

LJEVORUKI BORCI I SOUTHPAW STANCE

I filmski junak Rocky Balboa je bio ljevjak

Istraživanjima je utvrđeno da vizualne informacije koje prima sportaš (borac ili igrač) obrađuje desna polutka mozga. Samim time informacija, ukoliko je sportaš ljevjak, brže dođe do centra za motoriku i to za 20 do 30 milisekundi. Upravo zbog bolje prostorne orijentacije i brže motoričke reakcije ljevaci se u borilačkim sportovima pokazuju uspješnijima



David "Sensei" Stainko,
prof. kineziologije

LJEVORUKOST JE, mogli bismo reći, fenomen kojemu znanost i dalje pokušava utvrditi točan uzrok. Procjenjuje se da je danas u svijetu oko 10 do 14 posto ljevorukih osoba, i to gotovo dvostruko više muškaraca nego žena. Znanost još dosad nije uspjela otkriti i točno odrediti podrijetlo ljevaka, još nema odgovora zašto je netko ljevjak, a netko dešnjak.

Neka istraživanja upućuju na anomaliju u moždanoj strukturi, neka druga istraživanja i teorije govore o genetskom nasljeđu, dok neki znanstvenici krive utjecaj hormona testosterona upravo zato što je mnogo više muškaraca ljevaka nego žena. Tek 2007. su znanstvenici sa Sveučilišta u Oxfordu identificirali gen koji povećava izgleda da osoba koja ga posjeduje bude ljevjak.

Mnogi su se znanstvenici orijentirali na istraživanje mozga i utvrdili su da između ljevaka i dešnjaka postoji značajna razlika u anatomiji mozga. Iako u svakodnevnom životu koristimo funkcije obje strane mozga, jedna od strana ipak je dominantnija. Tvrdi se da je kod dešnjaka dominantna lijeva strana mozga s centrima koji kontroliraju govor i jezik,

dok desna strana ima nadzor nad emocijama dok je kod ljevaka ta raspodjela suprotna. Također, kod ljevaka su obje polutke mozga jednako razvijene za razliku od dešnjaka. Utvrđeno je da ljevaci imaju više živčanih vlakana u mozgu od dešnjaka, što im omogućuje brži prijenos informacija među mozgovnim polutkama. Taj višak vlakana je prednost koja ljevacima omogućuje svakodnevno prilagođavanje svijetu dešnjaka.

Ljevaci su podjednako osjetljivi na obje strane tijela

Znatno veći broj živčanih vlakana u mozgu ljevaka je odgovoran za brži prijenos informacija između mozgovnih polutki, a to je razlog bolje prostorne orijentacije i bolje uspješnosti u matematici,

umjetnosti, arhitekturi. Također, ukoliko je potrebno da ljevaci obavljaju zadatke desnom rukom, činit će to uspješnije nego što to dešnjaci mogu lijevom (na primjer pisanje). Ljevaci imaju sasvim drugačiji pristup rješavanju problema od dešnjaka i pokazuju veće sposobnosti divergentnog razmišljanja, odnosno pronalaska različitih rješenja za isti problem (bolja intuicija i veća raznolikost ideja). Istraživanja su pokazala veću osjetljivost dešnjaka na njihovu desnu stranu, dok su ljevaci podjednako osjetljivi na obje strane tijela. Desna ruka kod dešnjaka je malo veća i jača, a kod ljevaka su obje ruke u pravilu podjednako razvijene.

Majke koje imaju više od 40 godina za vrijeme djetetovog rođenja imaju veću šansu da rode ljevoruku bebu za 128 posto od majki u ranim dvadesetim. Interesantno, čak 90 posto beba u majčinom trbuhu siše palac ruke koja će mu biti dominantna pa nam snimka ultrazvuka može biti pokazatelj. Kao što smo već kazali, veze između lijeve i desne strane mozga su brže kod ljevorukih ljudi. To znači da se informacije prenose brže, što ljevake čini učinkovitijim u rješavanju veće količine informacija koje se događaju na obje strane mozga. Upravo je to jedan od osnovnih razloga zašto su razna istraživanja pokazala veliku stopu ljevorukosti među vrhunskim sportašima, pogotovo u jedan sportovima tj. sportovima koji uključuju dva protivnika kao što su to npr. tenis, stolni tenis, baseball, borilački sportovi, ili mačevanje.

Istraživanjima je utvrđeno da vizualne informacije koje prima sportaš (borac ili igrač) obrađuje desna polutka mozga. Samim time informacija, ukoliko je sportaš ljevak, brže dođe do centra za motoriku i to za 20 do 30 milisekundi. Upravo zbog bolje prostorne orijentacije i brže motoričke reakcije ljevaci se u borilačkim sportovima pokazuju uspješnijima. Znači, prednosti ljevaka u borilačkom sportu su fiziološke i taktičke, iz razloga što oni brže uspostavljaju vezu između lijeve i desne polutke mozga, te istodobno češće koriste obje moždane polutke zbog čega su u stanju razmišljati brže u sportovima koji traže brze reakcije i dobru procjenu prostora.

Također, ljevaci su iznimno adaptirani na dešnjake jer se s njima konstantno susreću, za razliku od dešnjaka koji se



Ljevaci su iznimno adaptirani na dešnjake jer se s njima konstantno susreću, za razliku od dešnjaka koji se mnogo teže adaptiraju na suparnike ljevake

mного teže adaptiraju na suparnike ljevake. Sportaši kojima je dominantna lijeva ruka puno su neugodniji suparniku zbog njihove "obrnute" pozicije tijela. U svim sportovima u kojima su sportaši okrenuti jedan prema drugome, ljevaci imaju znatnu prednost, pa tako i u borilačkim sportovima. Njihove sposobnosti najbolje dolaze do izražaja u sportovima u kojima se traži iznimno brza reakcija kojom zbunjuju protivnika naviknutog na reakcije desne strane. Kad su dešnjaci suočeni s ljevacima, dolazi do elementa iznenađenja, a što je prednost za ljevoruke sportaše. Ljevoruki borac, desnom rukom vodi napad i taktiku borbe razrađuje sa svoje desne strane, s ciljem kako bi mogao lijevom rukom zadati snažnije, brže i preciznije udarce, a što u velikoj

mjeri zbunjuje dešnjake koji nisu navikli na takav način borbe. Dešnjaci razrađuju taktiku borbe i udaraju sa svoje lijeve strane, kako bi mogli izvesti snažniji i precizniji udarac s desnom rukom (nakon ljevice, križaju udarac desnom rukom), zbog čega ih borba s ljevacima zbunjuje.

Prednosti boraca ljevaka uočene su još od davnina, pa je tako još prije 3000 godina borac Ehud pobijedio i ubio zlog Moapskog kralja Eglona, što je opisano u Bibliji. Prema legendi Ehud je došao iz plemena Benjamin, za koje neki biblijski znanstvenici vjeruju da su trenirali odred ratnika da koriste samo lijevu ruku. Također, prema legendi, Rimski car Komod obožavao se boriti u rimskoj areni, u kojoj mu je jedna osobitost naročito pomagala da bude nepobjediv. Bio je ljevak. Većina boraca koji treniraju borilačke vještine potrošila je 90 posto svog vremena u borbi protiv dešnjaka. To znači, da će biti itekako iznenađeni ako ih netko udari s druge strane, jer to ne očekuju. Ova prednost omogućila je ljevacima da u borilačkim vještinama budu nešto dominantniji (55 posto) u odnosu na dešnjake.

Southpaw stance

Najprije u boksu, a nešto kasnije i u drugim borilačkim sportovima, stav u kojem ljevoruki borac ima desnu ruku i desnu nogu naprijed, vodeći borbu s desnom rukom, da bi potom zaokrenuo desnim kukom i izveo udarac lijevom dominantnom rukom naziva se - southpaw stance. Prema nekim legendama smatra se da je boksač iz 19. stoljeća William "Bendigo" Thompson zaslužan za predstavljanje stava 'južne šape'. Neki drugi boksački stručnjaci smatraju da je za propagandu tog stava zaslužan ljevoruki boksač Al McCoy svjetski prvak iz 1910., kojem je i nadimak bio southpaw stance. Sam naziv potječe iz baseball sporta. Neki sportski povjesničari tvrde da je pojam nastao zbog orijentacije igrališta za bejzbol (igralište tj. linije koje su okrenute prema zapadu) kako sunce ne bi udaralo u oči igrača. Time je dolazilo do toga da je ljevoruki bacač imao lijevu ruku okrenutu prema jugu. Sam naziv se u početku koristio da bi se nešto označilo kao - neuobičajeno. Naziv southpaw stance bio je poznat i koristio se je u sportu još od 1840. godine.

Prednost ljevorukih boraca

Prednost ljevorukih boraca nije izražena samo kod boksača (ili u savate boksu, kick boxingu, kineskom boksu i sl.), već je izražena i u karateu, tae kwon dou, kung fuu, capoeiri, ali i kod hrvanja, juda, aikida, MMA, mačevanja, kao i nekih drugih borilačkih sportova. Kod ljevaka je tehnika izvođenja pojedinih zahvata drugačija, kreativnost zahvata je nešto veća, a i adaptacija na potrebu za korištenjem lijeve ili desne ruke je mnogo veća. Tako neke tehnike ljevorukih boraca (kombinacije udaraca, pojedina bacanja, poluge, držanja na tlu ili gušenja) mogu prilično zbuniti dešnjake. Iznenađenje je još i veće ako je ljevoruki borac započeo borbu u uobičajenom stavu za dešnjake (lijeva ruka i noga su mu naprijed) i onda se tijekom borbe prebaci na southpaw stance tj, učini tzv. switch-hitter. Naziv switch-hitter koristi se za borce koji se namjerno prebacuju iz stava dešnjaka u stav ljevaka ili obrnuto, s namjerom da zbune svoje protivnike u borbi.

Upravo kod ljevoruke djece koju su roditelji ili učitelji u školi primoravali da pišu desnom rukom prouzročilo je da je veliki broj ljevaka naučio koristiti jednako spretno i desnu ruku. To je posebno izraženo u Aziji, kod Kineza, Korejaca ili Japanaca jer se njihovo pismo (zbog svojih karakteristika) i ne može pisati lijevom rukom. Upravo iz tog razloga ljevorukih osoba u Kini prema statistici ima svega oko dva posto odnosno toliki se postotak ljudi izjašnjava da su ljevaci (jedu lijevom rukom) dok je u Japanu taj postotak nešto veći - oko četiri posto. S obzirom na to da prema statistici, "navodno" u Aziji nema više ljevaka od tih dva do četiri posto (a što je nemoguće), ne treba čuditi da u istočnjačkim borilačkim vještinama naziv za stav ljevorukih boraca i nema neki "zasebni" naziv, kao npr. poput southpaw stance.

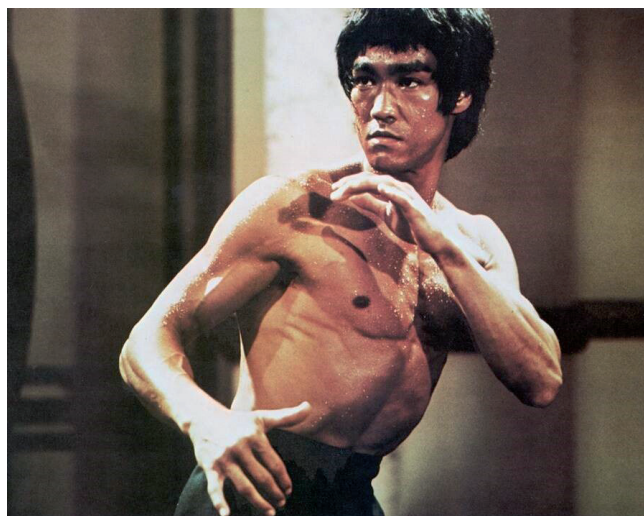
Ipak, ljudi se ne mogu jednostavno podijeliti na dvije čvrsto homogene skupine (ljevake i dešnjake), već se više radi o kontinuumu, na čijim su krajevima dvije male grupe čvrsto lijevih i čvrsto desnih. Većina nas je negdje između, s jačom ili slabijom predispozicijom za korištenje desne ruke.

Ljevonogi borci

U većini zapadnog svijeta automobili su kreirani za dešnjake. Jednako kao i glazbala, razni alati, bankomati, računala, pa

čak i škare. Ljevaci su se rodili u desnom svijetu pa je većina dobro prilagođena, jer mozak je jednostavno takav - navikne se na sve. Ipak, statistika kaže, ljevaci su skloniji slučajnim ozljedama i to vjerojatno baš zato što žive u desno dizajniranom svijetu. Nespretnost ljevaka u svijetu dizajniranom za dešnjake u jasnom je kontrastu s njihovom većom uspješnosti u pojedinačnim sportovima kao što su tenis, baseball, mačevanje ili borilački sportovi.

Ljevorukost se, nažalost, već stoljećima smatra nepoželjnom pojavom, pa čak i nečim patološkim. Već je starim Rimljanima riječ sinister značila ne samo



lijevo, nego i loše, a dolijetanje ptica s lijeve strane nagovještavalo je nesreću. U Indiji i Indoneziji se držanje pribora za jelo u lijevoj ruci smatra nepristojnim. No nisu ni svi dešnjaci nisu u potpunosti dešnjaci. Svi mi imamo svoje "lijeve" i "desne" trenutke. Uz tog razloga nije moguće jednostavno podijeliti ljude jer ima mnogo onih koji će neke radnje ili zadatke obaviti desnom, a druge lijevom rukom.

Štoviše, neke radnje, poput pisanja ili jedenja, tj. korištenja pribora za jelo, još su i danas vrlo često podvrgnute snažnom socijalnom pritisku u vrijeme učenja i usvajanja tih vještina. Čak i u zemljama koje podržavaju ljevorukost poput SAD-a ili Nizozemske ne može se naći nikoga tko se rukuje lijevom rukom. Živimo u svijetu dešnjaka i svi smo na neki način uključeni u tu igru: znamo koju ruku pružiti pri rukovanju, koja se ruka diže pri zakletvi na sudu, gdje se smješta počasni gost i još štošta. No jeste li baš u potpunosti sigurni jeste li dešnjak ili ljevak? Ako niste sigurni, evo nekoliko trikova koje možete napraviti

na sebi. Namignite - ako ste ljevak učinit ćete to spontano lijevim okom. Zaplješćite - ako ste ljevak gornja ruka dok plješćete bit će lijeva. Isprepletite prste - palac na vrhu bit će lijevi. Nagnite glavu prema ramenu - ako ste glavu automatski nagnuli na lijevu stranu, velika je šansa da ste ljevak. Ipak, to ne mora biti točno, pravo stanje stvari krije se duboko u vašem mozgu.

Uobičajeno se smatra kako se ljevaci služe lijevom rukom i da im je dominantna lijeva strana, a ljude koji pišu lijevom rukom zovemo ljevacima. No tu postoji mala zavrzlama oko pojmova. Zapravo bismo morali govoriti o ljevorukima i desnorukima, o ljevonogima, ljevookima i ljevouhima jer se po svemu tome ljudi razlikuju. Ljevak je osoba koja je i ljevoruka i ljevonoga i ljevooka i ljevouha. Ali ljevoruka osoba ne mora biti pravi ljevak, odnosno ne mora biti ljevonoga ili ljevouha. To nisu isti pojmovi. Ista stvar se odnosi i na dešnjake. Ljevooku osobu možemo identificirati, primjerice, ako pogleda kroz

ključanicu i pritom zatvori desno oko. Ljevouha osoba će prilikom oslušivanja dalekih zvukova nesvjesno nagnuti i zao-krenuti glavu u smjeru zvuka, tako da više sluša lijevim uhom. Također, i slušalicu telefona će staviti na lijevo uho. No ono što nas u borilačkim vještinama posebno zanima su ljevonoge osobe.

Ljevonoga je osoba ona koja nogometnu loptu šutira lijevom nogom. Također, takva će osoba protivnika u borbi udariti lijevom nogom, jer joj je ona dominantna. Razna istraživanja su pokazala da u svijetu ima oko 10 do 14 posto ljevorukih, ali čak oko 30 posto ljevonogih osoba, što pokazuje da nema izravne veze između tih dviju osobina. Istraživanja su pokazala da neku osobu nazivati pravim ljevakom (ili dešnjakom) i nije baš tako jednostavno, jer među ljudima možemo razlikovati i stvarne (prave) i disharmonične ljevake. Disharmonični ljevaci služe se u pisanju lijevom rukom, ali će u trenutačnim situacijama nesvjesno namignuti desnim okom, kod sjedenja prekriziti desnu preko lijeve noge, mahnuti desnom

rukom, ili u borilačkim vještinama svog protivnika udariti desnom (dominantnom) nogom. Jednako vrijedi i za dešnjake, ali je pravih ljevaka znatno manje, a pravih dešnjaka mnogo, mnogo više.

Upravo zato ne može se za ljevake kazati da su oni jednostavno suprotni ili obrnuti u odnosu na dešnjake, već je ispravno kazati da te osobe imaju drugačije funkcioniranje mozga, bez obzira na to zbog čega je do toga došlo. Upravo zato disharmoničnih ljevaka (bilo genetski ili zbog određene prilagodbe tj. utjecaja okoline i primoravanja da se služe desnom rukom i slično) ima mnogo više nego pravih ljevaka. Kao primjer možemo navesti svima poznatog glumca i majstora borilačkih vještina Bruce Leea, koji iako je bio ljevak, češće je nožne udarce izvodio, kao i svoje protivnike u borbi udarao desnom nogom koja mu je bila dominantna. Vješto poskakujući u southpaw stance stavu mijenjao je težište s desne na lijevu nogu kako bi prednjom desnom nogom mogao zadati brze, precizne i prilično snažne udarce.

Takvim načinom je prilično zbunjivao svoje protivnike jer su oni navikli da će osoba iz tog stava izvesti udarac stražnjom tj. lijevom nogom. Udarac desnom tj. prednjom nogom ih je prilično zbunjivao, prvenstveno zbog brzine (prednjom je nogom imao kraću udaljenost do protivnika). Takvim učestalim switch-hitter izmjenama, a koje su viđene u filmu "Na Zmajevom putu" snimljenom 1972. (scena filmske borbe izvođene između majstora Bruce Leea i majstora Chuck Norrisa), možemo slobodno kazati da je riječ o originalnom i kreativnom razmišljanju koje vodi do određenih inovacija, te do tada neviđenih tehnika kao i taktike vođenja borbe.

Iako je film snimljen 1972., razni sportaši iz mnogih borilačkih sportova su s primjenom takve brze promjene stavova odnosno učestalim switch-hitter izmjenama tijekom borbe započeli tek nekoliko godina kasnije. Nije trebalo dugo da se takav način vođenja borbe prihvati kao svrsishodan, i danas je on učestala pojava kod mnogih borilačkih sportova. Poskakivanje na prstima stopala, kao i brza promjena iz stava za dešnjake u stav southpaw stance, pa iznenadni udarci prednjom nogom ili brza izmjena nožnih udaraca (stražnjom i prednjom nogom), danas su osnova tehnike i taktike mnogih boraca. Bruce Lee je bio ljevak kojem je dominantna noga

bila desna, rijetkost viđena kod skupine ljudi od nekih dva, tri posto. Daleko je više dešnjaka koji su ljevonogi tj. kojima je dominantna noga lijeva, njih prema nekim procjenama ima oko 22 posto.

Ljudi se ne mogu jednostavno podijeliti na dvije čvrsto homogene skupine (ljevake i dešnjake), već se više radi o kontinuumu, na čijim su krajevima dvije male grupe čvrsto lijevih i čvrsto desnih. Većina nas je negdje između, s jačom ili slabijom predispozicijom za korištenje desne ruke

Ne treba posebno naglašavati da će borac dešnjak koji je ljevonogi tj. kojemu je dominantna lijeva noga biti u izvjesnoj prednosti tijekom borbe. Takav borac tijekom borbe doslovno može čovjeka "izluditi" svojim kombinacijama nožnih udaraca. Uostalom, jedan od takvih boraca je i legendarni majstor Bill "Superfoot" Wallace. Treba kazati da ima i osoba koje gotovo podjednako snažno mogu udariti po nogometnoj lopti i desnom i lijevom nogom. Isto vrijedi i u borilačkim vještinama gdje pojedini borci gotovo jednako snažno, precizno i jednako brzo mogu udariti protivnika i jednom i drugom nogom. Takvih osoba kod kojih je to "urođeno" ima prilično malo, ali dugotrajnim treningom pojedine osobe (kvalitetniji borci) mogu i to postići.

Neki od najvećih umova u povijesti čovječanstva bili su ljevac, primjerice Nikola Tesla, Albert Einstein, Aristotel, Marie Curie, Leonardo Da Vinci, Michelangelo, Picasso... Također i mnogi slavni sportaši su bili ljevac: Ayrton Senna, Valentino Rossi, Larry Bird, Mc Enroe, Maradona, Babe Ruth, Ronaldo, Rafael Nadal i mnogi drugi. I u borilačkim vještinama, bilo ih je i ima, mnogo uspješnih ljevaka od kojih možemo spomenuti neke: boksači Oscar de la Hoya,

Manny Pacquiao, Hector Camacho, Pernell Whitaker, Joe Calzaghe, Ruslan Chagayev, borci u muay thai i kick boxingu Raymond Daniels, Giorgio Petrosyan, ili poznati MMA borci Conor McGregor, Anderson Silva, Vitor Belfort, Robbie Lawler, Matt Mitrione, i mnogi drugi.

Taktika

Ljevoruke borce obično podučavaju da se bore u stavu southpaw stance, ali i borci dešnjaci također se mogu boriti u stavu southpaw stance (kao npr. boksači Michael Moorer i Marvin Hagler dešnjaci koji su koristili southpaw stance). Vjeruje se da borba u stavu southpaw stance daje borcu stratešku prednost zbog taktičkih i kognitivnih poteškoća dešnjaka u suočavanju s borcem koji se kreće u "ogledalu" obrnuto od norme. Ljevoruke borce često podučavaju i da se bore u stavu za dešnjake, unatoč tomu što je njihova dominantna strana njihova lijeva. Treneri to često čine iz nekoliko razloga. Jedan od razloga je iz nužne potrebe kako bi se borac mogao najbolje suprotstaviti borcu dešnjaku, drugi razlog je kako bi mogao iznenaditi protivnika svojim prelaskom na southpaw stance (učinivši switch-hitter). To je taktika koju često koriste ljevaci jer tako potpuno dezorijentiraju protivnika. Treći razlog je i zbog ograničenog broja trenera koji su se specijalizirali za obuku boraca u stavu southpaw stance.

Ako znamo koji su uspješni borci u pojedinom borilačkom sportu bili ljevac, i analiziramo njihov način vođenja borbe, tada svaki ljevak može pronaći mnogo korisnih informacija i za sebe. Svaki ljevak tehniku i taktiku vođenja borbe treba prilagoditi sebi, vodeći računa o specifičnostima svakog pojedinog borilačkog sporta. Mogli bismo kazati da ljevoruki borci imaju malu prednost u odnosu na dešnjake, ali borilački sportovi nisu jednostavan sport i tu prednost treba znati iskoristiti u borbi, a što nije nimalo jednostavno. Dobar borac treba imati hrabrosti, snage i izdržljivosti, treba biti inteligentan i donositi prave odluke, treba imati odličnu tehniku a koja se postiže upornim treningom, treba razraditi dobru taktiku borbe, tijekom borbe biti smiren i strpljiv, vrlo uporan, treba imati snažnu želju za pobjedom, treba učiti na tuđim i na svojim greškama. I tek onda, ako je još i ljevak, ima šanse da jednog dana postane novi Rocky Balboa. ■