

El Ojo Dominante, todo lo que debes saber para conocerlo.

written by cgamboa | Noviembre 17, 2021



Nota de [Carlos Nesci](#) para Revista Aire Libre

Fuente: revista-airelibre.com

Todos sabemos que existe una tendencia natural hacia la dominancia de un lateral sobre otro y esto se hace muy evidente en la dominancia manual o podal.

Dominancia Manual: Preferencia o mayor facilidad para utilizar una de las manos (derecha o izquierda) para ejecutar acciones tales como tomar objetos, lanzar una pelota, disparar o escribir, entre otras.

Dominancia Podal: Es el pie hábil, el dominante para efectuar acciones como patear una pelota, impulsarse para saltar, mantenerse en pie con una sola pierna y otras.

Pero existen más dominancias y mucho menos conocidas como por ejemplo, la auditiva y la ocular.

Siendo esta última el propósito de la nota comenzaremos por los motivos neurológicos que la generan, continuaremos por su importancia en el deporte y terminaremos con la forma de comprobar cuál es nuestro ojo dominante, maestro o directriz,

como también suele llamárselo. Por último describiremos a la lateralidad cruzada y la forma de neutralizarla en el Tiro.

La Lateralidad

La lateralidad es el resultado de la dominancia cerebral, generada por la ubicación ordenada de las funciones de los 2 hemisferios y la manera en que estos se distribuyen la información. Aparece como consecuencia de la evolución de la percepción, el lenguaje y la sicomotricidad. La educación requiere de las coordenadas derecha – izquierda. Su control es fundamental para la comprensión tanto en la lectura como en la escritura.

Existen factores genéticos y culturales que influyen sobre ella y la determinan. Estamos formados por un sistema nervioso doble que funciona de forma binaria con un cuerpo que también presenta simetrías (extremidades, ojos, oídos y pulmones, entre otros) pero, aunque estos órganos parezcan una mera duplicación del otro no funcionan igual, siempre habrá uno actuando como referente y el otro lo acompañará.

El dominante depende del hemisferio cerebral en el que se aloja. Recordemos que los hemisferios tienen la compleja tarea de interpretar al mundo que nos rodea, permitirnos interactuar con él y desarrollarnos plenamente.

Cada hemisferio tiene roles distintos y su conectividad se lleva a cabo a través del Cuerpo Calloso, él es el encargado de hacerlos dialogar (se dice que las mujeres lo tienen muy desarrollado y que ese es el secreto de “la intuición femenina” y también una característica sobresaliente de **Albert Einstein**, cuyo cerebro era pequeño pero muy interconectado).

Los Hemisferios

Hemisferio izquierdo: también llamado simbólico, es el responsable de la secuencialidad de la información. De suma importancia en los procesos racionales. Es el que sirve para aprender.

Hemisferio derecho: es el que dirige la acción visual y postural, procesa la información corpóreo-espacial, trabaja con expresiones visuales y se relaciona con las funciones holísticas. Es el que conduce la acción.

El uso preferente de un lado del cuerpo depende directamente de la distribución de funciones que se establece entre los hemisferios y, como dijimos al principio, los motivos son genéticos y culturales. En el caso de la lateralidad ocular, se forman columnas celulares de dominancia visual en la corteza cerebral para ambos ojos y, por alguna razón, unas prosperan más que otras y definen la dominancia.

Los Hemisferios

Hemisferio izquierdo: también llamado simbólico, es el responsable de la secuencialidad de la información. De suma importancia en los procesos racionales. Es el que sirve para aprender.

Hemisferio derecho: es el que dirige la acción visual y postural, procesa la información corpóreo-espacial, trabaja con expresiones visuales y se relaciona con las funciones holísticas. Es el que conduce la acción.

El uso preferente de un lado del cuerpo depende directamente de la distribución de funciones que se establece entre los hemisferios y, como dijimos al principio, los motivos son

genéticos y culturales. En el caso de la lateralidad ocular, se forman columnas celulares de dominancia visual en la corteza cerebral para ambos ojos y, por alguna razón, unas prosperan más que otras y definen la dominancia.

Cuando cortamos con la mano izquierda y pateamos con la derecha o sostenemos el arma como diestros y apuntamos como zurdos, estamos ante casos de **lateralidad cruzada**. Se estima que el 10% de la población es zurda y alrededor del 30% es de lateralidad cruzada.

En el deporte la lateralidad tiene una gran importancia y no sólo la óculo – manual u óculo – podal sino también las de hombro – cintura y pierna hábil – pierna de apoyo.

[Paul Dorochenko](#) es un francés, osteópata y fisioterapeuta, Director del Centro Internacional de Reeducción del Deportista, ubicado en Valencia, España. Es famoso por detectar e intervenir en la lateralidad de los deportistas. Sus teorías y trabajos de campo para rehabilitar y potenciar a deportistas de elite son casi revolucionarios. Su última invención es un sistema que le permite a los atletas modificar gestos técnicos defectuosos y borrarlos para siempre de su memoria para reemplazarlos por otros mejorados. Dicen que funciona y que es una maravilla de la biomecánica.

Paul Dorochenko, destaca siempre las virtudes que la lateralidad cruzada tiene en los deportes de movimiento y la importancia de la elección de golpes o ubicaciones en la cancha a partir del ojo dominante.

Otro caso interesante es el de un estudio sobre **“La Lateralidad en el Deporte ”** realizado por el Centro Internacional de Optometría de España. Allí se trabajó sobre una muestra de 245 deportistas y otra de control de 80 no-deportistas, con el fin

de detectar la influencia y penetración de la lateralidad cruzada en cada disciplina estudiada. La mayor cantidad de casos de lateralidad cruzada se dieron en Básquet y Natación. Resultaron indiferentes: Tenis, Badminton y Esgrima. **Mientras que en Tiro de precisión, Fosa y Arco se concentraron la mayor cantidad de homogéneos.**

Evidentemente la visión deportiva en quienes requieren alineamiento y precisión demanda una lateralidad no-cruzada ya que de no ser así se atentaría sobre la estabilidad del stance y el registro de miras, ambos factores indispensables para un disparo acertado. Además está comprobado que el ojo hábil o dominante procesa la información con muchísima mayor rapidez.

¿Cómo descubrimos cuál es nuestro ojo dominante?

Para detectarlo utilizaremos esta sencilla prueba: extendemos nuestros brazos hacia delante y los juntaremos formando un triángulo con las 2 palmas, teniendo por base a los pulgares superpuestos. Mantendremos nuestra cabeza alineada con el triángulo y apuntaremos – con los ojos abiertos – a algún elemento claramente visible.

Luego, sin mover nada, cerraremos alternadamente uno y otro ojo. El ojo dominante mantendrá el objeto en su lugar y el complementario lo perderá totalmente. Pero allí no termina la prueba, para asegurarnos, después de haber focalizado debidamente al objeto con ambos ojos abiertos, retrotraemos el triángulo formado por nuestras manos hacia nuestros ojos abiertos, intentando no perderlo de vista y comprobaremos que nuestras manos – automáticamente – lo harán en dirección de nuestro ojo maestro.



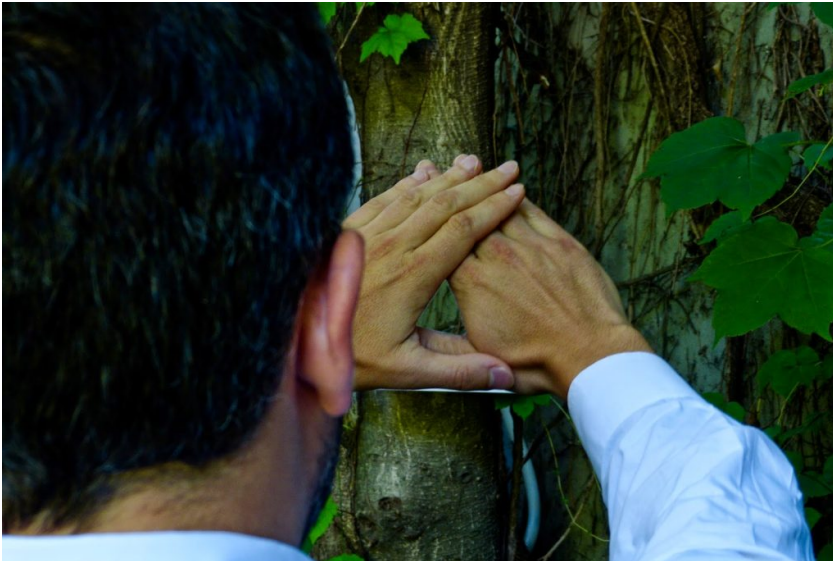
1. Ubicándonos a 1m o más del objeto a apuntar ya estamos en condiciones óptimas para realizar la prueba.



2. Para graficar la nota utilizaremos un blanco de tiro, pero cualquier objeto claramente recortado de su contexto y bien iluminado permite realizar la prueba eficazmente.



3. Extendiendo nuestros brazos y juntando nuestras manos de la forma en que se muestra en la foto, centraremos el blanco. Siempre con ambos ojos abiertos, luego cerramos alternadamente uno y otro ojo, el ojo dominante es el que seguirá enfocando el blanco.



4. Por lo contrario, nuestro ojo débil habrá perdido al blanco y solo verá lo que se encuentra a un costado



5. Contraprueba para asegurarnos de haber descubierto a nuestro Ojo Maestro: extendemos los brazos hacia el blanco con ambos ojos abiertos y enfocamos.



6. Lentamente vamos retrotrayendo los brazos hacia nuestro rostro con los ojos abiertos.



7. Automáticamente, y a pesar de mantener ambos ojos abiertos nuestras manos irán hacia nuestro Ojo Maestro

Esta misma prueba se puede hacer con un papel agujereado, el dedo índice, un puntero o cualquier otro elemento que nos permita apuntar. No obstante, la experiencia indica como recomendable hacerlo de la forma inicialmente descripta.

Así sabremos entonces cuál es nuestro ojo dominante pero que ocurre si detectamos que tenemos Lateralidad Cruzada, una característica no ideal para la práctica del Tiro.

Recomendaciones para lateralidad cruzada en el tiro

Ahora que sabemos cuál es nuestro ojo dominante, ¿qué ocurre si detectamos que tenemos Lateralidad Cruzada?, una característica no ideal para la práctica del Tiro.

Para arma corta: se sugiere cambiar la mano con que se dispara o, lo que es mejor, inclinar ligeramente el arma para que las miras se recuesten levemente y queden alineadas en la zona de visión de nuestro ojo dominante. La inclinación no debería superar nunca los 45° (ideal de 15 a 20°). Una tercera posibilidad es inclinar la cabeza hacia el brazo dominante – el

pie del ojo dominante adelantado – para que el ojo dominante se pueda alinear con las miras y el blanco.

Para arma larga: resulta ideal modificar la posición y alinear el cuerpo con el ojo dominante. Una alternativa intermedia y menos radical es la de cubrir con algún elemento traslucido al ojo dominante para darle protagonismo al ojo menos hábil. Lo que no perdemos con esta opción es la sensibilidad y fuerza de nuestra mano dominante.



Posición de tirador zurdo -arma larga- alineado manual y ocularmente con su dominancia.



Tirador zurdo de mano literalidad ocular derecha. En este caso

de liberalidad cruzada, conviene reeducar la posición corporal y encarar como diestro



Posición de tirador zurdo -arma corta- alineado manual y ocularmente con su dominancia.



Posición de tirador zurdo con lateralidad cruzada. se debe corregir la posición para evitar descompensaciones en la estabilidad y errores de alineación.



El mismo caso corregido mediante una ligera inclinación -no mayor a los 45º idealmente 25 a 30º- en dirección al ojo dominante, en este caso el derecho. En arma corta es preferible mantener la mano dominante por cuestiones de sensibilidad y fuerza.

***Conclusión:** todo aquel que pretende desempeñarse eficazmente debe comenzar por conocerse. La lateralidad es un tema importantísimo para la práctica de los deportes. Competir implica mejorar optimizando las variables y esta es una que no podemos ignorar. Hagan la prueba señores, el ojo maestro espera, ansiosamente, ser descubierto!*

Anécdota del autor de la nota

Hace unos cuantos años, en una de las primeras exposiciones de Armas, me encontraba con unos amigos haciendo cola en el stand de Shark que permitía probar sus productos – bastante novedosos para la época.

Delante nuestro y ya disparando se encontraba una parejita de adolescentes. El chico disparó razonablemente – en la zona del 8 – y la chica lo hizo en el borde de la cartulina... recibiendo los

comentarios sobradadores de su noviecito.

Al ver que la chica no quería volver a intentarlo y advertido de su lateralidad cruzada – gesto típico...cruzan la cabeza por sobre la culata – no pude evitar mi intervención y por suerte, me salió bien.

La convencí para que volviera a disparar, describiéndole el motivo de su yerro y sugiriéndole que se parara diferente para alinearse con su ojo maestro. Todos los que estaban rodeándonos seguían con atención mis indicaciones, mientras el noviecito me miraba "raro" y yo sentía que si la experiencia no resultaba iba a tener que esfumarme.

Finalmente le pedí a la chica que alineara sus pies con el blanco, mantuviera derecha su cabeza, respirara profundamente y fuera expirando lentamente mientras presionaba la cola del disparador pero, lo más importante, que no dejara de mirar el blanco una vez producido el disparo.

Fue una clase de tiro express; en menos de 2 minutos le tiré toda la data y la chica estuvo a la altura de las circunstancias, regalándome un 9.