

leváci a leváctví – část č. 34

levák a sporty

aneb

jak se leváci uplatňují ve sportovních aktivitách



Levák a sporty

název školy: Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb,
Komenského 3, Litoměřice

autor: Mgr. Ivo Vodička

anotace: výukový materiál vysvětluje zvláštnosti leváků při
vykonávání sportovních činností ve srovnání s praváky,
uspořádání sportovišť a sportovních zvyklostí

klíčová slova: přirozené pohyby leváků, uspořádání sportovišť a
sportovní pomůcky pro leváky, sportovní disciplíny vstříčné
levákům

cílová skupina: žáci středních pedagogických škol, učitelky mateřských a
základních škol



- ▶ **Pravákovy a levákovy dominantní pohyby**
- ▶ **Leváci a jejich sportovní úspěšnost**
 - ▶ **Levák na stadionu**
- ▶ **Sportovní pomůcky pro leváky**

Pravákovy a levákovy dominantní pohyby

- ▶ levák intuitivně preferuje levou ruku, nohu, oko, ucho
- ▶ leváci stejně jako praváci se mohou naučit vykonávat kvalitní nosné pohyby i na druhou stranu - dá to však více práce a déle to trvá
- ▶ uvádí se, že až jedna třetina populace má v použití párových orgánů nějakou nepravidelnost - buď je stranově nevyhraněná nebo má ke své hlavní dominanci přidružen nějaký projev zkřížené laterality
- ▶ součástí přípravy na vrcholné soutěže jsou kompenzační cviky na vytvoření stejných laterálních dispozic svalů a celkových pohybů
- ▶ ▶ ▶ některé zdroje dokonce uvádějí, že až jedna třetina praváků má vedoucí oko levé...

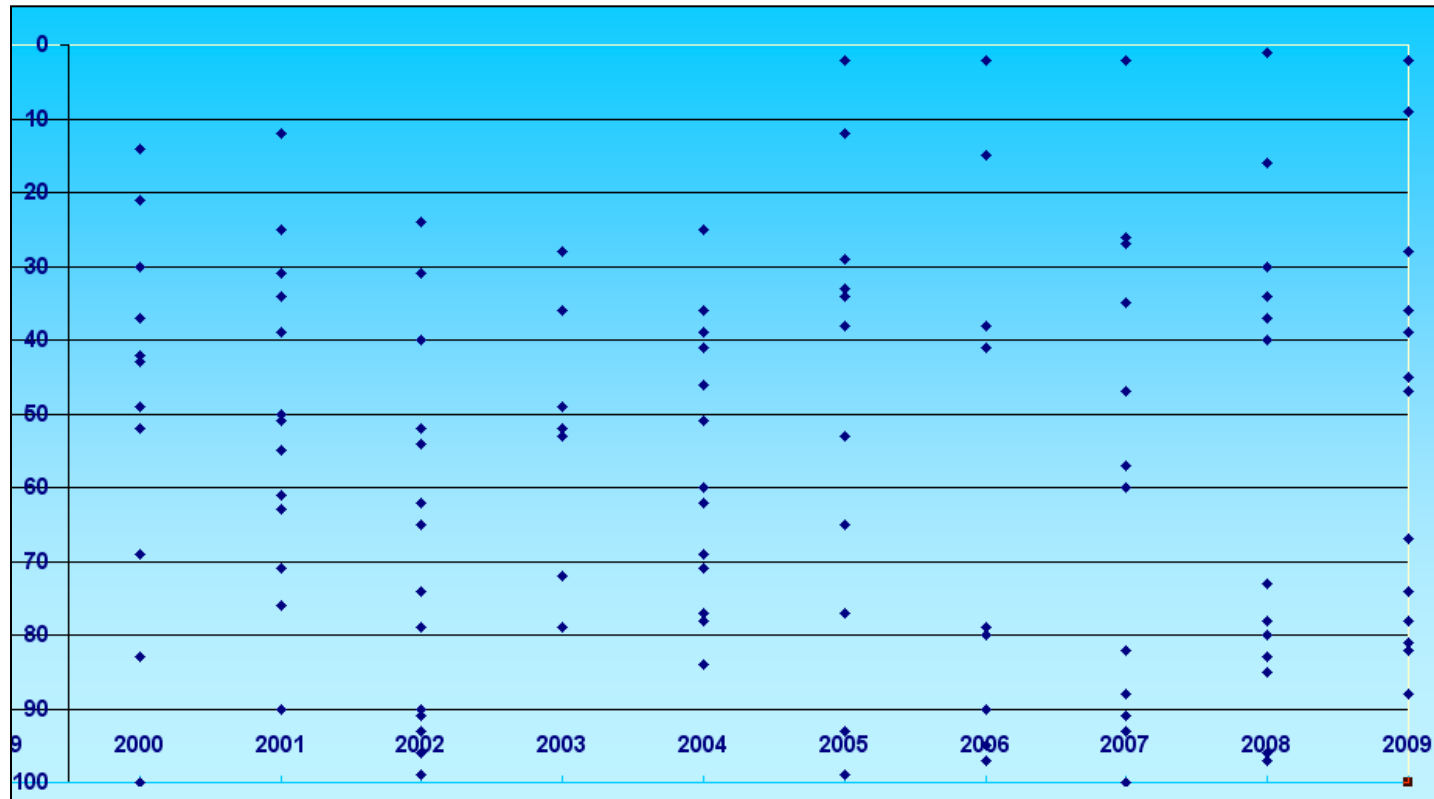
Leváci a jejich sportovní úspěšnost

- ▶ v některých sportech mají podle mnohých sportovních komentátorů i trenérů leváci výhodu – pokud je to pravda, nesmíme však zapomenout, že ve většině sportů a disciplín jsou leváci určitě nebo spíše v nevýhodě
- ▶ jak se dá posoudit, jestli R. Nadal je úspěšným tenistou proto, že hraje levou rukou, když dnes se běžně učí hrát tenisté i proti laterálně opačnému sparring partnerovi? A co levák, který hraje s levákem?
- ▶ může být, že levákům pomáhají k výsledkům jejich zatím vědecky neprokázané, ale spíše tušené vlastnosti – lepší orientace v prostoru a v čase
- ▶ ▶ ▶ podle dlouhodobých statistik se leváci nijak nekumulují na předních místech žádného sportu – levák je spíše jen ve svém sportu více vidět

Levák na stadionu

- ▶ praváci při vykračování jdou první nohou levou - „kupředu levá“
- ▶ tento přirozený pravákův pohyb se přenáší i na běh a další podobné aktivity
- ▶ pravákova silnější noha je ta pravá - tou se odráží více než levou, proto pravák má tendenci se stáčet doleva
- ▶ všechny stadiony, kde se běhá, bruslí, jezdí na kole nebo na jiných dopravních závodních prostředcích, jsou tradičně stáčeny vlevo
- ▶ levák má stranově opačné pohyby, protože jeho silnější nohou je ta levá - to ho stáčí doprava
- ▶ ▶ ▶ leváci tak musí kompenzovat tuto indispozici vyšším výkonem

Počet leváků mužů a jejich umístění v tabulce od 1. - 100. umístění ATP v letech 2000 - 2009



Tečky v grafu znázorňují jednotlivé leváky v jednotlivých letech a jejich umístění v první stovce tenistů. Z grafu je vidět, že leváci jsou víceméně plošně rozloženi mezi praváky a nekumulují se na horních příčkách, jak se běžně předpokládá.

Počet levaček a jejich umístění v tabulce od 1. - 100. umístění WTA v letech 2000 - 2009



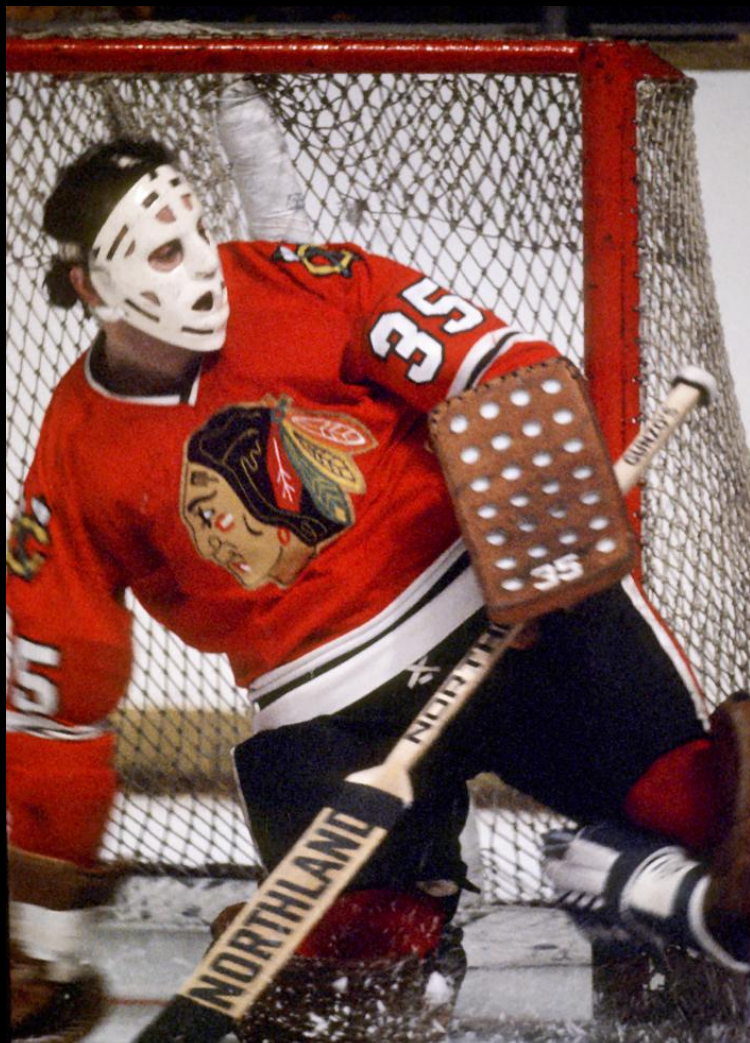
U žen je situace stejná!

Levák a sporty





Na obrázcích fotbalistů vidíme preferenci nohy při výkopu u praváka a leváka (náš Petr Čech).



Kanadsko-americký brankář Tony Esposito a Tomáš Vokoun v barvách Floridy Panthers - brankáři leváci. Vybavení se většinou dělá na zakázku.



PRAVÉ



LEVÉ

ZAHNUTÍ
HOLE



Hokejisté se stejně jako v jiných kolektivních pozičních sportech pohybují po obou stranách hřiště - ceněni nejvíce jsou ti hráči, kteří umí hrát stejně kvalitně na pravém i levém křídle. To zvyhodňuje skupinu ambidextrů i leváků, protože praváků je početně více. Na druhé straně to nutí praváky si osvojovat hru v opačném držení hokejky - ty se běžně vyrábějí s pravým i levým zahnutím.



Levoruký nadhazovač amerického baseballu.



Při jízdě na koloběžce se zpravidla leváci odrážejí levou a praváci pravou nohou.



Surfing:
stejná situace jako u koloběžky.



Zvolit správný postoj je velmi důležité, protože prvotní návyky se později těžko odsraňují - v tomto ohledu zde hrají nezastupitelnou úlohu znalosti i intuice trenéra.



Dráhová sportoviště pro různé druhy sportovních aktivit se vždy stáčejí doleva. Je to proto, že praváci se odrážejí při běhu od pravé nohy, což je stáčí v pohybu směrem doleva. Nejen běžcům, ale i rychlobruslařům či dráhovým cyklistům pravákům pak takové uspořádání vyhovuje.



Běžcům levákům se někdy stává, že se zapomenou a příliš se odrážejí levou nohou a v zatáčkách vyběhnou z dráhy, zkříží cestu jinému běžci a jsou diskvalifikováni.



Rychlobruslení i bruslařské soutěže na krátké tratě potvrzují pravidlo stáčení doleva.



Dráhová cyklistika: Britka V. Pendletonová spurtuje do cíle a závod žen na MS v dráhové cyklistice v Minsku 2013.





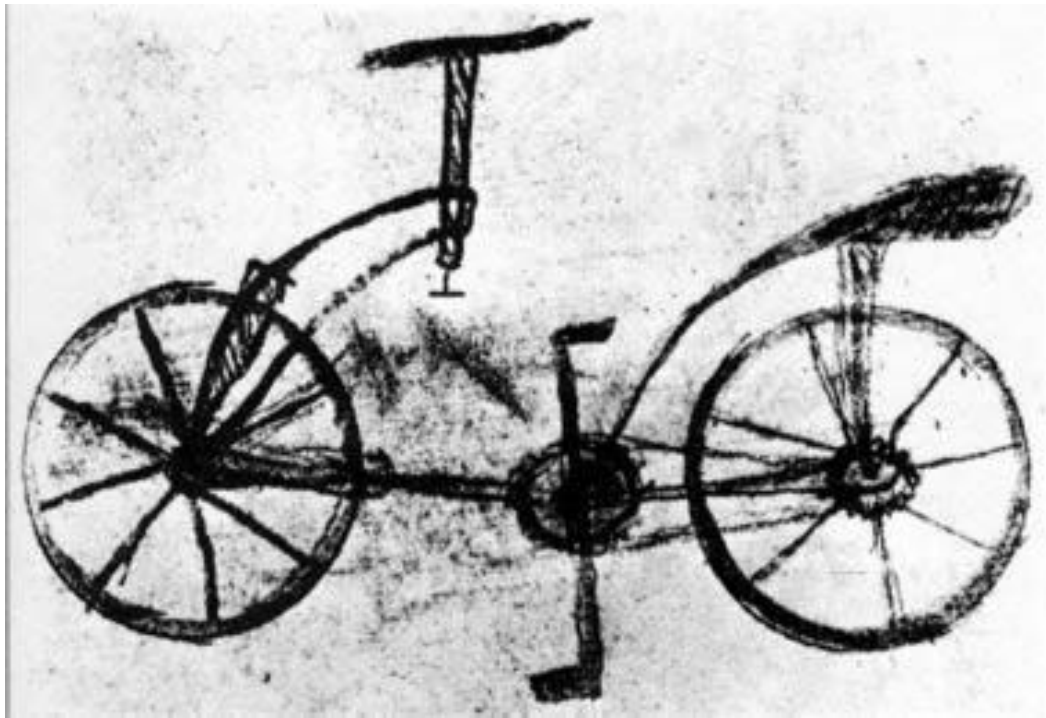
Princip doleva stáčejícího se oválu se uplatňuje i v motoristických sportech – pravákům na motorce se také kvůli koordinaci těla lépe zatáčí v náklonu doleva.



Jízdní kolo je konstruováno pro praváky - převody jsou umístěny na pravé straně tak, aby přenos síly přes nášlapnou pravákovou pravou nohu (tedy dominantní nohu) byl co nejefektivnější.



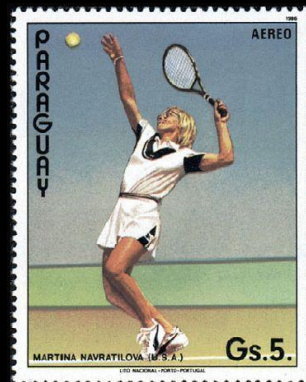
Zatím nikoho nenapadlo pro leváky upravit kolo s nášlapem na levou nohu, aby se lépe využilo dynamiky dominantní nohy, proto na startu jsou všichni cyklisté bez rozdílu opřeni o nohu levou.



Levák Leonardo da Vinci vytvořil ve svých zápiscích náskres jízdního kola, o němž se vedou vášnivé spory, zda bylo tehdy také vyrobeno. Podíváme-li se na jeho konstrukci, zjistíme, že šlapadlo je na levé straně. Proč asi?



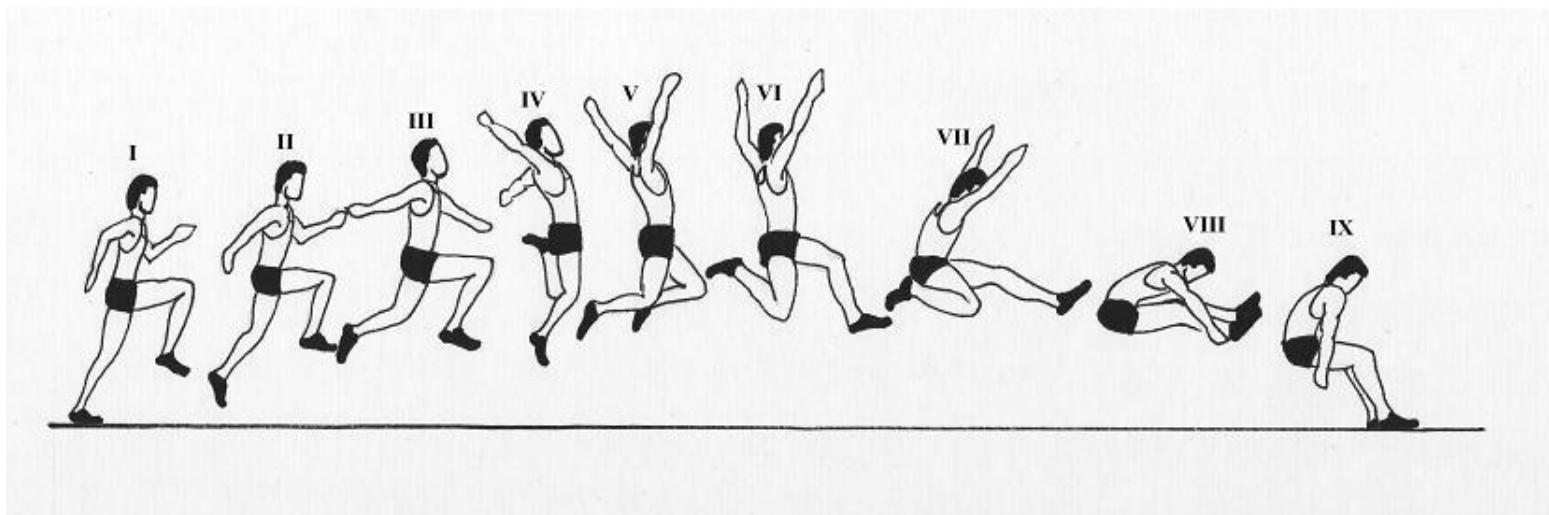
Umístění ručních brzd také odpovídá přirozeným pohybům praváka - zadní nejčastěji používaná brzda je ovládána rukou pravou. Levákům přesto nebudeme brzdy přemísťovat - co by se asi stalo, kdyby musel sednout na cizí kolo? A co by se stalo pravákovi na levákově kole?



M. Navrátilová (*1956) a Rafael Nadal (*1986) - levorucí tenisté se špičkovými výkony.



Badminton - levák v akci.



Methodický popis jedné z technik skoku do dálky tzv. kročnou technikou a startu z bloků s odrazovou pravou nohou.



Kolečkové brusle „inliny“ mají od výrobce pro převládající zákazníky praváky nainstalovanou patní brzdu na pravé botě. Výrobci zde však myslí i na leváky - brzda se dá lehce přešroubovat na levou botu.



Většina výrobců outdoorového vybavení vyrábí spacáky s levým, nebo pravým zapínacím zipem. Batohy pak většinou mají zavírací zipy s dvěma jezdcí, aby se kapsy mohly pohodlně zavírat zleva i zprava, zčela i zezadu.



Pravý zip lépe vyhovuje levákům, levý zip pravákům. Podstatou věci je to, že rukou se lépe vede jezdec na opačné straně těla než po stejné.



GL-115 soutěžní baseballová rukavice pro leváka.



Bumerang pro leváky se vrátí tam, kam má - do levákové ruky.
Bumerang je profilován a hozený druhou rukou má jinou dráhu letu.



Navijáky na prut je dnes obvykle řešeny tak, že navíjecí klička se dá přemístit na druhou stranu - na obrázku je naviják ve verzi pro praváka, který drží prut pravou a točí levou, šipka ukazuje místo pro nasazení kličky pro druhou ruku.



Automatická vojenská zbraň vyhazuje prázdné nábojnice doprava, aby byly mimo výhled a neohrozily obličej střelce; zajištění zbraně je ovládáno palcem pravé ruky - další ovládací prvky jsou řešeny také ve prospěch praváka.









Typické držení zbraně pravákem v pozici ležícího střelce.



FNP™-9 DA/SA
with Manual Safety



FNP™-9 DA/SA
with Manual Safety

-  Ambidextrous slide stop lever 
-  Ergonomic ambidextrous decocking/safety lever 
-  Large ambidextrous magazine release 

Krátká ruční zbraň zkonstruovaná tak, aby její funkční prvky vyhovovaly pravákům i levákům - výrobci zbraní se snaží o univerzálnost, aby zasáhli co největší okruh zákazníků především ze strany policie a armády. Protože tyto složky nemohou vědět, jestli se stane jejich příslušníkem levák, nebo pravák, musí být připraveny na všechno.



Takováto fotografie nedokazuje, že muž na fotografii je levák. V bojových situáciách strelca preferuje osobní bezpečnost, takže v konkrétní stranově nevýhodné situaci raději přehodí zbraň na opačnou stranu.



Pozice praváka a leváka při sportovní střelbě vleče. Trenéři sportovní střelby a biatlonu tvrdí, že vhodných zbraní pro leváky je minimum. Při střelbě je potřeba celkové koordinace těla, jemné motoriky rukou i vedoucího levého oka.

Zkřížená lateralita oka by zde byla levákovi výhodou - zabývá se však ve sportech někdo takovými detaily?



Nácvik námořní pěchoty USA při obsazování objektu - voják levák v bojové pozici ve stoje.



Levák prezident USA B. Obama se zbraní - levá ruka na spoušti, pravá podpírá zbraň a levé oko hledí do miřidel.

Použitá literatura a informační zdroje:

7 - 8. vlastní tabulka

10. <http://www.fitcoach.cz/?p=11165>

<http://www.sportuj.com/view.php?cislocclanku=2008100006>

<http://www.telegraph.co.uk/sport/football/teams/chelsea/4939384/Classic-Chelsea-are-back-says-Petr-Cech.html>

11. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:TomasVokoun.jpg>

<http://www.andrewpodnieks.com/photos/TEsposito01.jpg>

12. <http://www.sportobchod.cz/s/jak-vybrat-florbalovou-cepel-296>

http://hokej.idnes.cz/ohlasy-po-zapase-trinec-slavia-dz2-/hokej.aspx?c=A121126_1859463_hokej_elv

13. http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Andy_P.jpg

14. <http://zena.centrum.cz/zdravi/hubnuti/fotogalerie/foto/399474/?cid=751998>

15. <http://www.alphatrilogy.com/0134/hillbilly-surfing-video-story.html>

16. <http://boardsportsunlimited.com/tag/choosing-a-surfboard/>

17. <http://www.alternativni-cyklistika.cz/ostatni/sileny-cyklista-mysli-na-dalsi-svetovy-rekord-v-torpedu-na-kolech/>

18. http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:200metres_Helsinki2005.jpg

19. <http://sport.ihned.cz/c1-59658030-spatna-zprava-pro-sablikovou-rychlobrusleni-prijde-o-nejvetsiho-sponzora-a-miliony-eur>

<http://www.nutrisport-magazin.cz/serial-zimnich-sportu-2-dil-rychlobrusleni/>

20. http://oh.idnes.cz/olympijske-hry-drahova-cyklistika-dtn-/olympiada-londyn-2012.aspx?c=A120803_221732_oh-cyklistika_pes

http://www.sportovninoviny.cz/zpravy/index_img.php?id=255522

21. <http://tomasadamec.com/2013-ledova-plocha-draha>

22. http://budejovice.idnes.cz/foto.aspx?r=budejovice-zpravy&foto1=JB3bd6b2_001.jpgš

23. http://sport.idnes.cz/mistrovstvi-evropy-cyklistu-do-23-let-v-olomouci-f61-/cyklistika.aspx?c=A130721_172830_cyklistika_ald

Použitá literatura a informační zdroje 2:

24. <http://pseudopodo.wordpress.com/2012/01/23/la-bicicleta-de-leonardo/>
<http://descom.jmc.utfsm.cl/proi/FUNDAMENTOS/LeonardoDaVinci.htm>
<http://www.rodadas.net/2007/11/16/historia-de-la-bicicleta/>
25. vlastní fotografie
26. http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Navratilova-PragueOpen2006-05_cropped.jpg
http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Paraguay_stamp_-_Martina_Navratilova.jpg
http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Nadal_Serving.jpg
27. http://www.badmintonweb.cz/kupredu_leva_levaci_ve_svetove_a_domaci_spicce.htm
28. http://pf.ujep.cz/~nosek/atletika/skoky_dal_technika.html
http://www.atletickytrenink.cz/Kratke_trate/start.php
29. [http://www.botas-sport.cz/koleckove_brusle-botas_vertigo_800_black-788918917-111522566-botas-inline-brusle/#!lightbox\[fotogalerie\]/0/](http://www.botas-sport.cz/koleckove_brusle-botas_vertigo_800_black-788918917-111522566-botas-inline-brusle/#!lightbox[fotogalerie]/0/)
30. http://www.outdoor-a-sport.cz/katalog/zbozi/spacaky_70/trisezonni-spacaky/produkt/prima-hiker-300--14-c---zelena
31. <http://www.4camping.cz/p/spacak-the-north-face-gold-kazoo/>
32. <http://www.barnettceskarepublika.cz/gl-115-soutezni-baseballova-rukavice-kozena-infield-115-reg-hneda/d-70914/>
33. <http://www.lieb-links.com/For-left-handed-boomerang-Skyrider->
34. <http://www.chytej.cz/clanky/1085/chtel-bych-chytit-velkeho-kapra/>
35. http://en.wikipedia.org/wiki/File:US_Marine_M16A4_Rifle_ACOG.jpg
36. http://www.funnyjunk.com/funny_pictures/3827219/shooting+a+bunch+of+guns/
37. <http://www.fnherstal.com/index.php?id=269&productID=146&cHash=5e4a218169>
38. <http://www.scotsman.com/news/uk/syria-john-kerry-arrives-for-uk-talks-on-action-1-3082133>
39. <http://www.eley.co.uk/en/50m-rifle-3-positions-3x40-men/>
40. US Navy 071019-N-6552M-190 SEAL trainees scan the room for possible threats as part of a SEAL qualification training exercise.jpg
41. <http://morichesdaily.com/2013/02/white-house-releases-photo-obama-shooting-camp-david/>

Vodička, Ivo: Nechte leváky drápat, Portál, Praha, 2008



Objasňuje podstatu grafomotoriky levorukého psaní, popisuje základní přístupy leváků k psaní a nově zdůvodňuje nejvýhodnější způsob psaní pro leváky a používání pomůcek pro leváky doma, v mateřské a základní škole.

Učitelům, rodičům a samotným levákům poskytuje praktické rady o psacích a kreslicích prostředcích pro leváky a o jejich použití doma a v mateřské a základní škole. Na základě rozboru písma ve vztahu tahu a tlaku při psaní vysvětluje, proč většina leváků píše jinak, než je doporučeno školní metodikou. Obsahuje vyobrazení způsobů psaní leváků, ukázky rukopisů a fotografie.



Střední škola pedagogická, hotelnictví a služeb, Komenského 3, Litoměřice



ivo.vodicka@seznam.cz
www.levactvi.cz