

LATERALITÀ E DOMINANZA EMISFERICA

Per lateralità si deve intendere l'uso abituale e in forma privilegiata di un emicorpo rispetto all'altro o, per essere più precisi, l'uso abituale di una mano, di un piede e di un occhio, posti sul medesimo lato del corpo.

Questi due termini vengono usati in molti testi come sinonimi, ma il primo termine si riferisce alla realtà neurologica e il secondo alla realtà corporea-motoria dell'individuo.

Uno degli aspetti della specializzazione cerebrale è la dominanza, ossia la prevalenza di un emisfero rispetto all'altro che comporta l'uso preferenziale di una parte del corpo rispetto all'altro. L'esternazione più manifesta concerne l'uso asimmetrico delle mani, con dominanza, nella maggioranza della popolazione, della mano destra.

La strutturazione della lateralità inizia dai primi mesi di vita e termina intorno ai 7-8 anni

La lateralità è dapprima un elemento prassico cioè il prodotto di ruolo neurofisiologico. Il bambino di 5-6 anni può essere perfettamente lateralizzato in quanto adopera in funzione dominante una mano, un piede, un occhio, però non sa se si tratta del suo lato destro o sinistro del corpo.

È soltanto all'età di circa 7 anni che il bambino si rende conto che l'esecuzione di certi compiti gli riescono meglio con un lato del corpo piuttosto che con l'altro, ciò è dovuto grazie alla maggiore maturità nervosa associata ad una maturazione della sua funzione di interiorizzazione che permetterà al bambino di prendere coscienza del lato preferito.

La definizione di dominanza di P. Broca. Gli studi di M. Frostig e P. Maslow.

Secondo Broca, la dominanza di una parte del corpo è dovuta ad una maggiore predominanza di un emisfero cerebrale rispetto all'altro; invece, per lateralizzazione s'intende "sia il processo attraverso cui si sviluppa la lateralità sia la capacità di individuare la destra e la sinistra sul corpo dell'altro e di proiettare questi rapporti rispetto agli oggetti e allo spazio in generale.

M. Frostig e P. Maslow, oltre alla distinzione tra lateralità, e dominanza laterale introducono il concetto di direzionalità. Secondo la loro tesi, la lateralità si riferisce alla conoscenza dei lati destro e sinistro del corpo; la direzionalità si riferisce alla conoscenza della destra e sinistra nello spazio; la dominanza laterale al lato preferito del corpo.

Quindi la lateralità si prefigura come la topografia dello spazio interno, mentre la direzionalità sarebbe la topografia dello spazio esterno.

Prove 'classiche' per l'accertamento della dominanza oculare

Gli studi palesano che la lateralità oculare è più prematura e meno sottoposta alle influenze sociali rispetto alla lateralità manuale.

Si potranno proporre prove di visione monocolare per definire la scelta preferenziale e delle prove di visione binoculare per definire l'occhio dominante, si potranno proporre prove che analizzino la visione da lontano e da vicino, prove che implicino una partecipazione corporea.

- Mirare dal buco della serratura: dominanza da vicino
- Adoperare un cartoncino arrotolato come cannocchiale e scrutare l'orizzonte.

L'occhio che avete allineato nel foro la dominanza funzionale da lontano.

- Far finta di scattare una foto chiudendo l'occhio "che non serve"
- L'occholino determina la dominanza visiva istintiva: l'occhio che rimarrà aperto sarà il suo occhio dominante da lontano.
- Prove di bersaglio

Per poter essere classificato come destro, dal punto di vista della dominanza oculare, il soggetto deve eseguire tutte le prove con l'occhio destro.

Per poter essere classificato come sinistro deve eseguire tutte le prove con l'occhio sinistro.

In tutti gli altri casi viene considerato ambidestro, questo termine sta a significare una equipotenzialità morfologica e funzionale

La dominanza visiva nel il tiro con l'arco ¹

Nel tiro con l'arco la prova dell'occhio dominante viene fatta all'inizio del corso base. L'allievo non ha ancora sviluppato nessun tipo di coordinazione e la prova è significativa per la scelta dell'arco da usare (destra o sinistra). L'uso dell'arco seguendo la dominanza avvantaggia l'allievo nella percezione della direzione della freccia.

Può capitare che la prova non individua l'occhio dominante e può capitare altresì che l'allievo non si trova con l'arco che segue la sua dominanza visiva e chiede di tirare con un arco inverso.

Non bisogna drammatizzare se la dominanza non viene rilevata correttamente e non bisogna forzare l'allievo all'uso di un arco secondo dominanza se questo non si trova a suo agio. Andremo ad analizzare anche quanto queste conclusioni siano corrette.

Questo però non toglie l'importanza di rilevare correttamente l'occhio dominante nell'allievo. Se la valutazione risulta effettivamente corretta la scelta dell'arco da parte dell'allievo sarà assolutamente consapevole e quindi consona alla strada arcieristica migliore per lui.

Non è sbagliato ripetere le prove di dominanza anche in un corso avanzato, cioè quando l'arciere è già formato e consapevole. Può essere che la prova rifatta trovi una dominanza invertita rispetto a quella conosciuta dall'allievo. Questo non lo porterà quasi sicuramente a cambiare l'arco ma la consapevolezza di una dominanza invertita può spiegare all'allievo, a livello di percezione e con l'aiuto dell'istruttore, molte cose che magari prima non riusciva a spiegarsi.

Prima prova. Puntare il dito su un oggetto

Viene chiesto all'allievo di osservare un oggetto a distanza con entrambi gli occhi aperti. Gli viene quindi chiesto di indicare l'oggetto alzando un braccio e di coprire, sempre ad occhi aperti, l'oggetto con l'indice.

A questo punto gli si chiede di chiudere un occhio alla volta.

L'occhio con cui vede l'oggetto coperto dall'indice è l'occhio dominante.

Caratteristiche

È il metodo più conosciuto. È veloce nell'esecuzione e ha un ottimo grado di percezione nell'allievo.

Difetti

Non è molto affidabile. Molte persone alzando il braccio destro si pongono davanti ad un occhio mentre alzando il sinistro si pongono davanti all'altro. In questo caso la prova è ovviamente non significativa.

Questa casistica si elude facendo fare la prova prima con un braccio poi con l'altro. Rimane comunque un discreto numero di persone che segue un proprio convincimento: "sono mancino, devo avere dominanza sinistra" oppure "non ci vedo dal sinistro, devo avere dominanza destra".

La falsa sicurezza psicologica può influenzare pesantemente questa prova.

Seconda prova. Il foro che si chiude

Viene chiesto all'allievo di osservare un oggetto a distanza con entrambi gli occhi aperti. Gli viene quindi chiesto di alzare entrambe le braccia, girare i palmi delle mani verso l'oggetto, avvicinare gli indici e i pollici delle mani continuando a guardare ad occhi aperti l'oggetto e pian piano chiudere sovrapponendo le mani fino a lasciare un piccolo foro tra le due mani. A questo punto gli si chiede di chiudere un occhio alla volta. L'occhio che vede ancora l'oggetto è quello dominante.

Una variante efficace a questo esercizio prevede di chiedere all'allievo di portare a sé il foro fino all'occhio. Si osserverà su quale occhio sarà posizionato il foro delle mani.

Caratteristiche

Ha un ottimo grado di percezione dell'allievo. In qualche caso la prova è sostituita dal far guardare attraverso un cartoncino o un disco con un foro nel mezzo.

Difetti

Anche se in modo minore rispetto alla prova precedente, alcuni soggetti seguono comunque un proprio convincimento che porta a falsare la prova.

Il soggetto, come nella prova precedente, capisce lo scopo a cui vuoi arrivare l'istruttore per cui può condizionarsi e agire di conseguenza alle proprie convinzioni.

¹ tratto dal testo di F.Melucci su esperienze di Riccardo Bandini

Terza prova. Guardare dietro ai talloni

L'allievo viene posizionato a gambe leggermente divaricate con le braccia in posizione rilassata e l'istruttore alle sue spalle.

Gli viene chiesto di guardare dietro ai propri talloni prima da una parte poi dall'altra. Meglio ancora se con l'ausilio di due oggetti (due sassi, due fiorellini...) posizionati esattamente dietro i talloni.

L'istruttore osserva la torsione delle spalle, magari con l'ausilio di una freccia posizionata nella cintura o meglio tra le maniche del gilé o tenuta sulle spalle da lui stesso.

L'occhio dominante sarà quello dalla parte del tallone che, mentre l'allievo lo guarda, farà fare una rotazione minore alle spalle.

Caratteristiche

È una prova estremamente percettiva per chi osserva. Particolarmente indicata in un gruppo di allievi.

Quelli che osservano la prova capiscono l'influenza dell'occhio dominante sui nostri gesti motori.

La prova ha anche il vantaggio di non far percepire all'allievo dove l'istruttore vuole arrivare. Questo libera la prova da qualunque risvolto psicologico dei convincimenti dell'allievo.

Difetti

Talvolta l'allievo percepisce la prova come un esercizio per verificare la torsione, per cui forza il movimento facendo una torsione uguale da entrambe le parti. Altre volte fa un'inclinazione dell'anca falsando anche in questo caso la torsione.

Di regola però è sufficiente ripetere la prova chiedendo all'allievo di osservare cosa ha dietro il tallone.

Con i bambini ci si può anche giocare ('hai una ranocchia dietro la scarpa destra')

Se l'istruttore ha a disposizione una macchina fotografica è interessante utilizzarla per far percepire anche all'allievo stesso, alla fine dell'esercizio, l'influenza dell'occhio dominante sul gesto. Viene

posizionata la macchina dietro il tallone dell'allievo e gli viene chiesto di guardare l'obiettivo della macchina. Si ripete la prova dall'altro tallone.

Si può osservare dagli scatti come dalla parte dell'occhio dominante (sinistra) l'allievo fa una torsione piccolissima sufficiente appena a far intravedere l'oggetto con l'occhio dominante. Dalla parte opposta invece l'allievo è costretto a fare una torsione maggiore, fino a scoprire all'obiettivo della macchina entrambi gli occhi completamente (compreso l'occhio dominante).

Queste immagini potrebbero illustrare bene quanto con l'occhio dominante si guarda mentre con l'altro si vede soltanto.

Quarta prova. La freccia sotto l'occhio

L'istruttore fa prendere una freccia con pollice e indice sotto la cocca e sotto l'asta. Chiede all'allievo di posizionare, stando attento a non farsi male, la freccia sotto l'occhio e dirigere l'asta verso un oggetto lontano. Poi fa ripetere l'esercizio sotto l'altro occhio.

L'allievo da sé dirà sotto quale occhio ha avuto la sensazione di direzionalità migliore. Quello è l'occhio dominante.

Caratteristiche

È la prova più percettiva per l'allievo. Egli stesso capirà con quale occhio può vedere meglio la freccia quindi, a meno di forti lateralità corporee, quale arco è più consono a lui stesso.

L'istruttore può inoltre osservare con questa prova i comportamenti motori della testa dell'allievo per essere pronto a far percepire eventuali pasture più corrette durante il corso.

Spunto per lavori successivi potrebbe essere la ricerca delle cause dei diversi comportamenti motori in questa prova.

Difetti

Attenzione alle capacità motorie dell'allievo prima di fargli fare la prova. C'è un piccolo rischio che egli si faccia male con la cocca sotto l'occhio.

Sarebbe buona norma proteggere la cocca con un oggetto morbido e non acuminato (ad es. un tappo di bottiglia).

Conclusioni

Sia durante il corso base che durante quello avanzato, se l'istruttore ha sufficiente tempo non è sbagliato far fare agli allievi tutte e quattro le prove. Se nel gruppo ci sono soggetti che hanno un'idea sbagliata

della propria dominanza questi esercizi, nell'ordine in cui sono stati qui descritti, portano questi ad una sempre più completa percezione (e quindi convincimento) della propria corretta lateralità visiva.