

## **Abstrakt**

**Názov práce:** Efekt bilaterálneho transferu na streľbu dominantnou rukou v basketbale

**Pracovný názov:** Zvýšenie efektivity v úspešnosti dominantnej ruky pri streľbe z miesta u hráčov basketbalu vo veku 14 – 15 rokov

**Cieľ práce:** Cieľom tejto práce je zistiť, či je možné dosiahnuť zvýšenie úspešnosti streľby z miesta dominantnou rukou pri špecializovanom tréningu zameranom len na nedominantnú hornú končatinu. V úvodnej časti sú popísané teoretické znalosti týkajúce sa asymetrií hemisferických pologúl v mozgu človeka, ich možný vplyv na vykonávanie motorických činností hornými končatinami a spôsoby zisťovania lateralít. V praktickej časti je popis vykonaných streleckých cvičení nedominantnou rukou podľa doporučení a postupov nájdených v dostupnej literatúre pri tréningu streľby. Všetky zaradené cvičenia boli konzultované s odborníkmi v danej oblasti. V závere práce sa porovnajú absolvované strelecké testy hráčov a zistí sa, či došlo k požadovanému zlepšeniu.

**Metódy:** Testovanie prebehlo u hráčov pražských basketbalových tímov, ktoré boli vo veku 14 a 15 rokov. Na testovanie lateralít sa použili štandardizované testy (test Tapping rukou, Edinburghský dotazník na zisťovanie rukovosti) dostupné z antropomotoriky. Na zisťovanie úspešnosti streľby z miesta je použitý mnou navrhnutý test prekonzultovaný so špecialistami. Výsledky boli zaznamenané písomnou formou do praktickej časti práce.

**Výsledky:** Závery z tejto práce nepotvrdili hypotézu, že cieleným tréningom na nedominantnú ruku dôjde ku zvýšeniu efektivity v zakončení streľbou z miesta dominantnou končatinou v basketbale.

**Kľúčové slová:** Bilaterálny transfer, lateralita, asymetria mozgových hemisfér, streľba z miesta, motorické učenie