

## **ABSTRAKT**

### **Psychická odolnost a adaptace mládeže v tenisovém utkání**

#### **Cíle a úkoly práce**

Cílem diplomové práce je navýšení psychické odolnosti hráčů tenisu a zhodnocení vlivu psychologické přípravy dětí v tenisových utkáních. Záměrem diplomové práce je také podat přehled dosavadních poznatků psychologické přípravy.

#### **Metodika práce**

Psychologická příprava dětí byla prováděna a sledována v letech 2004-2005 v tenisových školách v Opavě ve spolupráci s trenéry mládeže. Výzkum byl zaměřen zejména na vybranou skupinu dětí ve věku 7 až 18 let v tenisové škole Ing. Zdeňka Komrsky v Opavě. U těchto dětí byl kladen zvýšený důraz na psychologickou přípravu v rámci tréninkového procesu. Efektivita této přípravy se kontrolovala v umístění v oblastním tenisovém žebříčku a porovnávala se s minulými výsledky u skupiny chlapců a dívek, kde psychologická příprava nebyla tak intenzivní.

#### **Výsledky**

Výsledky práce ukazují na celkově lepší výsledky u dětí s intenzivní psychologickou přípravou, a to ve všech věkových kategoriích. Úspěšnost psychologické přípravy je efektivnější u starších hráčů majících stabilnější výsledky než u hráčů mladší věkové kategorie.

#### **Klíčová slova**

Tenis, psychologická příprava, psychická zátěž, psychická odolnost, trénink mládeže, tenisové utkání, stres.