

Bugüne kadar eskrim ya da tenis gibi karşılaşma sporlarında, solakların sağlaklara üstünlüğünün, alışılmadık, yani şaşırtıcı oyunları olduğu düşünülüyordu. Fransızların bu konudaki araştırmaları, belki solakların bir de psikolojik kozu olduğunu sinir kumanda sistemlerinin sağlaklarına göre daha basit olduğunu kanıtlayacak.

**B**org'u yenmenin belki tek yolu var: sol elle oynamak. Gerçekten, iki elini kullanabilmesine karşın aslında tam bir sağlak olan isveçlinin üstünlüğü, bir başka üstünlüğü örtüyor: "solakların başarısını". Solakların listeleri gerçekten etkileyici: Manuel Orantes, Jimmy Connors, Guillermo Villas, Roscoe Tanner, John Macenroe.. tümü solak bu teniscilerin, A.B.D.'de son 7 ödülün 5'ini, son 5 Avustralya ödülünün 3'ünü, son 5 "masters" in 3'ünü almış, son dört Wimbledon finalinde oynamışlardır... Borg'a karşı. Dünya sıralamasında yenilmez isveçlinin hemen ardından MacEnroe, Connors ve Villas yer almakta Yani ilk dörtte solakların % 75'i yer alırken ilk 20'de bu sayı % 25'e, ilk 200'de % 16'ya düşmekte; bütün nüfus içindeki solak oranıysa yalnız % 10'da kalmaktadır. Kısacası, Borg olmasa solakların egemenliği mutlak olacaktı.

Solakların bu üstünlüğü masa tenisinde de görülmekte; dünyanın en iyi on ping-pongcusunun 6'sı solaktır. Üstünlüğün doruk noktası ise solakların ulusal takımlarda çoğunlukta olduğu eskrimdedir. Moskova olimpiyatlarında 15 eskrimciden oluşan fransız ekibinde 8 solak kadın ve erkek sporcu bulunmaktaydı. Erkekler flöre finalindeyse ekip, bütünüyle solaklarla karşılaştı (3 rus, bir polonyalı, bir romen, bir fransız) ve solaklar turnuvanın ilk 8 birinciliğini aldılar! Bu örnek, rastlantıyla açıklanabilir tek olay değildir; olgu uzun yıllardan beri gözlenmekte. Daha 1965'de, Dünya Eskrim Şampiyonasında sporcuların % 55'inin solak olduğu kaydedilmişti.

Spor dünyasında uzun zamandan beri solaklığın mutlak beceriksizlikle eşanamlı olmadığı biliniyor. Solaklık, öngörülemezliği, dikkat dağıtıcılığıyla ün yapmıştır. Solakların şeytani bir altıncı duyuya sahip olduğu söylenir. Sağlaklığa karşı üstünlüğüne açıklama getiren "farklılığı" insanı büyüler: solak, çocukluktan beri sağlakların dünyasında yaşamaya alışmıştır ve bu dünya onu şaşırtmaz. Buna karşılık, sağlak, sol elini kullananın alışılmamış, beklenmeyen hareketleri ile dikkat yoğunluğunu yitirir. Solaklar, sert servis atabilir ya da sağına atak almaya alışkın sağlağın, ters yanına güçlü çapraz atışlar

## SOLAKLARIN "KISA DEVRESİ"

Michel de PRACONTAL

yapabilir. Bunu karşılamak için sağlak, alıştığı oyunu tersine yapmak zorundadır.

Sonuç olarak solağın üstünlüğü simetri yok-sunluğundan gelmektedir: sağlak için kural dışı olan, solak için kuralın kendisidir. Hatta bir benzeriyle karşılaşan solak, daha çok zorlanır. Artık karşısındakinin oyununu tersine çevirmek ona düşmektedir. (Ama aynı durum diğer solak için de sözkonusu olacağından üstünlük ne birinde, ne ötekindedir.)

Kesinlikle kanıtlanan bu açıklamaların yanı sıra istatistikler şunu gösteriyor: iki rakibin doğrudan karşı karşıya geldiği sporlar (tenis, ping-pong, eskrim, boks) sözkonusu olduğunda solakların başarısı, gereken hızlı tepki oranında yüksek. Bu da bize solakların üstünlüğünün yalnızca aykırılıklarına değil, aynı zamanda hızlarına da bağlı olduğunu düşündürüyor.

Solaklar neden daha hızlı? INSEP'te Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Kurumu-Dr. Guy Azémar (Uluslararası Eskrim Federasyonu doktorlarından), Hupert Ripoli ve Pierre Simonet (nöropsikoloji ve eğitim bilimleri araştırmacıları) tarafından sürdürülen çalışmalar belki de bu soruyu yanıtlayacak. Adı geçen araştırmacılara göre nöropsikolojik yapıdaki fark, solakların daha kısa zamanda tepki göstermelerini açıklıyor. Varsayımları, günümüzde kanıtlanmış olan, beynin iki emisferinin (yarı küresinin) simetrik çalışmadığı olgusuna dayanıyor. Gerçekten, çoğu kişide sol emisferin tüm simgesel işlevlerde "baskın" (dominant) olduğu gösterilebildi. Sol kürede





Emisferler arasındaki işlev farkları, anatomi farklarıyla açıklanır. Çalışmalar, değerlendirilen olayların % 65'inde sol yarıdaki zaman düzleminin-korteksin dilde önemli bir rol oynayan bölgesi-sağ yarıdakine göre daha gelişmiş olduğunu göstermiştir. Durumların % 10'unda bulgu tersine dönmekte: % 25'inde ise, iki yarının bu işlevi arasında önemli bir fark görülmemektedir. İlginç olan, bu anatomik farklara, karşılaştırılabilir oranda ceninde, hatta büyük maymunlarda-özellikle orangotanda rastlanmasıdır. Bu da bizi, insanın çoğu zaman sol emisferiyle konuşmaya karşı güçlü yetenekleri olduğunu tahmin etmeye götürüyor. Motor işlevlerin, yönetimi çaprazlaştığı, dolayısıyla bedenin tüm sağ yanı, beynin sol yarı küresine bağlı ve karşılıklı olduğu için, elektrikle yüklü olanın sağ el olması (sol emisfer tarafından yönetilerek) doğaldır. Çünkü yazı, dilin bir işlevidir. Yazı için geçerli olan, büyük bir hareket inceliği gerektiren her etkinlik için de geçerlidir. Yoğun bir korteks denetimi gerektiğinde, beyin dil yarı küresine bağlı olan el çoğunlukla sağ el ayrıcalık kazanır. Bu ortaya koyduğumuz gelişkin hareketlerin elidir. Nöropsikolojik açıklamamıza, sosya kültürel koşulların solakları desteklemediği de eklenirse, toplumun % 90'ının neden sağlak olduğu açıklanır.

**Connors, saniyenin yüzde birinde Gerulaitis'e vuruşunu nasıl yapıyor?**

Beynin gören sağ emisferinden hareket eden ele sinirsel akımın izlediği yol, sağlak ya da solak insanlara göre değişir. Sağlak insanda vücudun sağ tarafına kumanda eden sol emisfer tarafından zorunlu bir sapma yaptırılır. Solak insanda ise bu sapma olmaz. Sinirsel akım sağ emisferden doğrudan doğruya sol ele geçer.

mantık, akıl yürütme ve dil yönetilir. Bu emisfer ayrıştırmacı (analitik) birşekilde, bir hesap makinasının merkez devresini andırarak çalışır. Gelen bilgileri ardı ardına, dakik olarak işler.

Sağ yarı küre ise mekan ve şekil algılamasında daha fazla uzmanlaşmıştır. Karşılıklı ilişkiler içinde, farklı öğelerini kavradığı bütünleri, genel olarak değerlendirir. Özelliği dolayısıyla spor etkinliklerinde sol emisferden daha yetkindir.

Beyin küreleri arasındaki işbölümü belli bir işbirliğini dışlamaz. Güncel teoriler, emisferler arası bütünleyicilik görüşüne öncelik tanıyor. Sol yarı küre "ne?"; sağ yarı küre ise "nerede?" sorunlarını yanıtlar", diyor Dr. Azemar.

Ancak geri kalan % 10'un, dil için baskın karakterli sağ emisfere sahip kişiler olduğunu düşünmemek gerek. Genel olarak solak, sağlakin aynadaki görüntüsü değildir. Yapısı başkadır. "Doğal" solaklar vardır; dil merkezi sağ emisferlerindedir, dolayısıyla ustalıklı kullandıkları sol elleriyle yazmaya yeteneklidirler. Ailenin etkisi, yazımızın sağ el kullanımını elverişli kılması, bu kişilerin sağ ellerini kullanmaktan vazgeçmelerine neden olur. (Sol el yazılanı gizler, bu da kağıdın eğik tutulmasını gerektirir; harflerin belirgin kıvrımları sağ elle daha kolay gerçekleştirilecek hareketler gerektirir.) Gerçekte solakların yalnız % 20-30'unun, sağlakların tersine, dil merkezi sağ emisferlerindedir. çelişik olarak, solakların çoğunda sağlakların kortikal örgütlenmesi vardır, (dil sol, görme sağ yarılarda). Bunlarda emisferler arasındaki işlev ayırımı daha az açıktır. Sonuç olarak solaklar ikiye ayrılır; sağlakların merkezi örgütlenmesine sahip olanlar, emisferleri "ters solaklar". (Buna karşılık tanımadığımızdan başka sağlak türü yoktur).

İşin ilginç yanı, tenis ya da eskrimde başarılı olan solakların "sağlak beyinli solaklar" olmasıdır! Gerçekten, bu tür solakların görsel bilgi algılaması sağ emisferde gerçekleşir. Solak



için harekete aynı sağ kürede geçilir: sağlak içinse beyin sol yanında. (Çünkü motor kumandalar çaprazdır). Sonuç: solakta sinir akımı doğrudan sağ emisferden sol ele geçerken, sağlakta sağ emisfer- sol emisfer- sağ el yolunu izler. Sol emisfer üzerinden geçen bu yol saniyenin birkaç yüzde biri kadar daha uzun zaman alır ki, eskrim gibi tepki zamanının çok kısa olduğu sporlarda fark yapmaya yetebilir..

Eğer bu şema doğruysa, "sağlak beyinli" solak, görsel bilginin algılanması ile harekete geçiş arasında zaman kazanmaktadır. Başka bir deyişle üstünlüğü, harekete geçişten çok, karar alma düzleminindedir. "Kesinlik değil, hız üstünlüğüdür bu" diyor Dr. Azémar. "Solak çok kısa hareketlerde avantajlı durumdadır. Rakip savunmanın açığını gözler. Güçlü olduğu nokta, hareket hızının kesinlikten öte önemli olmadığı anda şimşek gibi saldırmadır. Sağlak sporcu ise karmaşık hareketlere daha yatkındır."

Azémar ve Ripoll'un varsayımlarını destekleyen bir başka kanıt da şu: doğrudan karşılaşma olmayan sporlarda solakların üstünlüğü kaybolmuş görünüyor. Sözelimi atletizmde: atış yarışmaları, ya da dekatlon benzeri dallarda solaklar başarısız bile olabiliyor. Bu branşlar el ve ayak (daha az bir ölçüde göz) arasında güçlü ve homojen bir bütünleşme gerektirir. Oysa solaklarda bu bütünleşme, sağlaklardakine göre daha az belirgindir. 655 spor adamı (beden öğretmeni adayı) üzerinde yapılan bir araştırma sırasında Guy Azémar, sağlakların büyük çoğunluğunun sağ ayaklarını kullandığını gözlemledi. Buna karşılık solaklar sol ve sağ ayağı kullananlar olarak hemen hemen eşit iki gruba ayrıldı. Öte yandan, deneklerin yalnız % 6 gibi düşük bir oranı solaktı. Olgu, beden eğitimi öğretmenliğinin gerektirdiği çok işlevliliğin solaklara uygun düşmemesiyle açıklanabilir.

İstatistik çalışmalarına koşut olarak INSEP araştırmacıları, nöropsikolojik varsayımlarını doğrulamak üzere bir dizli deney yapmaktalar. İncelemenin bu bölümü uzmanlaşmış sporcular üzerinde yürütülecek. Farklı testler motor hareketin her eğrisinin kesinlikle belirginleştirilmesini sağlayacak: sinyallerin algılanmasıyla harekete geçiş arasındaki tepki zamanı; hareket geçiş ve davranışın oluşması arasında geçen hareket zamanı; davranışın gerçekleştirilmesi sırasında yetkinlik derecesi, v.b. Kesinlikle, bir yandan da "rastlantısal" işlemler yardımıyla değerlendirilecek. Sporcular laboratuvar ortamında olduğu kadar gerçek sportif durumlarda da incelenecek.

Eğer tüm bu deneyler araştırmacılarımızın hipotezlerini doğrularsa solakların altıncı duyusu efsanesi biraz sarsılacak. Ama solaklığın oluşum nedeniyle ilgili gizi de koruyacak. Özellikle tanımladığımız "sağlak beyinli" solaklar sorusu. Mantık doğrultusunda onların da sağlak olması gerekmez miydi? Dr. Azémar'a göre yanıt, çocuğun "motor yaşantısında" aranmalı: "Motor işlevin şu ya da bu yana doğru yönlendiği anın belirlenmesi güçtür. Oluşan bir hareketin yerini başka bir hareketin alması, ya da tersine beyin tarafından onaylanması belirlenmeye yeterlidir. Öte yandan, insanın sinir sistemi öyle esnek, öyle uyumludur ki pratik olarak herhangi bir şeyle herşey yapılabilir. Bir hareketin yapılması bir kişiden diğerine, çok farklı yollar izleyebilir.

Sonuç olarak organların aralarında bütünleşmesinde, doğuştan gelen yeteneklerle, sonradan edinilenleri ayırmak oldukça güçtür. Özellikle, toplumsal baskının sağ yanı güçlendirdiği, yazmak gibi durumlar sözkonusu olduğunda. "Çocuğu, yazmak için bir elini seçmeye itme yolu son derece yapaydır." diyor Dr. Azémar. "Çoğu zaman çocuk tam gerektiği gibi oturulur. Herşeyden soyutlanarak yalnız eliyle ilgilenmeye zorlanır. Önündeki kağıt yatay olarak yerleştirilir, böylece aşağı ve yukarı üstüne somut bir fikri olmaz. Oysa çocuğa bu fikrin verildiği ileri sürülür. Yazı yazacak elin seçimi-çok zaman sağ el-böylelikle hiçbir yetkin temele dayanmaz. Oysa seçim, motor deneyiminden kaynaklanmalıdır. Sözelimi, ilkokuldan başlayarak çocuğa büyük duvar panolarına, ayağa, elleri nesnelere dolu yazı yazma olanağı verilebilir. Böylece çocuk, bütünlüklü bir motor harekete doğru yönlendirilir, durumunun zorlamasıyla, bedeninin, her bölümünün en iyi işbirliğini bulması sağlanabilir. Bu yol izlenerek çok daha köklü bütünleşmeler gerçekleştirilebilirdi kuşkusuz."

Toplumsal baskının yine de daha az güçlü olduğu spor alanında daha çok kullanılan el ya da ayağın seçiminin daha adil olduğu düşünülebilir. Diğer yandan performans araştırması, sporcuyla olan en iyi bütünleşmeye iterse de bu zorunlu değildir. Bir antrenörün görüşüne göre Fransa'da solak boksör sayısı düşüktür, çünkü sporcuların "yalnış gard"ını engellemek gibi bir eyllim vardır. Doğu ülkelerinde, öyle görünüyor ki, daha fazla solak boksör var... Eskrimde iki yanlı bir çalışma desteklenirse, sol elini seçen kişilerin sayısı belki de çok daha yüksek olabilir.

Science et Vie'den derleyerek çeviren

Seda TOKSOY