

Biologické předpoklady k pohybu, lateralita

1. TEST LATERALITY: Modifikace Matějčkova testu

<i>Motorický úkon</i>	<i>P</i>	<i>L</i>	<i>A</i>
Válečky do lahve – naházejte 9 válečků do lahve a vyhodnoťte podle vysvětlivek dole.			
Motání krejčovského metru. Smotej rozmotaný krejčovský metr. Zaškrtni políčko té ruky, která motala, nikoliv té, která držela kotouček.			
Míček do krabice – jednou rukou vhoď tenisový míček do krabice. Zaškrtni políčko ruky, kterou jsi házel.			
Klíč do zámku – naznač, že dáváš klíč do zámku a zaškrtni příslušné políčko, podle toho, kterou rukou jsi držel klíč.			
Jakou máš sílu? Zmáčkni dynamometr co největší silou. Zaškrtni příslušné políčko.			
Stlač susedovi ruku k lavici – postav se před lavici a jednou rukou se snaž co nejsilněji přitlačit ruku suseda na lavici. Zaškrtni příslušné políčko.			
Sáhni si na ucho, na nos,... - zaškrtni příslušné políčko			
Jak nejvýš dosáhneš? Postav se a naznač jednou rukou, jak vysoko dosáhneš. Zaškrtni příslušné políčko.			
Tleskání – zatleskej tak, aby jedna ruka byla nahoře a druhá dole. Zaškrtni horní ruku.			
Jehla a nit – představ si, že navlékáš nit do jehly. Situaci si předved' a zaškrtni, kterou rukou jsi držel nit.			

Výsledky jednotlivých úkonů zachycujeme do záznamového archu.

Pracujete - li jen pravou rukou - křížek v rubrice P.

Pracujete - li jen levou rukou - křížek v rubrice L.

Pracujete - li střídavě pravou a levou rukou - křížek v rubrice A.

Začnete - li pracovat jednou a přejde na druhou ruku - křížek v A.

ZHDNOCENÍ TESTOVÝCH ÚKONŮ:

KVOCIENT PRAVORUKOSTI - DQ vypočítáme podle jednoduchého vzorce.

$$DQ = \frac{P + A/2}{n} * 100$$

DQ - Dexterity Quocident - pravý

P - součet všech pravorukých reakcí

A/2 - polovina úkonů, které byly provedeny oběma rukama, pravou i levou, nevyhraněně

n - počet všech úkolů

Můj kvocient pravorukosti:

DQ =

Vzorec vyjadřuje počet pravostranných reakcí v %

- 1) **P** VYHRANĚNÉ, VÝRAZNÉ PRAVÁCTVÍ - DQ = 100 - 90
- 2) **P-** MĚNĚ VYHRANĚNÉ PRAVÁCTVÍ - DQ = 89 - 75
- 3) **A** NEVYHRANĚNÁ LATERALITA = AMBIDEXTRIE- DQ = 74 - 50
- 4) **L-** MĚNĚ VYHRANĚNÉ LEVÁCTVÍ - DQ = 49 - 25
- 5) **L** VYHRANĚNÉ LEVÁCTVÍ - DQ = 24 - 0

2. SOVÁKŮV TEST LATERALITY: Sepněte prsty rukou. Palec dominantní ruky překrývá palec nedominantní ruky.

Můj výsledek:

3. ZAZZŮV INDEX PRAVORUKOSTI vychází z předpokladu, že dominantní ruka pracuje významně rychleji než nedominantní. Rozložte na lavici před rukou, která bude pracovat, 10 kancelářských sponek a na vnitřní straně řady (u prvé ruky vlevo, u levé vpravo) asi 5 cm od poslední sponky umístěte krabičku. Na startovní pokyn postupně sbírejte a dávejte do krabičky sponky, jednu po druhé. Když sponka vypadne mimo, opět jí seberte a vhodte jí dovnitř. Měří se čas od startovního pokynu do okamžiku, kdy desátá sponka dopadne na dno krabičky. Test opakujte i druhou rukou. Časy dosadte do vzorce:

$$IP = \frac{\text{čas levé ruky} - \text{čas pravé ruky}}{\text{kratší čas}} =$$

Záporný index značí pravorukost, kladný levorukost, nulová hodnota (dost nepravděpodobná) pak stranovou nevyhraněnost.

4. ČÁRKOVACÍ TEST

Je založen na podobném předpokladu, jako předcházející test. Na papír, který drží pomocník tak, aby neklouzal po stole, děláte za 10 sekund co nejvíce čárek tužkou (cca 1-2 cm dlouhých). Měří se počet čárek od startovního do cílového pokynu. Test se opakuje druhou rukou za stejných podmínek. Počet čárek obou rukou dosadte do vzorce:

$$\text{Index čárkovacího testu} = \frac{\text{počet čárek levou rukou} - \text{počet čárek pravou rukou}}{\text{větší počet čárek}} =$$

Jako v předcházejícím případě záporný index značí pravorukost, kladný levorukost, nulová hodnota pak stranovou nevyhraněnost.

5. TESTY ROTACE

Vycházejí z předpokladu, že se na preferovanou stranu člověk dokáže ve výskoku otočit o více stupňů. Postavte se do vzpřímeného postoje. Pomocník označí na zemi křídou místo v polovině vzdálenosti špiček obou nohou. Poté vyskočte a pokuste co otočit na jednu stranu o co největší počet stupňů. Dopad musíte ustát bez úkroku (v případě úkroku se pokus opakuje). Pomocník opět označí místo v polovině vzdálenosti špiček obou nohou. Poté skákejte s rotací na druhou stranu se stejným označením místa dopadu. Porovnejte obě hodnoty. Větší hodnota značí preferenci rotace.

Preferuji rotaci: pravostrannou levostrannou

6. PREFERENCE OKA

Vycházejí z předpokladu, že dominantním okem člověk více „zaměřuje“ i při pohledu oběma očima. Najděte si ve větší vzdálenosti (více než 2 m) nějaký bod (kliku, vypínač, komín, ...). Nyní předpažte libovolnou ruku se vztyčeným palcem tak, aby při obou otevřených očích palec překryl vybraný bod. Ruku nehýbejte a postupně zavřete levé a pravé oko nechte otevřené a obráceně. Oční preferenci určuje ta strana, jejíž palec překrývá vybraný bod i při pohledu jedním okem.

Má preference oka: pravá levá