AUTOKLUB ČESKÉ REPUBLIKY
ACCR

TRENÉRSKÁ ŠKOLA MOTORSPORTU ČESKÉ REPUBLIKY

Intervenční role trenéra motorsportu při nastalé mentální výkonnostní krizi svěřence

Závěrečná práce

Licence C

Markéta Kout

2026

Obsah

Záměr 3

1 Psychologie a (motorsport)sport 5

1.1 Exkurz do motorsportu 5

1.2 Exkurz do sportovní psychologie 6

2 Vybrané osoby přímo ovlivňující psychiku svěřence 8

2.1 Trenér motorsportu 8

2.1.1 Charakteristika práce trenéra 8

2.1.2 Limitace trenéra z hlediska jeho kompetencí 9

2.1.3 Potenciální negativní vliv na psychiku svěřence při překročení kompetencí trenéra 9

2.2 Psycholog, psychoterapeut, mentální kouč 10

2.2.1 Vymezení rolí psychologa, psychoterapeuta, mentálního kouče a trenéra 10

2.3 Odlišná role trenéra a sportovního psychologa 11

2.4 Trenér a (sportovní) psycholog v jedné osobě 11

3 Intervence trenéra při mentální výkonnostní krizi svěřence 14

3.1 Vymezení mentální výkonnostní krize 14

3.2 Typologie mentální výkonnostní krize 15

3.3 Okolnosti vzniku mentální výkonnostní krize 16

3.4 Prevence mentální výkonnostní krize 16

3.5 Vztah mezi dlouhodobou a okamžitou krizí 17

3.6 Role trenéra při okamžité mentální výkonnostní krizi 17

4 Resumé 18

5 Seznam použité literatury a jiných pramenů 20

6 Přílohy 22

Záměr

Každý svěřenec je přímo i nepřímo ovlivňován rozmanitým prostředím a osobami, jež mohou do jeho sportovního výkonu zasahovat (členové týmu, sportovními komisaři nebo jiní činovníci, trenér, sponzor, rodinný příslušník, fanoušci apod.). Současně je často nucen činit okamžitá rozhodnutí nebo čelit intenzivní mediální pozornosti. Jinými slovy, je vystaven kontinuálnímu tlaku, který může vycházet jak z jeho vlastních nároků, tak z očekávání okolí. Schopnost orientovat se v prostředí motorsportu a jednat tak, aby rozhodnutí vedla k optimálnímu, ideálně bezchybnému výkonu, tak představuje značně náročný úkol. V tomto ohledu by měl sehrávat klíčovou roli především trenér.

Psychická[1] a mentální[2] stabilita v rámci působení v motorsportu nepředstavuje pouhou doplňkovou složku k samotnému výkonu, ale zásadní předpoklad pro bezpečný a konzistentní výkon. Psychická a mentální stránka svěřence není pouze podpůrným faktorem jeho výkonu, je zásadním předpokladem bezpečnosti a jeho konkurenceschopnosti.

Trenér by měl zpozornět, jakmile se sportovec dostává na hranici svých mentálních možností. Měl by být tím, kdo učiní prvotní krok k tomu, aby se jeho svěřenec nedostal do situace, která by negativně ovlivnila jeho výkon. Měl by takovou potenciální situaci včasně rozpoznat a jednat tak, aby svěřence ochránil. Případně by měl konat tak, aby při již nastalé nestandardní situaci, která vyvolala okamžitou mentální limitaci výkonu (mentální výkonnostní krizi okamžitou), byl pro svého svěřence co největší možnou oporou.

Smyslem tohoto textu není popsat trenérovy kompetence nebo vymezit limitace jeho působnosti či definovat jeho vhodné postupy při řešení mentální výkonnostní krize. Cílem této práce je nastínit problematiku mentální výkonnostní krize a v návaznosti na to poukázat na krizovou intervenci trenéra při již nastalé mentální výkonnostní krizi jeho svěřence. Úlohou této práce je především vymezení hranic a doby působení trenérovy krizové intervence na svěřence a indikovat vhodný moment předání jeho svěřence do péče jiných odborníků.

Na téma této závěrečné práce je nahlíženo prizmatem psychologickým. S ohledem na zamýšlený účel autorky má práce převážně deskriptivní charakter, neboť tato práce představuje úvod do zvolené problematiky, jenž lze považovat za podklad pro práci navazující, která se dané problematice bude věnovat obšírněji. Tento text má nyní tedy za úlohu samotné téma

[1] Psychická stabilita se rovná emoční vyrovnanosti a odolnosti vůči stresu.
[2] Mentální stabilita zahrnuje kognitivní procesy, myšlení a racionální zvládání situací.

krátce uvést, ve třech kapitolách nastínit charakter dané problematiky a předestřít její problematiky dílčí, neboť ty s daným tématem neodmyslitelně souvisí a budou předmětem analýzy ve zmíněné práci navazující. Nadto je účelem této práce také zvolené téma – zejména široké veřejnosti – více přiblížit.

1 Psychologie a (motorsport)sport

1.1 Exkurz do motorsportu

Motorsport je specifickým sportovním odvětvím. Z čistě sportovního hlediska je reprezentován výkonem, který je představován především dosaženou rychlostí na vymezeném úseku (trati), případně stylem jízdy, její precizností či celkovou efektností[3].

Motorsport zahrnuje soubor disciplín, jejichž vznik se odvíjel od různých kritérií a specifických rysů typických pro jeho jednotlivá odvětví (druhy)[4], předem stanovených kritérií a specifických rysů. Například automobilová rally je charakteristická využitím dvoustopého vozidla, jízdou v různorodém terénu a účastí posádky. Naproti tomu motokros se vyznačuje jízdou na jednostopém vozidle řízeným jedním jezdcem na typově specifické trati. Okruhové závody silničních automobilů a motocyklů často probíhají na totožných tratích (okruzích), avšak liší se typem používaného vozidla, pravidly soutěže, výbavou jezdců a dalšími aspekty.

Představitelé motorsportu se organizují ve svazech, sdruženích, spolcích nebo organizacích, které působí například na úrovni okresní, regionální nebo národní. Tato společenstva mohou být ale také součástí národních[5] nebo nadnárodních[6] sportovních organizací. Mohou být zájmovými sdruženími na profesionální i neprofesionální výkonnostní úrovni. Samotní účastníci se sdružují v různých kategoriích, třídách, skupinách atp., za účelem podat co nejlepší sportovní výkon.

Motorsport obecně propojuje rozmanité, na první pohled mnohdy spolu nesouvisející obory, které je třeba beze sporu respektovat. Motorsport je totiž sportovní disciplína, která je představována sportovním výkonem, jenž je závislý na vícero faktorech. Beze sporu je jeho majoritním znakem také soutěživost a rivalita. Tyto dva atributy doprovázejí samotný sportovní výkon a jejich společným jmenovatelem by měl být úspěch. Proto se v motorsportu snoubí odvětví technické, psychologické, sportovní, ekonomické, sociologické a jiné. Zkrátka motorsport je multioborový fenomén, který vyžaduje holistický přístup. Nemělo by se ale i přesto zapomínat na fakt, že elementární lidské hodnoty by měly být v každém tomto odvětví neměnné.

---

[3] Například drifting, trial nebo jízdy pravidelnosti.
[4] Motorsport nezahrnuje jen automobilové nebo motocyklové závody. Motorsport je představován také leteckými závody, závody sněžných skútrů, člunů apod.
[5] Viz Autoklub České republiky.
[6] Viz Federation Internationale de l'Automobile.

Některé motoristické disciplíny mohou být – ve smyslu přeneseného výkonu jedince/jedinců na trať – ryze individuální (např. jezdec při závodech automobilů na okruzích v seriálu TCR Eastern Europe), párové (např. posádka – jezdec a spolujezdec – v rally v závodech automobilů) nebo kolektivní (např. více jezdců tzv. závodech endurance).[7]

Výkon v motorsportu obecně se odehrává za různorodých podmínek, které jsou mnohdy nevyzpytatelné a jsou spjaty i s některými riziky. Těmto rizikům je třeba předcházet, proto je žádoucí pomoc trenérů, kteří se svými svěřenci pracují tak, aby výkon, který je mnohdy spojen s extrémní fyzickou a psychickou zátěží, svými dovednostmi regulovali. Trenér by měl být pro svého svěřence mentorem a tím, kdo danou situaci posuzuje objektivně.

1.2 Exkurz do sportovní psychologie

Sportovní psychologie jako vědní obor vznikla na přelomu 19. a 20. století a postupně se etablovala jako integrální součást přípravy vrcholových sportovců.[8] Zabývá se vztahem mezi psychickými procesy a sportovním výkonem, stejně jako vlivem sportovní činnosti na psychiku jedince.[9]

Sportovní psychologie je aplikovaný vědecký obor, který zkoumá a optimalizuje mentální aspekty sportovního výkonu. Zabývá se motivací, koncentrací, ovládáním a zvládáním stresu jedince. Zaměřuje se na jeho emoční regulaci a sebedůvěru, na týmovou dynamiku, ale i na práci s chybou.

V motorsportu má psychologie nemalý vliv. Osobně považuji psychickou složku osobnosti jedince za klíčový determinant jeho výkonu, který jej ovlivňuje v nejvyšší míře. Mentální stav jezdce, spolujezdce (navigátora), nebo i mechanika jedoucího v jednom vozidle (např. v kategorii kamionů při rally Dakar), může být mnohdy tím aspektem, jenž rozhodne o výhře, prohře, o dalším sportovním angažmá, posunu do vyšší kategorie apod. Každý jeden člen posádky hraje při závodě svoji neodmyslitelnou roli. Psychický stav každého z nich je nesmírně důležitý zejména při jejich vzájemné souhře, která má vést k podání toho nejlepšího možného výkonu. Ku příkladu velmi talentovaný jezdec může svůj potenciál tzv. prodat pomocí kombinace precizní jízdy, jeho technických dovedností s vysokou mírou uplatnění tzv. situačního uvědomění[10], rychlého rozhodování, schopnosti regulovat strach a soustředit se

[7] Autorská kategorizace motoristických disciplín.
[8] Viz SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*, 2020, str. 21-22.
[9] Viz tamtéž, str. 19.
[10] Situační uvědomění je schopnost vnímat, chápat a předvídat vývoj událostí v okolním prostředí.

pouze na to, co může v momentální situaci ovlivnit a to, co ovlivnit vlastním přičiněním nemůže, musí umět tzv. vytěsnit.

Je třeba si ale například v návaznosti na výše uvedený výčet předpokladů talentovaného jezdce uvědomit, že talent sportovce je obtížně zjistitelný. Respektive je nezbytné osobnost sportovce posuzovat komplexněji. Z hlediska sportovní psychologie je třeba užít metody vědecké, například pomocí longitudiálních výzkumů[11], také ale metod jiných[12], a to nejen ryze psychologických, ale také sociologických apod.[13] Talentovaný jedinec totiž v konečném důsledku musí umět také komunikovat s okolním světem. Totiž již jen plnění jeho role, která je úzce propojena s marketingovými či jinými obdobnými plány je pro jeho posun taktéž velmi důležitým faktorem, jenž může ovlivnit jeho samotnou psychickou pohodu. Nadto musí umět také správně regenerovat a odpočívat, neboť to, ale i ještě spousta dalších vlivů a situací souvisí taktéž s jeho psychickým nastavením. Z tohoto tedy plyne, že konkrétně pro motorsport je psychická pohoda jezdce skutečně klíčová. Respektive jakási psychická odolnost a správné mentální nastavení je v oblasti motorsportu esenciálním atributem nejen pro úspěch, ale také pro dlouhodobé setrvání v tomto sportovním odvětví. Proto jakékoli narušení „mentální rovnováhy“ považuji v kariéře (nejen) jezdce za nežádoucí. V horším případě se může projevit i na bezpečnosti nejen jeho samého, ale i celé posádky, potenciálně členů týmu nebo diváků. O fatálních dopadech psychicky nestabilního sportovce v motorsportu nemluvě.

[11] Viz VIČAR, M. *Sportovní talent. Komplexní přístup*, 2018, str. 58-59.
[12] Viz tamtéž, str. 66-67.
[13] Viz SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*, 2020, str. 9.

2 Vybrané osoby přímo ovlivňující psychiku svěřence

2.1 Trenér motorsportu

Trenér motorsportu[14] je osoba, která vede svého svěřence k optimální výkonnosti s cílem dosáhnout jejího maxima, v dospělém věku, v době dospívání nebo již od raného dětství. Trenér využívá zejména pedagogické a psychologické principy ve spojení s principy sportovního tréninku. Zaměřuje se na komplexní rozvoj svěřence s ohledem na jeho fyzický i duševní stav a dbá na jeho zdraví. Snaží se o vybudování dlouhodobého vztahu svěřence ke sportu obecně, zajímá se o jeho všestranný rozvoj a v neposlední řadě dává důraz na fair play.[15] Respektive využívá multidisciplinárního přístupu.

Pro výkon profese trenéra (nejen motorsportu) je nezbytné se aktivně podílet na svém seberozvoji, zejména soustavným doplňováním odborné kvalifikace, tedy průběžným vzděláváním.

2.1.1 Charakteristika práce trenéra

Trenér má v oblasti motorsportu plnit komplexní roli. Jeho hlavní náplní práce je technická a taktická příprava jezdce, následná analýza výkonu jedince prostřednictvím telemetrie a videozáznamů, plánování tréninkového procesu, nastavování závodní strategie a poskytování strukturované zpětné vazby.[16] Podílí se rovněž na koordinaci spolupráce s dalšími odborníky – kondičními trenéry[17], závodními inženýry, mechaniky či odborníky na výživu.

Trenér je často nejbližším profesním partnerem závodníka, tedy osobou, která sleduje jeho vývoj v dlouhodobém horizontu a zná jeho silné i slabé stránky. Proto by měl být také tím, kdo by měl znát osobnost svého svěřence a měl by případně doporučit také spolupráci odborníka – psychologa, psychoterapeuta, potažmo mentálního kouče, jenž by jeho svěřenci napomohl se stránkou psychickou (mentální). Měl by ale také umět vyhodnotit, kdy je třeba do

[14] Pro účely této práce je trenér motorsportu v jejím textu nazýván pouze jako trenér.
[15] Viz TRENÉRSKÁ ŠKOLA MOTORSPORTU ČR, *Proč se stát trenérem motocyklového nebo automobilového sportu?* [online]. Hrochův Týnec: TRENÉRSKÁ ŠKOLA MOTORSPORTU ČR. Dostupné z: https://www.trenerimotorsportu.cz/kurzy/.
[16] Viz KOUT, Adam. Technická příprava automobilových závodníků na okruzích. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Trenérská škola, Licence B, 2025, str. 4.
[17] V některých disciplínách je trenér zároveň i trenérem kondičním (viz motokros).

psychiky zasáhnout okamžitě – intervenčně – na základě jeho poznatků a momentální situace, která v důsledku nějaké události vznikla a její řešení je neodkladné.

2.1.2 Limitace trenéra z hlediska jeho kompetencí

Blízkost vztahu mezi trenérem a svěřencem však zároveň vytváří riziko překročení kompetenčních hranic. Trenér přirozeně pracuje s motivací, emocemi i psychickou odolností, ale není kvalifikován k diagnostice a léčbě případných psychických obtíží. Jeho intervence by měla zůstat v rovině podpory směřující pouze k výkonu. Pokud se objeví příznaky hlubší úzkosti, natož depresivní stavy, posttraumatické reakce po vážné nehodě či jiné závažné psychické potíže, náleží řešení těchto stavů odborníkovi – psychologovi či psychoterapeutovi, nejlépe nejdříve zaměřenému na odvětví sportu. V případě potíží hlubšího charakteru, které by ovlivňovaly nejen jeho sportovní výkon, ale zejména jeho každodenní fungování, je takové obtíže nutné řešit s psychologem nebo psychoterapeutem, jenž se zabývá komplexním náhledem na člověka z hlediska lidského chování, prožívání, myšlení a citů.

2.1.3 Potenciální negativní vliv na psychiku svěřence při překročení kompetencí trenéra

Překročení pravomocí trenéra může mít nejen na psychiku svěřence negativní dopady. Trenér, který se bez potřebné kvalifikace pouští do „terapeutické“ práce, může nevědomky prohloubit pocit svěřencova selhání, může trivializovat jeho obtíže nebo naopak u něj může nevědomky vytvořit psychický blok nebo může zaujmout postoj, jenž mu nebude vlastní, a ten může ovlivnit jeho další směřování. V prostředí, kde je výkon jedince úzce propojen s finančními a týmovými očekáváními, může mnohdy také docházet k tlaku zastíranému jako motivace. I když by tomu tak nemělo být primárně, trenér je motivován ze strany týmu, rodičů, sponzorů nebo samotného svěřence finančně, proto nemůže být brán zcela jako osoba nezávislá. Tlak na výkon jedince vyvolaný v důsledku ekonomického nebo obdobného směru může vést k jeho zvýšené úzkosti, ztrátě sebevědomí a následnému dalšímu poklesu jeho výkonnosti. Proto je důležité, aby se o psychickou stránku staral odborník, kterému jde v prvé řadě o blaho a rozvoj jedince. To má v konečném důsledku pozitivní vliv na jméno takového odborníka a na jeho případné další fungování v rámci dané komunity.

2.2 Psycholog, psychoterapeut, mentální kouč

2.2.1 Vymezení rolí psychologa, psychoterapeuta, mentálního kouče a trenéra

Pro jasné vymezení rolí odborníků, jež pracují s psychickou stránkou jedince, je důležité rozlišovat zejména mezi trenérem, (sportovním) psychologem, psychoterapeutem a mentálním koučem.

Sportovní psycholog se zaměřuje především na mentální přípravu, práci s koncentrací, motivací a zvládáním stresu s důrazem na sportovní výkon obecně nebo na konkrétní závod. Psychoterapeut je kvalifikován k hlubší práci s psychickými obtížemi a osobnostními vzorci. Mentální kouč se orientuje na rozvoj potenciálu a dosažení konkrétních cílů, obvykle bez klinické intervence. Trenér je odborníkem na sportovní výkon, techniku a taktiku.

Je důležité zmínit, že v českém prostředí neexistuje oficiálně uznaná profese „sportovní psychoterapeut“ ve smyslu ekvivalentu k profesi sportovního psychologa[18]. Doposud je psychoterapeutem/psychoterapeutkou osoba, která pro kvalifikaci psychoterapeuta získala certifikát alespoň z jednoho akreditovaného komplexního výcviku, jenž odpovídá standardům České asociaci pro psychoterapii (dále také jako „ČAP“). K úspěšnému absolvování vybraného výcviku pro vykonávání této profese je nutné splnit daným výcvikem stanovené podmínky na požadované vzdělání[19] a další – tímto výcvikem – určené podmínky pro přijetí uchazeče jako frekventanta, spolu s jinými stanovenými podmínkami.[20] Psychoterapeut se tedy posléze může zaměřit pouze na práci se sportovci.

Rozdíl mezi (sportovním) psychologem bez psychoterapeutického výcviku a (sportovním) psychologem s absolvovaným psychoterapeutickým výcvikem spočívá v rozsahu kompetencí takového odborníka. Sportovní psycholog bez psychoterapeutického výcviku se zaměřuje

---

[18] Sportovní psychologové se sdružují v Asociaci psychologů sportu ČR, z.s. – viz: Asociace psychologů sportu ČR, *Asociace psychologů sportu* [online]. Dostupné z: https://apscr.info/.

[19] Česká asociace pro psychoterapii vydala tzv. Seznam oborů relevantního pregraduálního vzdělávání (viz příloha č.1 této práce), nímž se řídí většina certifikovaných psychoterapeutických výcviků rámci české republiky. Každý výcvik si nyní může podmínky pro přijetí, potažmo absolvování, upravovat sám. Proto může být frekventantem výcviku i osoba s odlišným vzděláním nebo jeho stupněm. To se ale od 01.07.2026 mění platností a účinností novely živnostenského zákona, která zavádí novou vázanou živnost „poradenská psychoterapie“ – více viz Příloha č. 2 legislativní změny Živnosti vázané (K § 23 a 24 zákona č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání (živnostenský zákon) (dále také jako „živnostenský zákon) “dostupné z: https://app.beck-online.cz/bo/chapterview-document.seam?documentId=onrf6mjzheyv6nbvguxha4rsfuytgnq&refSource=ols-citation&ols=%C5%BEivnostensk%C3%BD+z%C3%A1kon nebo dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1991-455/zneni-20260701, dostupné také na webových stránkách ČAP: https://czap.cz/Dejme-psychoterapii-zelenou. Příslušná část z přílohy č. 2 novely živnostenského zákona účinné od 01.01.2026 také jako Příloha č. 2 této práce.

[20] Viz Česká asociace pro psychoterapii, *Certifikované výcviky* [online]. Dostupné z: https://czap.cz/Certifikovane-vycviky.

především na výkonnost a prevenci sportovce. Pokud však disponuje také psychoterapeutickým vzděláním, může pracovat i s hlubšími tématy, ke kterým je právě takové vzdělání určeno. Pokud se zaměřuje i v oblasti psychoterapeutické speciálně na odvětví sportu, je například nápomocen s traumatem po těžké havárii nebo s dlouhodobými úzkostnými obtížemi spojenými se závoděním apod.

Trenér by měl být ten, kdo by měl rozpoznat, se kterým odborníkem by měl jeho svěřenec spolupracovat. Respektive v případě potřeby by měl svému svěřenci doporučit adekvátní odbornou pomoc. Perič a Dovalil k tomuto zastávají názor, že v psychologické přípravě: *„Navzdory tomu, že se v její realizaci někdy využívá odborné spolupráce s psychologem, realizátorem a garantem psychologické přípravy zůstává vždy trenér.“*[21] Na základě vlastní osobní zkušenosti navíc zastávám názor, že pro účely sportovního výkonu, není-li zcela zřejmé, že svěřenec utrpěl značnou psychickou zátěž, která ovlivnila jeho psychiku natolik, že je třeba dát každodennímu „obyčejnému“ životu přednost, je důležité navštívit psychologa (případně jiného odborníka), jenž se zaměřuje na oblast sportu výhradně. Prioritou takového odborníka totiž je návrat či „náprava“ svěřence trenéra k jeho sportovní aktivitě. Kdežto úlohou psychologa nebo psychoterapeuta bez sportovního zaměření je především psychická pohoda svěřence obecně, která může návrat ke sportovnímu výkonu omezit nebo zcela vyloučit.

2.3 Odlišná role trenéra a sportovního psychologa

Vhodné prolínání role trenéra a sportovního psychologa spočívá zejména v oblasti podpory motivace, budování sebedůvěry jedince a poskytování konstruktivní zpětné vazby. Trenér může využívat základní principy efektivní komunikace, stanovování cílů a práce s chybou. Nevhodné je však přebírání role psychologa/psychoterapeuta. Trenér by se zásadně neměl pokoušet o holistickou analýzu osobnostních rysů jeho svěřence a přesvědčovat jej o závěrech z této jeho analýzy vyplývajících, natož, aby se snažil o zpracování traumatických vzpomínek apod. Meze role trenéra v oblasti psychiky a mentálního zdraví jeho svěřence nastávají tam, kde problém přesahuje rámec sportovního výkonu a začíná významně zasahovat do celkového duševního zdraví.

2.4 Trenér a (sportovní) psycholog v jedné osobě

Specifickou otázkou je situace, kdy roli trenéra vykonává vystudovaný psycholog. Pokud tato osoba dokáže jasně oddělovat role, z hlediska kontinuity práce může být toto výhodou.

[21] PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*, 2010, str. 151.

Riziko by v takové situaci mohl ale představovat konflikt zájmů – tlak na výkon může ovlivnit terapeutickou neutralitu. V prostředí, kde jsou výsledky spojeny s různými kontrakty a sponzoringem, je toto riziko obzvlášť citlivé.

Intervenční role trenéra je v motorsportu při mentální limitaci výkonu jeho svěřence nezastupitelná, avšak také některými aspekty jasně limitovaná. Neměl by překračovat hranice, jeho profese a „pasovat" se do role psychologa, není-li tak ujednáno se svěřencem dopředu. Pokud by tomu tak ale bylo, měla by být dle mého názoru jasně stanovená hranice, kdy trenér jedná jako trenér, a kdy jako psycholog. Svěřence by měl být na toto taktéž vždy upozorněn, aby nenastalo k nějakému nedorozumění, které by mohlo v konečném důsledku ovlivnit jeho výkon. Avšak lze si i představit spolupráci, kdy si svěřenec a trenér psycholog takové role nevytyčují a zkrátka společně fungují jako dvě entity, které mají jeden společný cíl, a to je pro ně stěžejní.

Trenér je prvním pozorovatelem změn v chování jeho svěřence, je pro něj důležitým stabilizačním prvkem. Měl by být i tím, kdo je odpovědný za rozpoznání momentu, kdy situace přesahuje jeho kompetence jako trenéra, a kdy má doporučit zapojení odpovídajícího odborníka z oblasti psychologie, psychoterapie či odborníka na mentální trénink apod.

Pokud je trenér zároveň také sportovním psychologem, může se tato kombinace jevit jako „dokonalá". Ovšem, jak bylo naznačeno již výše, záleží na povaze svěřence a na vzájemném vztahu a respektu s jeho trenérem. Mnohdy hraje také roli sympatie z té „lidské stránky". Souhrnně lze konstatovat, že taková spolupráce má vždy více aspektů a záleží na vícero faktorech.

V případě nastalé události, která by se měla řešit na úrovni svěřenec-psycholog je třeba zohlednit charakter předmětného problému. Ne vždy je totiž nutné, aby trenér znal i některé pohnutky svěřence, které by mohly paradoxně ovlivnit postoj trenéra k jeho osobnosti. Prizmatem tohoto lze považovat za vhodnější, aby trenér vykonával pouze roli trenéra, nikoli zároveň také psychologa. Avšak pokud má trenér psychologické vzdělání zaměřené přímo na sport, nestaví se do role „životního" psychologa či psychoterapeuta a plně respektuje pouze svou roli trenéra nebo trenéra-psychologa zaměřeného pouze na sportovní výkon, tedy ze svých zkušeností a odborného vzdělání čerpá, může i právě toto být předpokladem skvělé spolupráce a vykazovat kvalitnější výsledky svěřence. V prostředí motorsportu je totiž výkon neodmyslitelně spjat s mentální stabilitou, která přímo souvisí s bezpečností. Proto považuji model role trenéra v jedné osobě s rolí sportovního psychologa za optimální. Tento model může

eliminovat případné časové prodlevy, které by určitě nastaly při hledání sportovního psychologa, získávání si důvěry svěřence k takové osobě atp.

3 Intervence trenéra při mentální výkonnostní krizi svěřence

3.1 Vymezení mentální výkonnostní krize

Pro pojem mentální výkonnostní krize není stanovena přesná, jednotná definice. Mentální výkonnostní krizi lze definovat jako psychický stav jedince, kdy dochází k výraznému snížení schopnosti podat očekávaný výkon, přičemž jeho fyzické, technické, motorické a obdobné předpoklady zůstávají zachovány, avšak v důsledku této krize je nelze plnohodnotně využívat.[22]

V angličtině je tento stav u sportovce obecně nazýván jako *slump*. Jedná se o snížení produktivity sportovce vlivem nastalých událostí, které jeho psychiku ovlivní natolik, že ostatní předpoklady jsou upozaděny a nelze tak požadovaného výkonu dosáhnout, a to buď po určitou dobu nebo třeba již i navždy. Širší pojetí této problematiky takové období popisuje jako stav, kdy sportovec podává dlouhodobě hluboko výkon pod svým standardem, přestože je zdráv a je fyzicky, technicky, ale i jinak potřebně, připraven.[23]

Mentální výkonnostní krize svěřence se může projevovat ztrátou koncentrace, nadměrným strachem, pochybnostmi o vlastních schopnostech, zvýšenou chybovostí či vyhýbáním se rizikovým situacím na trati. V motorsportu může mít taková krize i bezprostřední dopad na bezpečnost svěřence, ale i na bezpečnost jeho okolí.

Bez včasného odhalení problému – situace, která mentální výkonnostní krizi zapříčinila, se právě toto stane milníkem, který svěřence ovlivní natolik, že bude nutné dosavadní (nejen) tréninkové plány výrazně upravit, či dokonce zcela změnit. Nehledě na skutečnost, že mentální výkonnostní krizi mohou doprovázet úzkosti, jež také mohou vyústit v depresi nebo i v jiné psychopatologické jevy. Tedy neřešení takové situace může být důvodem, jenž rozhodne o konci kariéry svěřence, a to nehledě na to, že disponuje talentem a dalšími předpoklady stát se velmi úspěšným sportovcem, nebo dokonce i výjimečným šampionem.

Nad výše uvedené je ale nutné také uvést, že mentální výkonnostní krize nemusí mít pouze negativní dopady. Mnohdy může naopak vést k paradoxnímu rychlejšímu vyzrání osobnosti svěřence. Ten se pak může ubírat směrem jiným, než si nejprve s trenérem stanovil, a tak v konečném důsledku nalezne smysl v jiné oblasti, která ho bude naplňovat a v níž bude

---

[22] Douglas W. Stoddard. *SPORTS PSYCHOLOGY 101: HOW TO BREAK OUT OF A SLUMP* [online]. Toronto: SEMI Sports & Exercise Medicine Institute. Dostupné z: https://www.semisportmed.com/sports-psychology-101-how-to-break-out-of-a-slump/.

[23] STRAW, Eli. *Tips to Get Out of a Slump in Sports.* In: YouTube [online]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=p-WQRLhiy7Q.

úspěšný. A právě v okamžiku změny je třeba rozpoznat, kdy trenér se svým svěřencem ve spolupráci pokračuje nebo, zda usoudí, že změna svěřencovy cesty je natolik odlišná, že další vývoj svěřence bude vhodnější začít spolupráci s trenérem jiným.

3.2 Typologie mentální výkonnostní krize

Mentální výkonnostní krize je pojem obecný, který lze z hlediska doby jejího působení dělit na mentální výkonnostní krizi dlouhodobou a na mentální výkonnostní krizi okamžitou. Ve své podstatě obecný pojem „mentální výkonnostní krize" pojednává o stavu mysli jedince zaměřujícího se na podání adekvátního výkonu, který se právě vlivem tohoto stavu mysli odráží na jeho psychice.

Na mentální výkonnostní krizi lze nahlížet jako na stav, který přichází pozvolna, vlivem nastalých událostí, které svěřenec vnímá delší dobu. V takovém případě se tedy hovoří o tzv. mentální výkonnostní krizi dlouhodobé. Pokud ale taková krize přijde bezprostředně po nějaké nenadálé události, lze hovořit o tzv. mentální výkonnostní krizi okamžité (náhlé, momentální). Mentální výkonnostní krize okamžitá, často je nazývána jako „krize vteřiny", představuje selhání pod akutním tlakem, proto se v angličtině nazývá jako *chocking under presure*.[24]

U první výše uvedené mentální výkonností krizi – mentální výkonnostní krizi dlouhodobé – dochází *de facto* k pozvolnému běžně nepozorovatelnému poklesu schopnosti svěřence soustředit se. Nastává snížení produktivity, únava a přicházejí pochybnosti o jeho vlastní hodnotě, schopnostech a smyslu jeho působení v intencích, které zpočátku nejsou neobvyklé. Tento stav je často důsledkem dlouhodobého stresu, přetížení nebo nenaplněných očekávání. Dokud se tento stav nepřetransformuje do úzkosti a snížené schopnosti plnit běžné úkoly, často mu není přikládán význam.

Druhý typ mentální výkonnostní krize – mentální výkonnostní krize okamžitá – je ve své podstatě seznatelná skutečně okamžitě. Odráží se v momentálním chování svěřence, na jeho aktuálním výkonu, jeho psychickém stavu, jeho aktuální „mentální nepohodě". Často velmi neobvykle chybuje, nebo naopak není schopen udělat žádné rozhodnutí.

[24] K mentální výkonnostní krizi je nutné dodat, že se tento jev neobjevuje pouze v oblasti sportu. Sportovní odvětví je ale skvělým ukazatelem představující její modelové situace, na nichž je její podstata pro širokou veřejnost lépe uchopitelná. Viz MEISTER, Alyson. *Behavioral science. The Science of Choking Under Pressure* [online]. Boston: Harvard Business Review. Dostupné z: https://hbr.org/2022/04/the-science-of-choking-under-pressure.

3.3 Okolnosti vzniku mentální výkonnostní krize

Mentální výkonnostní krize dlouhodobá může nastat například po vážné nehodě, při dlouhodobé sérii neúspěchů, při přechodu do vyšší závodní kategorie nebo při zvýšeném mediálním tlaku. Konkrétně spolujezdec (navigátor v rally) může podvědomě po některých událostech, které nebyly adekvátně řešeny, prožívat specifickou formu bezmoci, neboť samotnou jízdu nemůže přímo ovlivnit. Často je spolujezdec také tím, na koho je vyvíjen větší tlak plynoucí ze zodpovědnosti za víceru funkcí, které mnohdy zastává. Každá z těchto situací vyžaduje citlivý a individuální přístup. Taková výkonnostní mentální krize trvá po delší dobu – její negativní dopady se kumulují po delší dobu, než přijde zásadní zlom.

Mentální výkonnostní krize okamžitá může v motorsportu nastat například bezprostředně po velmi závažné nehodě nebo zranění soupeře, kdy je o této skutečnosti sportovec obeznámen, a v takovém závodě musí pokračovat. Nebo, má-li nehodu samotná posádka závodního vozu, která v závodě pokračuje dále. Taková mentální výkonnostní krize nastává tedy ihned, během okamžiku.

Jedním ze základních rozdílů mezi mentální výkonnostní krizí dlouhodobé a okamžité[25] je okamžik vzniku a doba působení takové události na svěřence, a to během této události, ale i po samotném výkonu. Dle mého názoru je zde již nutné ale zdůraznit, že závažnost nastalé situace a následky, které si svěřenec z jejího vzniku a existence nese, mohou být u obou výše uvedených typů mentální výkonnostní krize stejně závažné. Respektive neznamená to, že okamžitá výkonnostní krize má na psychiku více devastující účinky než mentální výkonnostní krize dlouhodobá. Ke každé takové mentální výkonnostní krizi se musí přistupovat individuálně, s respektem a bez rozdílů v jejích řešení.

3.4 Prevence mentální výkonnostní krize

Mentální výkonnostní krizi lze předejít konzistentní spoluprací s trenérem, systematickou mentální přípravou, otevřenou komunikací a pravidelnou spoluprací s odborníkem na sportovní psychologii – sportovním psychologem, potažmo s psychologem nebo psychoterapeutem. Důležitá je také kultura týmu, která se mimo jiné vyznačuje také tím, že tým je otevřen diskuzi stran přání a obav bez jakékoli stigmatizace a konfliktů. Trenér může sehrát klíčovou roli také v budování takového prostředí.

Zkušený trenér může zaznamenat varovné signály dříve, než mentální výkonnostní krize plně propukne. Může si všimnout výše avizovaných změn v chování, demotivace, zvýšené

[25] Typologie mentální výkonnostní krize viz podkapitol 3.2 této práce.

podrážděnosti nebo netypických chyb. Včasná intervence trenéra může spočívat v rozhovoru zaměřeném na aktuální pocity, v úpravě tréninkového plánu či doporučení konzultace s psychologem.

3.5 Vztah mezi dlouhodobou a okamžitou krizí

Z mentální výkonnostní krize nemusí vždy vzejít mentální výkonnostní krize okamžitá. Pokud svěřenec již mentální výkonnostní krizí dlouhodobou prochází, je tento stav rozpoznán a následně zažehnán, taková situace ve své podstatě jen představuje ne nijak neobvyklý vývoj sportovce jako takového.

Platí také, že mentální výkonnostní krizi okamžité nemusí předcházet ta dlouhodobá. *Chocking under presure* je totiž poměrně častá reakce na tlak zapříčiněný okolnostmi, okolím, ale i samotným chováním svěřencem k sobě samému. Respektive se mentální výkonnostní krize odvíjí od aktuálního nebo dlouhodobého psychického stavu svěřence. Z tohoto tedy plyne, že psychická průprava a mentální pohoda je pro výkon svěřence klíčová.

3.6 Role trenéra při okamžité mentální výkonnostní krizi

Pokud krize vznikne bezprostředně, například po chybě v kvalifikaci nebo po kolizi, je zásadní práce s časem. Bezprostředně po události je prioritou stabilizace emocí a zajištění pocitu bezpečí. Trenér by měl komunikovat klidně, stručně a věcně. Krátce po závodě může následovat analytický rozbor situace, zaměřený na fakta, nikoli na osobní hodnocení. V dlouhodobém horizontu je vhodné vytvořit plán postupného návratu k plnému výkonu a případně zapojit odborníka na psychologii.

Komunikace mezi trenérem a psychologem by měla být založena na respektu a jasně stanovených pravidlech. Trenér by měl s psychologem sdílet relevantní informace a musí respektovat hranice terapeutického vztahu mezi ním a svěřencem. Cílem není soutěž o vliv na svěřence, ale společná podpora jeho výkonu a duševního zdraví.

4 Resumé

Práce na zvolené téma představila širší okruh dané problematiky a následně se zaměřila konkrétně zejména na deskripci práce trenéra motorsportu s tzv. mentální výkonnostní krizí. V úvodní části byl vymezen kontext motorsportu jako specifického sportovního odvětví a byla zdůrazněna významná role psychologických faktorů ve vztahu ke sportovnímu výkonu.

Na základě provedené analýzy lze konstatovat, že problematika mentální výkonnostní krize v prostředí motorsportu představuje komplexní a multidimenzionální jev, který významně ovlivňuje nejen samotný sportovní výkon, ale i bezpečnost jedince (svěřence) a jeho okolí. Motorsport je specifická sportovní disciplína, která klade na své protagonisty mimořádné nároky. Ty se netýkají pouze úrovně technické, výkonnostní a fyzické připravenosti svěřence jako takové, ale především jeho psychické odolnosti a schopnosti adaptovat se převážně na stresové podmínky.

Mentální stabilita se v tomto kontextu nejeví jako pouhý podpůrný faktor výkonu, nýbrž jako jeho esenciální předpoklad. Jakékoli její narušení může mít zásadní důsledky pro výkonnost sportovce, jeho další kariérní směřování i celkovou kvalitu jeho života, ať již v podobě dlouhodobé či náhlé mentální výkonnostní krize. Z tohoto důvodu je nezbytné věnovat psychické stránce sportovce (svěřence) systematickou pozornost a vnímat ji jako integrální součást tréninkového procesu.

Klíčovou roli v tomto procesu sehrává trenér, který je často prvním, kdo může zaznamenat změny v psychickém stavu svého svěřence. Jeho intervenční role při náhlé mentální výkonnostní krizi je nezastupitelná zejména z hlediska bezprostřední stabilizace situace a podpory svěřence. Současně je však nutné zdůraznit, že tato role je jasně ohraničena jeho kompetencemi. Trenér by měl být schopen rozpoznat moment, kdy situace ovlivňuje sportovní výkon, a iniciovat zapojení kvalifikovaného odborníka, ať již sportovního psychologa, psychologa či psychoterapeuta.

Efektivní zvládání mentálních výkonnostních krizí tak předpokládá mezioborovou spolupráci založenou na vzájemném respektu, otevřené komunikaci a jasném vymezení rolí jednotlivých odborníků. Pouze takový přístup umožňuje nejen minimalizovat negativní dopady krizových situací, ale také využít jejich potenciál pro další osobnostní a výkonnostní růst svěřence.

Předložená práce si kladla za cíl nastínit základní rámec problematiky krizové intervence trenéra v prostředí motorsportu, vymezit v takové situaci jeho roli a poukázat na limity jeho působení. Zároveň otevřela prostor pro hlubší zkoumání této problematiky, jenž by měl být předmětem navazující odborné práce, která prostřednictvím empirických dat či případových studií přispěje k detailnějšímu porozumění danému fenoménu.

5 Seznam použité literatury a pramenů

Tuzemské zdroje:

1. **Kolektivní monografie**

SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

2. **Monografie**

VIČAR, Michal. *Sportovní talent: komplexní přístup*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0841-1.

3. **Internetové zdroje**

Asociace psychologů sportu ČR, *Asociace psychologů sportu* [online]. Olomouc: Asociace psychologů sportu ČR [cit. 2026-02-21]. Dostupné z: https://apscr.info/.

Česká asociace pro psychoterapii, *Certifikované výcviky* [online]. Praha: Česká asociace pro psychoterapii [cit. 2026-02-21]. Dostupné z: https://czap.cz/Certifikovane-vycviky.

Česká asociace pro psychoterapii, *Dejme psychoterapii legislativní zelenou* [online]. Praha: Česká asociace pro psychoterapii [cit. 2026-02-28]. Dostupné z: https://czap.cz/Dejme-psychoterapii-zelenou.

Česká asociace pro psychoterapii, *Seznam oborů relevantního pregraduálního vzdělávání* [online]. Praha: Česká asociace pro psychoterapii [cit. 2026-02-28]. Dostupné z: https://www.csap-cz.eu/wp-content/uploads/2021/11/cap-seznam-pregradualu.pdf

TRENÉRSKÁ ŠKOLA MOTORSPORTU ČR, *Proč se stát trenérem motocyklového nebo automobilového sportu?* [online]. Hrochův Týnec: TRENÉRSKÁ ŠKOLA MOTORSPORTU ČR [cit. 2026-02-28]. Dostupné z: https://www.trenerimotorsportu.cz/kurzy/.

4. **Legislativa:**

Zákon č. 455/1991 Sb. Zákon o živnostenském podnikání (živnostenský zákon). In: *Zákony pro lidi* [online]. AION CS, 2010-2026 [cit. 2026-04-11]. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1991-455/zneni-20260701.

Zákon č. 360/2025 Sb., kterým se mění zákon č. 455/1991 Sb. Zákon o živnostenském podnikání (živnostenský zákon), ve znění pozdějších předpisů, a některé další zákony. *Beck-online* [online]. Nakladatelství C. H. Beck [cit. 11.04.2026]. Dostupné z: https://app.beck-online.cz/bo/chapterview-document.seam?documentId=onrf6mjzheyv6nbvguxha4rsfuytgnq&refSource=ols-citation&ols=%C5%BEivnostensk%C3%BD+z%C3%A1kon#.

5. **Další zdroje:**

KOUT, Adam. *Technická příprava automobilových závodníků na okruzích.* Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Trenérská škola, Licence B, 2025.

Zahraniční zdroje:

1. **Internetové zdroje**

STODDARD, W. Douglas. *SPORTS PSYCHOLOGY 101: HOW TO BREAK OUT OF A SLUMP* [online]. Toronto: SEMI Sports & Exercise Medicine Institute [cit. 2026-04-11]. Dostupné z: https://www.semisportmed.com/sports-psychology-101-how-to-break-out-of-a-slump/.

MEISTER, Alyson. *Behavioral science. The Science of Choking Under Pressure* [online]. Boston: Harvard Business Review [cit. 2026-04-11]. Dostupné z: https://hbr.org/2022/04/the-science-of-choking-under-pressure.

STRAW, Eli. *Tips to Get Out of a Slump in Sports*. In: YouTube [online]. 2025-07-10 [cit. 2026-04-11]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=p-WQRLhiy7Q.

6 Přílohy

Příloha č.1: Seznam oborů relevantního pregraduálního vzdělávání

Seznam oborů relevantního pregraduálního vzdělávání

- Adiktologie
- Andragogika
- Arteterapie
- Ergoterapie
- Filozofie
- Fyzioterapie
- Ošetřovatelství
- Pedagogika
- Porodní asistentka
- Psychologie
- Psychoterapie
- Supervize
- Sociální pedagogika
- Sociální práce
- Sociologie
- Speciální pedagogika
- Teologie
- Všeobecná sestra
- Všeobecné lékařství

Zdroj: Vlastní výstřižek ze Seznam oborů relevantního pregraduálního vzdělávání stanoveného Českou asociací pro psychoterapii

Příloha č. 2: Vybraná část z novely živnostenského zákon, konkrétně z příslušné části Přílohy č. 2 živnostenského zákona

Poskytování služeb v oblasti – psychologického poradenství a diagnostiky, – poradenské psychoterapie	pro poskytování služeb v oblasti psychologického poradenství a diagnostiky: vysokoškolské vzdělání v magisterském studijním programu psychologie, ve studijním oboru psychologie*), a v případě jednooborového studia 1 rok praxe v oboru a v případě víceoborového studia 3 roky praxe v oboru; pro poskytování služeb v oblasti poradenské psychoterapie: **a)** vysokoškolské vzdělání v magisterském studijním programu, **b)** doklad o absolvování komplexního psychoterapeutického vzdělávacího programu akreditovaného Ministerstvem práce a sociálních věcí, schváleného pověřeným zařízením Ministerstva zdravotnictví nebo schváleného nebo akreditovaného jiným ministerstvem nebo jeho pověřeným zařízením, jimž přísluší schválení nebo akreditace programu podle zvláštního právního předpisu, nebo psychoterapeutického výcviku v rozsahu nejméně 500 hodin rozložených do období nejméně 5 let, pokud účastník vzdělávání tento výcvik absolvoval nejpozději 31. prosince 2007, nebo komplexního psychoterapeutického výcviku zahrnujícího teoretické vzdělávání, sebezkušenost a supervizi v rozsahu nejméně 500 hodin rozložených do období nejméně 5 let, pokud účastník vzdělávání tento výcvik absolvoval nejpozději 30. června 2026,	*) pokud byl studijní program akreditován před 1. zářím 2016 **) psychotické poruchy, afektivní poruchy, závažné poruchy osobnosti, poruchy příjmu potravy, posttraumatická porucha a těžká obsedantně-kompulzivní porucha

	c) 160 hodin praxe v oboru psychologie, adiktologie, ergoterapie, sociální práce, speciální pedagogika, ošetřovatelství, všeobecné lékařství, fyzioterapie, psychoterapie, arteterapie, supervize, sociální pedagogika, andragogika, pedagogika nebo teologie u poskytovatele zdravotních nebo sociálních služeb, který poskytuje služby osobám se závažnými psychickými poruchami**), a d) 1880 hodin praxe v oboru psychologie, adiktologie, ergoterapie, sociální práce, speciální pedagogika, ošetřovatelství, všeobecné lékařství, fyzioterapie, porodní asistence, psychoterapie, arteterapie, supervize, sociální pedagogika, andragogika, pedagogika nebo teologie u poskytovatele zdravotních nebo sociálních služeb, ve škole, ve školském poradenském zařízení, v zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy, v ozbrojených silách, ve středisku, zařízení nebo centru Ministerstva vnitra, ve věznici, v Probační a mediační službě nebo v ústavu pro výkon zabezpečovací detence	

Zdroj: Vlastní výstřižek z Přílohy č.2 zákona č. 360/2025 Sb. (živnostenský zákon)

AUTOKLUB ČESKÉ REPUBLIKY
ACCR