

SEMINARIO 2



DOMINANCIA LATERAL: Formas de conocerla y su relación con el rendimiento en el deporte

Definición de lateralidad

- El predominio de un lado del cuerpo sobre otro a la hora de realizar ciertas acciones motrices, por la dominancia del hemisferio contrario al lado de uso, y como consecuencia de la maduración del sistema nervioso y de la experimentación (Romero Cerezo, 2000)
- Expresión de un predominio motor, relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades de izquierda y derecha (Le Boulch)

Definición de Dominancia:

Uso evidente de un par



Lateralidad homogénea o integral

Individuos en los que domina íntegramente un lado sobre el otro:

- ▶ **DIESTRO:** El predominio cerebral corresponde al lado izquierdo, todas sus realizaciones motrices están orientadas hacia el lado derecho.
- ▶ **ZURDO:** Dominado por el hemisferio derecho, su preferencia en las realizaciones motrices radica en el lado izquierdo.

Lateralidad no homogénea

Individuos en los que NO HAY DOMINIO integral de un lado corporal sobre el otro:

- ▶ **Casos más frecuentes:**
 - ▶ **Lateralidad Cruzada**
 - ▶ **Ambidextría...**

¿Cómo averiguar si el niño es diestro o zurdo?

- ▶ Información paterna (tareas familiares)
- ▶ Observación durante la práctica (suficiente muchas veces)
- ▶ Test de orientación izquierda-derecha de Piaget-Head, test de imitación de gestos de Berges-Lezine, test de dominancia lateral de Shilling, Test pato y conejo de Perret, Test de dominancia lateral de Harris... (Test psicomotores) ojo, pie, mano.

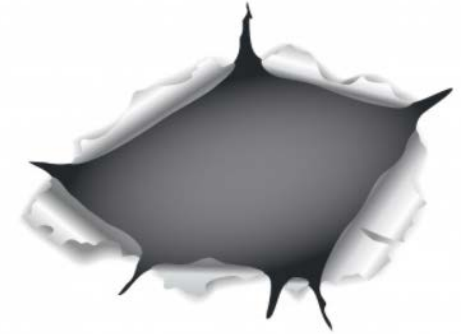
DOMINANCIA OCULAR

Existen varios métodos para determinar cuál es nuestro ojo dominante motor o con qué ojo miraremos preferentemente:

- ▶ Coge un lápiz y colócalo frente a tu nariz a unos 30-40 cm. Ahora fíjate en algún objeto lejano que se encuentre a unos 3-4 metros de distancia. Alinea el lápiz con el objeto lejano y fijando tu vista en él, cierra alternativamente un ojo y luego otro. Aquél dónde lápiz y objeto queden alineados será tu ojo dominante motor. Éste método fue descrito ya a finales del siglo XVI por Della Porta (1593).



DOMINANCIA OCULAR



- ▶ Haz el **test del agujero**: Necesitarás un papel o una cartulina con un agujero en el centro, o si queremos que persista la binocularidad durante la realización de la prueba, una lámina de plástico semi-transparente. Sosten el papel con las dos manos y mira con los dos ojos a través del agujero algún objeto que esté situado en el infinito (distancia lejana; a partir de 3-4 metros). Ve acercando el papel hacia tus ojos sin perder de vista el objeto lejano, hasta que puedas determinar con qué ojo lo estás mirando preferentemente.

DOMINANCIA OCULAR

- ▶ Mirar a través de un tubo de cartón de 20 cm de largo por 2 de ancho. El ojo seleccionado suele ser el dominante.



DOMINANCIA OCULAR

► Test de la bailarina



<https://www.leyatraccionpositiva.com/test-bailarina/>

Si ves a la bailarina dando vueltas en la dirección de las agujas del reloj, entonces usas más el Lóbulo derecho de tu cerebro.

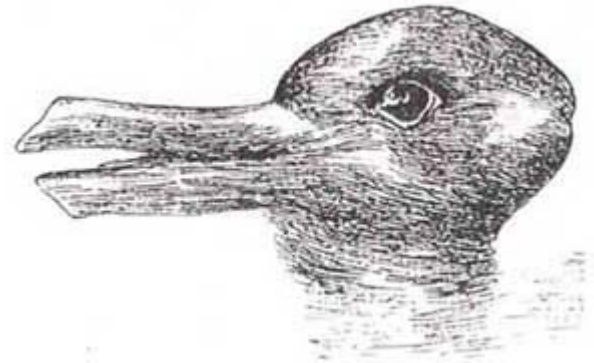
Si la ves dando vueltas en el sentido contrario a las agujas del reloj entonces predomina tu lóbulo izquierdo.

La mayoría de las personas la verán girar hacia la derecha.

DOMINANCIA OCULAR

▶ TEST PATO-CONEJO

Conejo, dominancia ojo izq
Pato: dominancia ojo derecho.



Test de Harris de DOMINANCIA LATERAL

Predominio de la mano

1. Girar el picaporte de una puerta.
2. Golpear con un martillo.
3. Lavarse los dientes.
4. Peinarse.
5. Utilizar las tijeras.
- 6, 7, 8, 9, 10. Lanzar sucesivamente 5 pelotas lo más fuerte posible contra una pared a 3 metros de distancia.

RESULTADOS

Anotar para cada uno de los 10 gestos la mano utilizada.

De 8 a 10 realizados con la mano derecha, se anotará D.

De 8 a 10 realizados con la mano izqda., se anota I.

7 realizados con la derecha, se anota d.

7 realizados con la izqda., se anota i.

4, 5, 6 realizados con la mano derecha o izqda., se anotará M.

Test de Harris de DOMINANCIA LATERAL

Predominio del ojo

1. El niño sujeta con los brazos extendidos un cartón de 27 x 21 cm. En cuyo centro hay un agujero de 1 cm de diámetro. Mirar a través del agujero un objeto situado a 4 m. El profesor colocado detrás del niño, tapa uno de los ojos preguntándole si todavía ve el objeto:

Si todavía lo ve, el ojo abierto es el ojo director.

Si no lo ve, el ojo cerrado es el ojo director.

Repetir 5 veces cambiando cada una de ellas el objeto que se mira y tapando alternativamente cada ojo.

2. Mirar a través de un tubo de cartón de 20 cm de largo por 2 de ancho. Se recomienda que el niño efectúe por sí mismo toda la operación. Repetir 4 veces (tener en cuenta el ojo con que se mira).

RESULTADOS: Si sobre estas 9 pruebas (ítems 1-5, ítems 2-4)

8-9 veces ha utilizado el ojo derecho, se anota D.

8-9 veces ha utilizado el izqdo., se anota I

7 veces ha utilizado el ojo derecho, se anota d.

7 veces ha utilizado el izqdo., se anota i.

5-6 veces se ha utilizado el ojo derecho o izquierdo, se anota M.

Test de Harris de DOMINANCIA LATERAL

Predominio del pie

1. Saltar el río. Anotar el pie con el que se cruza. Se repite 3 veces.
2. El chut. Chutar con un balón situado a 50 cm delante de él. Se parte de la posición de pies juntos. Anotar el pie utilizado. Repetir 3 veces.
3. Partir una nuez. Imitar que se parte una nuez con el talón del pie. Anotar el pie. Se repite 3 veces.

RESULTADOS: Si sobre estas 9 pruebas el niño ha utilizado:

8-9 veces su pie derecho, se anota D.

8-9 veces su pie izqdo., se anota I.

7 veces su pie derecho, se anota d.

7 veces su pie izqdo., se anota i.

5-6 veces su pie derecho o izqdo., se anota M.

Ejemplo de anotación de resultados (test de Harris)

MANO	OJO	PIE
D	D	D

Observaciones: Los resultados deben ser interpretados con mucha prudencia.

1. Lateralidades homogéneas afirmadas (DDD-III) no representan ningún tipo de problema.
2. Las lateralidades poco afirmadas (ddd-iii-MMM-ddM...) requieren actividades físicas naturales (correr, lanzar, saltar), trabajos manuales, manipulaciones...
3. Las lateralidades cruzadas o heterogéneas (DDI-DID-IDI) serán objeto de una observación constante y deberá advertirse al psicólogo escolar, médico, padres, en el supuesto de que estén asociadas a dificultades físico-motrices o a dificultades en los aprendizajes escolares

Pero hay más consideraciones acerca de la dominancia lateral...

- ▶ **Hombro dominante:** Colocar al sujeto de cara a una pared con los brazos extendidos y las manos apoyadas en ella. Se le lanza un objeto desde detrás (por ejemplo una pelota) con una voz de aviso a la cual debe girar para atrapar el objeto. Si el sujeto gira por su izquierda, el hombro dominante es el derecho y a la inversa.
- ▶ **Cadera dominante:** De pie, con los pies separados y las manos en la cintura. Se pide al sujeto que salte girando para tratar de realizar un giro completo de 360°. Si se obtiene el giro más completo y equilibrado por el lado izquierdo, la cadera dominante es la derecha y a la inversa.
- ▶ **Pierna dinámica:** Es la pierna que elevamos cuando realizamos un salto a tijera. También es la pierna con la que pisamos espontáneamente si queremos aplastar algo.
- ▶ **Pie director:** Es el pie con el que se golpea una pelota para chutar con mayor precisión.

CUMPLIMENTACIÓN AHORA DEL SIGUIENTE CUESTIONARIO

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSekCFoVG3wjJ-DMmZQ6P0JOexo7uCRSQePub3AgLlux7K4yXQ/viewform?usp=sf_link

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO VINCULADO AL SEMINARIO

- ▶ En relación a lo expuesto en clase, ¿qué lateralidad consideras que tienes?
 - ▶ Homogénea
 - ▶ No homogénea

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO VINCULADO AL SEMINARIO

- ▶ Según el test de Harris, ¿dónde consideras que te situarías?
 - ▶ Lateralidad homogénea afirmada diestra (DDD)
 - ▶ Lateralidad homogénea afirmada zurda (III)
 - ▶ En alguna de las situaciones posibles dentro de la lateralidad diestra homogénea poco afirmada (DDd, ddD, DdD...)
 - ▶ En alguna de las situaciones posibles dentro de la lateralidad zurda homogénea poco afirmada (Ili, iil, lil...)
 - ▶ Lateralidad cruzada (DID, IDI, DDI...)

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO VINCULADO AL SEMINARIO

- ▶ En relación a la anterior pregunta, si sufres algún caso curioso, haz los comentarios que consideres oportunos (pregunta voluntaria)

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO VINCULADO AL SEMINARIO

- ▶ Reflexiona sobre si, para la disciplina deportiva que practicas, consideras que es más ventajoso tener una determinada dominancia lateral o es indiferente. Justifica tu respuesta.

- ▶ LECTURA EN CASA DE LOS SIGUIENTES ARTÍCULOS DISPONIBLES EN MOODLE (apartado “Documentación de apoyo a los seminarios”, carpeta “Seminario 2”):
 - ▶ Lateralidad y rendimiento deportivo
 - ▶ Tratamiento de la lateralidad en gimnasia rítmica: estudio centrado en entrenadoras y entrenadores
 - ▶ Rafa Nadal, la excelencia de la plasticidad cerebral

SEMINARIO 2



DOMINANCIA LATERAL: Formas de conocerla y su relación con el rendimiento en el deporte