

## **L'OCCHIO DOMINANTE.**

### **Alla scoperta della lateralità**

Generalmente si distinguono i destri ed i mancini attraverso la mano dominante, ma questa varia in funzione della parti del corpo. Così si può essere destri di mano e mancini d'occhio e viceversa.

La maggior parte degli organi che compongono il nostro corpo esistono in doppio esemplare, l'uno a destra e l'altro a sinistra. La simmetria è quasi perfetta. Tuttavia esistono alcune differenze sul piano morfologico (lunghezza delle ossa, dimensione dei muscoli) e anche sul piano funzionale. Tutti noi utilizziamo prevalentemente una mano e ne siamo consapevoli, spesso ignoriamo che è la stessa cosa per l'occhio, la gamba, il piede e l'orecchio.

Si definisce come "organo direttivo" quello di cui ci si serve spontaneamente per effettuare un lavoro. È generalmente più abile, più vivo, più sensibile o più forte del suo omologo simmetrico.

### **Gli occhi di fronte al Foro.**

Ci si serve dei propri occhi come delle proprie mani, privilegiandone sempre uno dei due. Questa dominanza oculare è indispensabile nel tiro con l'arco. Tuttavia passa molto spesso non percepita. Ponetevi allora la domanda di quale occhio vi serve per guardare dal buco della serratura o per inquadrare un'immagine nella macchina fotografica.

Differenti test permettono di determinare la dominanza. Oculare :

1) Puntate l'indice su un oggetto ed in seguito chiudete alternativamente gli occhi. Da un lato l'oggetto resta sul prolungamento dell'indice e dall'altro si sposta completamente sul lato.

L'occhio dominante sarà evidentemente quello che tiene l'oggetto perfettamente centrato.

2) Con gli occhi entrambe aperti, tenete al termine delle braccia un foglio di carta con in mezzo un foro di 1,5 cm e mirate un oggetto attraverso questo foro.

in alternativa formate un cerchio con i pollici e gli indici delle mani.

Avvicinate il foglio o le mani al viso continuando a fissare l'oggetto fino ad incollarlo al volto, l'occhio su cui cadrà il foro sarà evidentemente quello dominante.

### **La lateralità Oculare.**

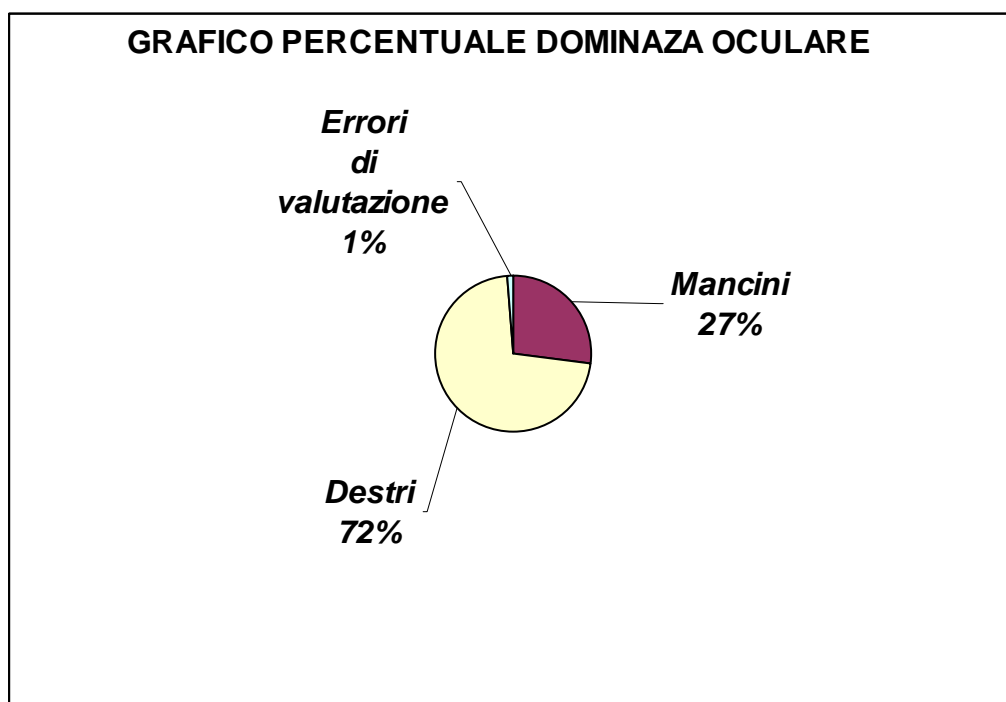
La maggioranza delle persone privilegia l'occhio destro, alcuni studi evidenziano che il 73,6% di soggetti ha dominanza oculare destra e il 26,4% ha dominanza oculare sinistra.. Leggendo queste constatazioni, alcuni saranno preoccupati di scoprirsi destri manuali e mancini di occhio, o il contrario. Infatti questa lateralità oculo-manuale incrociata è osservata nel 30% dei soggetti.

Nella pratica del tiro con l'arco è sempre da privilegiare la dominanza oculare, in quanto e soprattutto nella pratica del tiro istintivo è fondamentale che la freccia possa soggiacere all'occhio che di fatto colloca gli oggetti nello spazio, se così non fosse assisteremmo ad un forte errore di paralasse con la conseguente difficoltà di riuscire a colpire il bersaglio, inoltre sarà molto difficile trovare la corretta postura e il giusto equilibrio.

Normalmente non si riscontrano particolari problemi, a privilegiare la lateralità oculare, dopo poche ore di pratica la lateralità della mano verrà superata senza grossi problemi; a conforto di questa teoria, molti studi dimostrano che le uniche lateralità che ci accompagnano per tutta la vita siano solamente due quella visiva e quella uditiva.

Nel corso di questi anni ho elaborato alcune statistiche che sono il frutto, di una mia raccolta dati realizzata a partire dal 1993 e conclusasi nel 2005.

Lo studio si basa su un campione di 250 allievi che hanno partecipato a corsi base di tiro con l'arco, utilizzando i metodi di determinazione della lateralità oculare descritti precedentemente il risultato è il seguente :



Dai dati esposti su 250 corsisti ne 68 con dominanza mancina e 182 destri, da notare che nel tempo abbiamo rilevato 3 casi in cui la prima valutazione è risultata errata, da notare che 2 di queste persone portavano occhiali o lenti a contatto.

Ovviamente il campione analizzato non è significativo per cui non è possibile avanzare ipotesi certe, comunque possiamo affermare che i sistemi utilizzati per determinare la dominanza oculare garantiscono un buona percentuale di successo e che nei 3 casi in cui è stato commesso l'errore abbiamo dovuto ricorrere all'aiuto di un Oculista per poter avere un dato certo, in quanto la dominanza era molto blanda.

Normalmente non si riscontrano particolari problemi, a privilegiare la lateralità oculare, dopo poche ore di pratica la lateralità della mano verrà superata senza grossi problemi; a

conforto di questa teoria, molti studi dimostrano che le uniche lateralità che ci accompagnano per tutta la vita siano solamente due quella visiva e quella uditiva.

In alcuni casi il neofita può dar segno di frustrazione e disagio nell'uso della lateralità oculare a dispetto di quella manuale, sarà opportuno valutare attentamente la situazione ed eventualmente decidere di privilegiare la seconda, il vostro Istruttore vi potrà consigliare e assieme deciderete il percorso idoneo alla risoluzione del problema.