod tlakem, máme pochybnosti a nebo strach. Self-2 je “činitel”, což je nejlépe chápáno jakožto motorický kontrolní systém, který vybírá a provádí programy, které jsou nahrány v mozku. Self-2 není schopno analyzovat, nebo soudit naše činy jakožto dobré či špatné, ani se strachovat z následků chyb. V ideálním případě je při výkonu Self-1 tiché a důvěřuje Self-2, že provede veškeré správné pohyby, aniž by nějak zasahovalo.

Self-1 i Self-2 jsou v zásadě systémy, které zpracovávají informace. Self-1 běží na bázi procesoru, který je schopen zpracovávat informace v časové posloupnosti, neboli jednu za druhou. Například: lidská mysl nedokáže číst knihu a zároveň vnímat konverzaci kolem sebe, vždy se dokáže pořádně soustředit jen na jednu aktivitu. Iluzi toho, že zvládneme vnímat dvě věci naráz nám dává schopnost přepínat střídavě pozornost z jedné aktivity na druhou. Self-1 zpracovává informace pomalu a vědomě, nemá kapacitu na to, aby zpracovala tisíce informací, které jsou nutné pro vykonání komplexních motorických systémů. Proto ani nemůže mít pozitivní efekt během hraní na hudební nástroj, které vyžaduje rychlé a nenucené zpracování podnětů.

Self-2 je motorický kontrolní systém, který funguje na bázi podvědomí. Skládá se primárně z interakce mezi mozečkem, mozkovou kůrou a bazálními ganglii. Tyto mozkové části lidskému organismu umožňují vykonávat komplexní pohyby, aniž by o nich musel přemýšlet. Zde jsou také veškeré pohybové programy uloženy. Každý motorický program obsahuje detailní specifikace pro jednotlivé pohybové vzorce. Mezi tyto specifikace patří určení konkrétních využívaných svalů, čas a intenzita kontrakcí a další stovky a tisíce pokynů nutné k provedení motorického programu.

Za běžných okolností je vztah mezi těmito dvěma já vyvážený a při výkonu Self-1 důvěřuje Self-2. Ovšem během výkonu, na kterém nám hodně záleží, abychom neudělali chybu, pak dochází ke konfliktu. Self-1 přestane důvěřovat Self-2, aktivuje se a začne kontrolovat, zda nedělá chyby. Tím se ovšem naruší automatizované procesy Self-2 a dochází k selhání. Porucha v procesu se může objevit ve dvou momentech: během výběru motorického programu z paměti a během jeho provádění. V prvním případě se jedná o tzv. přeplánování, nebo přílišné přemýšlení, kdy nadměrná kognitivní aktivita brání v adekvátním výběru a zpracování zajetých motorických programů v mozku. V druhém případě se jedná o tzv. přestřelení, překontrolování, kdy mozek sice vybere správný motorický program, tělu však není umožněno ho vykonat tak, jak je zvyklé. Self-1 zasahuje do samotného fyzického výkonu a tím, že se snaží například kontrolovat určitý pohyb způsobí zatuhnutí svalů a pak následné selhání procesu.

Povahové rysy a důvěra

Charakter a povahové rysy jedince ovlivňují predispozice k důvěře během výkonu. Je důležité znát sám sebe a na základě toho se sebou vědomě pracovat. *Perfekcionisté* jsou velmi pečliví a vítají výzvy. Protože si považují správnosti, pracují velmi tvrdě během cvičení. Jejich sebekritičnost ovšem, v kombinaci s touhou dělat vše dokonale, často pracuje proti nim během výkonu. Bývají velmi soutěživí se svými vlastními vysokými standarty úspěch hodnotí primárně na základě výsledku výkonu a reakcí okolí. Přestože pro tuto povahu je obtížné naučit se důvěřovat sám sobě a přestat kontrolovat správnost během výkonu, mohou se této důvěře naučit. *Interpreti* jsou povahy, které mají jasný cíl a jsou ochotni si veškerou práci tvrdě odpracovat. Často mívají pevně strukturovaný cvičební plán a jejich důvěra ve své schopnosti pramení z vědomí, že tvrdě dřeli a nevyužili žádných zkratk na cestě k cíli. Toto vědomí jim dává sílu, díky které dokážou při výkonu zahrát dobře, aniž by se zaměřovali na chyby a vlastní nedostatky. Jejich cílem by mělo být nadále si osvojovat hudební a technické zdatnosti a rozšiřovat tím pole důvěry ve své dovednosti. *Umělci* mají v povaze jednoduše důvěřovat vlastním dovednostem a také často podceňují přípravu na důležité výkony. Bývají vysoce kreativní a při cvičení se často nudí. Nebývá výjimkou, že se jedná o hudebníky s velkým talentem, kterým přichází úspěch velmi jednoduše a tím jim poněkud pokazí pracovní morálku. Následkem toho není jejich míra důvěry a vytrvalosti stabilní a jednoduše znejistí, jakmile průběh výkonu není takový, jaký očekávali. Proto je pro tyto povahy obtížné udržet si důvěru ve své dovednosti po delší dobu a za všech okolností. Je pro ně výzvou začít vnímat cvičení se stejnou důležitostí jako samotný výkon a snažit se provádět veškeré procesy při cvičení stejně korektně, jako při výkonu. Díky tomu totiž získají pevnou půdu pod nohama a přestanou se spoléhat pouze na svůj talent. Čtvrtou povahovou skupinou jsou tzv. *hráči*, kteří jsou často chápáni jakožto ještě nevyvinutí hudebníci, kteří neinvestují dostatek energie a času nutný k tomu, aby byli schopni podávat takové výkony, jaké by si přáli. Často se snadno učí a bývají považováni za talentované, nedosahují však očekávaných výsledků. Při neúspěchu během cvičení či výkonu začnou být snadno negativní a hledají výmluvy. Mívají strach z neúspěchu hlavně proto, že bývá zveličován pohled na jejich reálné schopnosti. Měli by změnit definici bitev, které v sobě svádí, vítězstvím by totiž pro ně nemělo být zahrát výborně, ale výborně se na výkon připravit a správně provést veškeré mentální dovednosti během výkonu. To jsou totiž věci, které sami dokážou ovlivnit a díky kterým dosáhnou i vytouženého cíle zahrát výborně.

Důvěra při výkonu

Schopnost důvěřovat si během výkonu je primárně koncentrační dovednost, která vyžaduje udržení pozornosti v přítomném okamžiku během specifických pohybových sekvencí. Míra schopnosti věřit si je přímo úměrná schopnosti ztišit svou mysl, protože pokud je mysl hlučná, nesoustředěná, či vystrašená, zasahuje do

zpracovávání informací potřebných pro výkon a tím ho znehodnocuje. Je velice obtížné “nemyslet” po určitý časový úsek a během hraní, kdy musíme být neustále soustředění je to v podstatě nemožné. Proto je potřeba zaměřit vědomou mysl takovým směrem a nastavit ji na takový způsob přemýšlení, aby nám nepřekážela a přitom se obsahově stále dotýkala výkonu. Během cvičení jsme se naučili permanentně při hraní přemýšlet slovy a neustále se tak kontrolovat. Během výkonu je ale nutné tento monolog v sobě utlumit a využívat spíše abstraktní formu přemýšlení. Můžeme se zaměřit na představu tónu, který máme hrát, zpívat melodie, nebo vnímat vizuální obrazy, je potřeba se ale oprostít od mluveného slova, které má okamžitě tendence soudit formou správně/špatně. Nedostatek akceptování sám sebe během výkonu vede k nadměrnému přemýšlení a analyzování a je potřeba pochopit vztah mezi neakceptujícím nastavením mysli a neschopností uvolnit vědomou kontrolu nad správností provedení sekvenčních pohybů. Odsuzování chyb během výkonu nejen že vede k dalším chybám, ale ještě k tomu ubírá veškerou radost ze hry, kterou bychom jinak pociťovali. Síla přijetí a smíření se zrcadlí ve všech oblastech života, během výkonu je ovšem zásadní.

Nácvik důvěry

Jakmile začneme tento způsob důvěry vnímat jako mentální techniku, objevíme také způsoby, jak ji trénovat. Výborným cvičením je pravidlo 80-20, které ve svém názvu označuje poměr mezi repetičním cvičením a variabilním cvičením. Repetiční cvičení je cvičení, ve kterém pracujeme na zdokonalení specifického, technicky náročného místa takovým způsobem, že místo opakujeme a monitorujeme korektnost. Když uděláme chybu, zastavíme se a opravíme ji a pracujeme na konkrétním přechodu, dokud místo nezahrajeme správně. Pak se vrátíme k opakování celého místa znovu. Jinými slovy, jedná se o identifikaci problémové pohybové sekvence, kterou zdokonalujeme opakováním, do té doby, než jsme s úrovní provedení spokojeni a následně se přesuneme na místo další. Repetiční způsob cvičení je nutný pro vývoj motorických dovedností a pro uložení těchto motorických programů do mozku. Je ovšem nutné také cvičit mozek k tomu, aby byl schopen tento naučený motorický program v daný moment najít a právě k tomu nám slouží variační způsob cvičení. Variační cvičení je založené na tom, že dané, problematické místo při každém opakování obměňujeme. Mozek tedy při prvním zahrání dostane pokyn zahrát místo tak, jak je v originálu, při jeho opakování dostane ale jiný pokyn (obměněná verze) a při dalším opakování dostane opět ten původní. Tímto způsobem se aktivně cvičí vyvolání naučených motorických programů z mozku a jejich okamžité provedení. A tímto způsobem se také cvičí schopnost důvěřovat svým motorickým programům, protože se jich naučíme ve správný čas využít. Každý hudebník strávil stovky hodin repetičním cvičením a je proto mistr v analýze a sebekritice. Při variačním cvičení se proto snažíme naopak utiřit vědomou mysl a nechat pracovat naučené automatizované programy. Pravidlo 80-20 tedy říká, že 80% cvičení by mělo probíhat formou repetiční a 20% času bychom měli věnovat variačnímu cvičení. Jakmile se

ale začne přibližovat termín konkrétního vystoupení, poměr by se měl obrátit. Strávíme tedy 80% času cvičením variačním a jen 20% času cvičením repetičním.

2.2 Jiné techniky pomáhající s mentální přípravou

Existuje mnoho technik, které se zabývají prací s psychikou, pro které můžeme najít využití i v hudebním oboru, konkrétně pro zlepšení výkonnosti a posílení psychické stability. Zde jsou uvedeny ty, které mi byly doporučeny kolegy muzikanty a nebo s nimi mám sama zkušenost.

Technika REST³⁶

Protože v dnešní rychlé a hektické době jsme všichni zahlceni spoustou podnětů, je pro nás už úplně běžné rozdělovat pozornost mezi několik aktivit najednou (multitasking). To má ovšem mimo jiné za následek, že nejsme schopni pobýt ani chvíli v klidu a jsme intenzivně vystaveni stresu, který je z dlouhodobé perspektivy zdraví škodlivý. I pro úroveň našich výkonů je důležité být v běžném životě v pohodě, a nebo se alespoň snažit pohody a vyrovnanosti nějakým způsobem docílit.

Abychom tedy dokázali vybalancovat rušný způsob života, který jsme dobou, společností a technickým vývojem lidstva nuceni vést, byla vynalezena technika redukcí množství působících podnětů na člověka, která se nazývá REST (Restricted Environmental stimulation Technique). Principem této techniky je co největší izolace člověka od okolních podnětů, což v praxi znamená, že člověk pobývá v absolutní tmě a tichu po dobu několika hodin až dní, v závislosti na druhu REST a příčinám jejího aplikování. Technika REST má dvě základní podoby:

- Chamber REST

Jedinec pobývá v menší místnosti, která je uzpůsobena pobytu ve tmě a je zařízena velmi jednoduše, nejlépe tak, aby vše bylo snadno na dosah ruky. K dispozici je postel, křeslo a jiné individuální pomůcky (od hudebních nástrojů až po meditační polštářky). Dotyčný se tedy nachází v prostředí snížené stimulace (tma a ticho), kdy základní potřeby - jídlo a pití jsou člověku poskytovány dle domluvy předem. K dispozici je samozřejmě i toaleta a sprcha, ovšem veškeré činnosti jsou neustále prováděny za úplné tmy a ticha. Člověk pobývá v tomto prostoru zpravidla jeden den a déle, podle zkušeností jsou ovšem ideální délkou alespoň čtyři až pět dní, neboť přirozenou první reakcí jedince je dospat veškeré resty, které na tělu v běžném shonu pácháme, takže účinnost snížené stimulace k řešení konkrétních problémů

³⁶ Sborník příspěvků z mezinárodní odborné konference konané 5.–6. října 2012 v Brně: PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce; Kavková Veronika, Taušová Jitka, Maluš Marek: Jakým způsobem lze využít imaginaci a floating k nácviiku sportovní dovednosti?

nastává až ve druhém, spíše však třetím dnu. V čechách je tato technika známá také pod označením *Terapie tmou* či *Dunkeltherapie*.

- Floation REST

Tato forma techniky REST je realizována plaváním v nádrži s vodou, která má tělesnou teplotu 37° a obsahuje určitou koncentraci soli, díky čemuž je ponořený člověk ve vodě nadnášen a může tak pohodlně a bez obav ve vodě ležet na zádech (angl. *float* = *nadnášet*, *plout na povrchu*).

Speciální nádrž s vodou, neboli floatingový tank, je uzavřená, což opět vytváří prostředí totální tmy a ticha. V těchto podmínkách setrvá člověk na běžné terapii 45 minut. V čechách se této technice říká *floating*.

Výhodou této varianty REST techniky je její blahodárny vliv nejen z psychického, ale i z fyzického hlediska.

Autogenní trénink³⁷

Autogenní trénink je relaxační technika, která zároveň umožňuje ovlivnění psychických stavů organismu. Přestože ve světě je řazena mezi nejzákladnější relaxační techniky, v čechách zatím není příliš rozšířená a na českém trhu vyšlo jen pár publikací s touto tematikou, hlavně v posledních pár letech, jako například *Autogenní trénink a autogenní terapie* od Veroniky Víchové nebo *Autogenní trénink* od nakladatelství Svojtka & Co.

Stejně jako ostatní relaxační metody vychází z poznatků o vzájemné souvislosti mezi třemi faktory: psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva. Cíleným uvolněním kosterního svalstva dosáhneme zároveň uvolnění psychického a ovlivnění orgánových funkcí, které jsou řízeny vegetativní nervovou soustavou. Metodu autogenního tréninku vypracoval berlínský neurolog a psychiatr J. H. Schultz (1887-1970), který se mimo jiné intenzivně věnoval technikám hypnózy, sugesce a relaxace.

Jsou dva stupně autogenního cvičení, oba dva se nejlépe provádí kolektivně, pod vedením vyškoleného pracovníka, za pomoci působení skupinové sugestivní atmosféry. Je také možné provádět cvičení individuálně. Pokud chceme cvičit autogenní trénink sami, v domácích podmínkách, je nutná už jistá zkušenost s relaxačními metodami, nebo můžeme použít nahrávku vedeného autogenního tréninku.

³⁷ Sborník příspěvků z mezinárodní odborné konference konané 5.–6. října 2012 v Brně: PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce; Kovářová Lenka, Radová Eva, Kovář Karel: Využití autogenního tréninku v praxi

Jádrum nižšího stupně je 6 postupně nacvičovaných úkolů, při nichž pomocí navození určitých pocitů dosahujeme uvolnění v jednotlivých orgánech a různých částech těla.

Cvičení postupují v tomto sledu:

1. Cvičení tíhy: pocit tíhy v končetinách
2. Cvičení tepla: pocit tepla v končetinách
3. Koncentrace na dech: zklidňující dechové cvičení
4. Regulace srdeční činnosti: koncentrace na pomalý a pravidelný tep
5. Regulace břišních orgánů: pocit tepla v nadbříšku
6. Koncentrace na oblast hlavy a čela: pocit chladného čela

Ve vyšším stupni autogenního tréninku se po navození daných tělesných pocitů a relaxace přechází k obtížnějším mentálním cvičením, jako k vybavení zpočátku jednoduchých a postupně složitějších sensorických prožitků se spontánním emočním doprovodem. V tomto stádiu autogenního tréninku se můžeme například vyrovnávat se strachem a nastavit mysl pomocí představování si žádoucích pocitů a zásad jako skutečnost a autosugestivně si je vštěpovat pomocí individuálně vytvořených formulek. Rozlišujeme fyziologicky zaměřené formulky a intenční formulky. Fyziologicky zaměřené formulky směřují k posílení účinků navozovaných již při nižším stupni autogenního cvičení, přičemž jsou specificky zaměřeny na funkci orgánů, v nichž hráč pociťuje potíže (př. dýchám klidně a pravidelně, nohy jsou lehké). Intenční formulky jsou orientovány na změnu duševních funkcí, postojů nebo chování. Mohou být neutralizující, zaměřující nebo posilující. Všechny formulky by měly být krátké, jasné a vždy kladně formulované.

Autogenní cvičení končí vždy odvoláním relaxace za použití energicky vyslovených formulek, například: „paže napnout, zhluboka dýchat, otevřít oči“. Pouze před spaním je možno nechat relaxaci plynule přejít ve spánek.

Metoda RUŠ

Metodu RUŠ³⁸ vyvinul a popsal Karel Nejedlý. Jedná se o metodu vědomé a logické práce s lidským podvědomím, díky které se jedinec může zbavit řady potíží, hlavně psychického (emočního) a mentálního (myšlenkového) rázu.

Principiálně vychází z regresní terapie, narozdíl od ní však nehledá příčinu obtíží v minulých životech, nýbrž v zážitcích z našich současných životů, nejčastěji z období dětství, které v nás nějakým způsobem zanechaly stopy a tím ovlivňují, často negativně, náš současný život. Podle metody RUŠ jsou obvykle příčiny našich

³⁸ zdroj: <https://metodarus.cz/cz/>

současných problémů zakotveny v nevinných okamžicích, které by nás ani nenapadlo v této souvislosti propojit a které si už aktivně vůbec nevybavujeme, neboť jsme je vytěsnili nebo prostě a jednoduše zapomněli.

Pomocí metody RUŠ se dá vyřešit většina potíží a proto je snadno aplikovatelná i na obtíže spojené s hudební činností. Metoda vychází z několika jednoduchých zásad:

1. Nepříjemné pocity vznikají po myšlence.
2. Jakákoli situace není sama o sobě dobrá ani špatná, je neutrální. Teprve naším pojmenováním – tedy po myšlence – se připojí nepříjemné či příjemné pocity anebo zůstanou neutrální podle toho, jakou myšlenku si svobodně zvolíme.
3. Lidská psychika funguje asociativně.

Naše tělo má úžasnou paměť s obrovskou kapacitou, která v každé chvíli lidského života vše pečlivě sleduje a zapisuje. Jedná se o obrovské množství informací, které jsou ukládány přes vědomí (co vidím, cítím, slyším...) nebo podvědomí (např. hladina cukru v krvi, tlak, tělesná teplota). Všechno je uloženo v paměti, jako v perfektně vedeném archivu. V momentě, kdy jedinec prožije velice negativní prožitek, například pro malé dítě je velmi stresující i jen rozzlobená matka, veškeré detaily z tohoto prožitku se uloží do podvědomí, včetně myšlenky, kterou si dítě pomyslí: “*Je na mě zlá.*” A protože lidská mysl funguje asociativně, stačí, že se onen jedinec následně ocitne jindy v nějaké jiné situaci, která je něčím jen trochu podobná té původní, například stejný účes, jako měla rozzlobená maminka, automaticky se jeho tělo nastaví do stavu, jako bylo tenkrát, včetně všech prožitých pocitů.

Princip metody RUŠ³⁹ je velmi jednoduchý, je potřeba definovat konkrétní problém, se kterým se chceme vypořádat, následně ho správně nazvat a pomocí konkrétních postupů formou rozhovoru se sebou samým ho přijmout.

³⁹ Nejedlý, Karel: Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak, 2014, Praha, ISBN 978-80-260-8965-0

Závěr

V mé diplomové práci jsem se snažila čtenáři představit poměrně novou metodu mentálního tréninku a zdůraznit její důležitost v životě hudebníka-interpretů. Metodu jsem v první kapitole popsala od jejího samotného vzniku, až po její využívání v současném světě. V kapitole druhé jsem detailně popsala veškeré aspekty mentálních technik a způsoby jejich tréninku tak, aby je čtenář byl schopen snadno pochopit a aplikovat.

V práci jsem čerpala převážně ze zahraničních zdrojů, neboť literatury v českém jazyce na tuto tematiku zatím moc není. K překladu jsem využila vlastních znalostí a protože v českém jazyce nejsou pojmy tohoto oboru ještě plně ustáleny a definovány, uvádím v závorce i jejich originální formu v původním jazyce.

Domnívám se, že jsem svých stanovených cílů dosáhla a doufám, že bude práce zajímavá a hlavně užitečná pro její čtenáře.

Seznam použité literatury

Hošek, Václav: Psychologie sportu, učební text pro Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha 2005

FORMÁNKOVÁ, Kateřina. Kalokagathia: fenomén tělesné výchovy?. 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Fakulta humanitních studií. Vedoucí práce Filip Horáček

WOHLWENDER, Ulrike. Erinnerung an den musikphysiologen Christoph Wagner. , s.10-11. DOI: Erinnerung an den musikphysiologen Christoph Wagner (1931-2013).

HAVAS, Kató. Nebojte se trémy. Praha: Supraphon, 1990, ISBN 80-705-8155-7

Časopis Harmonie; Němcová, Marta: Hudebník a zdraví - Pohled za hranice: prevence při studiu i během povolání

LESYK, Jack L. Developing Sport Psychology Within Your Clinical Practice: A Practical Guide for Mental Health Professionals.

Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler (1993a): Studie - Model sportovního odhldání

White & Hardy, 1999 in Singer et al., 2001, Studie

Weiberg a Gould (2011), Studie

VIČAR, Michal. Sportovní talent a standardizace dotazníku Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu - OMSAT-3*. Olomouc, 2016. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Prof. PhDr. Hana Válková.

Attentional Control Theory, Eysenck & Derakshan, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007

Klöppel, Renate: Mentales Training für Musiker. Kassel, 2013

Moore, Bill: Playing Your Best When it Counts. 2010. ISBN-13 978-0-97992873-2-9

Sborník příspěvků z mezinárodní odborné konference konané 5.–6. října 2012 v Brně: PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce; Kavková Veronika, Taušová Jitka, Malůš Marek: Jakým způsobem lze využít imaginaci a floating k nácviku sportovní dovedností?

Sborník příspěvků z mezinárodní odborné konference konané 5.–6. října 2012 v Brně: PSYCHOLOGIE SPORTU V PRAXI 2012 aneb Nedílná součást přípravy sportovce; Kovářová Lenka, Radová Eva, Kovář Karel: Využití autogenního tréninku v praxi

Nejedlý, Karel: Metoda RUŠ aneb Já to mám jinak, 2014, Praha, ISBN 978-80-260-8965-0

Prameny

<https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Kartezi%C3%A1nstv%C3%AD>

<http://www.christoph-wagner-musikphysiologie.de/>

<https://www.renate-kloeppe.de/>

<http://www.musikermentaltraining.de/index.html>

<http://www.coaching-musikwelt.de/home>

<https://www.corneliaharloff.de/>

<https://www.bettina-presenhuber.com/>

<http://www.karriere-coaching-fuer-musiker.de/index.html>

<https://www.mindvisory.com>

<http://www.robknopper.com>

<https://bulletproofmusician.com>

<https://www.casopisharmonie.cz/rozhovory/hudebnik-a-zdravi-pohled-za-hranice-prevence-pri-studiu-i-behem-povolani.html>

<https://metodarus.cz/cz/>

Mental Skills Inventory

Preparation Routines		1	2	3	4
1	I feel mentally and emotionally prepared for each performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
2	I can easily adjust to pre-performance changes.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
3	Before a performance, I feel more excitement than distress about performing.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
4	I have an effective routine I use to prepare for performances.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
5	I practice my pre-performance routine.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
Passionate Commitment		1	2	3	4
6	I achieve the goals I set for myself.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
7	I constantly look for opportunities to better my performances.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
8	I enjoy getting the most out of my talents and skills.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
9	I get enjoyment from pursuing my dream goal.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
10	I am committed to being the best I can be.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

42 Playing Your Best When It Counts

Energy Management		1	2	3	4
11	Unexpected situations do not throw me off my game at all.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
12	I am able to maintain positive energy after making a mistake.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
13	When things are going badly, I can quickly calm myself.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
14	I am able to keep my negative emotions in check.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
15	I can create a positive performance mindset on demand.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

Differential Relaxation		1	2	3	4
16	I regularly attend to my breathing as a way of releasing tension.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
17	I can quickly calm myself when I become over anxious.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
18	I am able to detect and release muscle tension when I need to.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
19	I rarely find myself too tense during a performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
20	I regularly practice relaxation exercises.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

Attention Control		1	2	3	4
21	Distracting thoughts rarely interfere with my performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
22	I easily direct my attention on what I need to play my best.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
23	I don't let my mind wonder to irrelevant things during performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
24	I am able to refocus to the task at hand whenever I need to.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
25	I am proud of my ability to stay focused during my performances.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
Self-coaching		1	2	3	4
26	I am confident in my ability to perform under pressure.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
27	I project a confident, positive image during performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
28	I often talk to myself in a way that helps me stay confident	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
29	I have a strong positive belief in myself and what I can accomplish.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
30	I am rarely self-critical during my performances.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

44 Playing Your Best When It Counts

Visualization		1	2	3	4
31	I regularly create vivid images of myself performing great.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
32	I am able to hear the correct sound before I play a note.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
33	I can easily visualize the feel of desired movement patterns.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
34	I visualize playing in the performance venue before I arrive on site.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
35	I have good control over the images that come into my mind.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
Trust		1	2	3	4
36	I often let go of conscious control when performing.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
37	I free myself of concerns about being correct and not making mistakes during performance.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
38	I often find myself completely absorbed in the moment.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
39	I trust my skills and rarely think about them while playing.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
40	I allow myself to play instinctively and musically.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

Self-leadership		1	2	3	4
41	I have a high degree of clarity in long-term goal as a musician.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
42	I have a sense of direction and purpose as a musician.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
43	I regularly act in ways that are consistent with my core values.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
44	I avoid most crises by being well prepared.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
45	I take time to reflect upon my big picture goal.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

Self-management		1	2	3	4
46	I do a good job of using my time the way I planned.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
47	There are very few areas of chaos in my life.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
48	At the end of the day I feel satisfied with how I invested my energy.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
49	I effectively prioritize my daily tasks.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me
50	I make time during the week for things that are important to me.	Not me	Somewhat like me	Often like me	Just like me

MSI SELF-RATING SCALE

Instructions: The MSI is a self-assessment of many of the mental skills addressed in this book. Determine the total score for each the MSI categories and graph your scores. This provides a visual comparison of your mental skills.

MSI Categories

Preparation Routines (PR) _____	Self-Coaching (SC) _____
Passionate Commitment (PC) _____	Visualization (VZ) _____
Energy Management (EM) _____	Trust (TR) _____
Differential Relaxation (DR) _____	Self-Leadership (SL) _____
Attention Control (AT) _____	Self-Management (SM) _____

