

## LA HEMI-DOMINANCIA

by Lucrecia Sabadotto - lunes, junio 08, 2020

<https://colectivodale.org/la-hemi-dominancia/>

*"En esta primera etapa de enseñanza... los movimientos deben incluir todo el cuerpo, o ambos brazos o ambas piernas, y el maestro no debe exigir precisión o concentración en un aspecto del aprendizaje de la danza, como el manejo de los pies, o imponer formaciones tales como círculos o líneas, puesto que **el niño no está preparado para estas restricciones a su individualidad**. Se le deben ofrecer todas las oportunidades de desarrollar su expresión por medio de esfuerzos de su propia elección." "Danza educativa moderna".*

*Rudolf Laban (1975)*

Tanto en la enseñanza del deporte en etapas formativas como en los Institutos de formación de profesores/as de Ed. Física, así como también en el deporte profesional y competitivo, existe una tendencia generalizada a privilegiar la utilización de un lado del cuerpo por sobre el otro. En enorme proporción mayoritaria, el lado derecho del cuerpo por sobre el izquierdo. Este predominio del lado de preferencia o dominante, sostenido en el tiempo, tiene consecuencias. Por enumerar algunas de ellas, aspectos como la organización espacial, las construcciones respecto del espacio propio y el circundante, la relación del sujeto con su entorno se ven altamente orientadas en una única lateralidad dominante.

Por exponer algunos ejemplos, en gimnasia artística, las destrezas que implican la inclinación lateral del cuerpo, si bien se intentan entrenar hacia ambos lados, se terminan efectuando mayormente hacia el lado dominante. Es muy raro encontrar alguien que pueda hacer la misma destreza del mismo modo hacia ambos lados, por tanto, se elige, prioriza y entrena, muchas más veces al día el lado que más fácil resulta. En otros gestos, como aquellos que inician con una sola pierna, se realizan con la pierna de preferencia. Lo mismo ocurre con aquellas acciones que implican giros, ya sea en el aire, o sobre la barra, viga, paralela, suelo, se realizan sobre el lado de preferencia de rotación.

El tenis utiliza siempre el lado del cuerpo dominante en la toma de la raqueta. Si bien hay distintas tomas, de acuerdo al golpe que se esté realizando, se efectúan con el mismo brazo dominante, por lo general el derecho. Por tanto, toda la organización del cuerpo se orienta a sostener esa dominancia lateral, en todos los golpes. Para pegar, ya sea de Drive o de Revés, el gesto siempre se orienta en dirección diagonal desde la derecha hacia la izquierda o de izquierda a derecha. Y lo mismo cuando pega de volea, o cuando realiza el gesto de saque.

En el vóley existen algunos gestos que están dentro de lo que se conoce como “movimientos homólogos”, esto es, la parte superior del cuerpo hace una cosa, y la inferior hace otra, y se vinculan entre sí a través de la conexión centro-distal. En este caso, las acciones resultan simétricas, comparados con aquellos cuya dominancia lateral es marcada y única. Sin embargo, otros gestos como el saque y el remate son bien homolaterales, tal como en el tenis. Se enseñan y se entrenan siempre hacia el lado dominante, habitualmente el derecho. En una práctica, nunca se ejecutan con ambas manos. Tampoco en etapas formativas, todo lo contrario, se alienta la utilización “del lado hábil” (así es como se nombra en cualquier práctica deportiva).

En fútbol, en general, es muy raro que un jugador pueda pegarle con ambas piernas a la pelota. Tanto en un saque, como en un remate, como en una acción defensiva, el jugador o la jugadora corre y ubica su cuerpo de modo tal de poder pegar, salvo que sea zurdo, con derecha. Por tanto, toda su organización corporal en cada acción que realiza dentro del campo de juego, se encuentra lateralizada y automatizada hacia ese mismo lado.

En Hockey, la toma del elemento y la mayoría de los gestos técnicos se ejecutan de la misma forma, tal como sucede en tenis, varían dependiendo del golpe que se realice, pero la toma del elemento es siempre lateralizada hacia un mismo lado del cuerpo.

Ese modo de organización lateral dominante configura un tipo de respuesta a estímulos, siempre al mismo lado. Esto no está ni bien ni mal, todos tenemos un lado del cuerpo con el que estamos más habituados a interactuar con nuestro entorno. Para dormir, lavarnos los dientes, peinarnos, comer. Las asimetrías son parte del ser humano.

**El problema no está en la asimetría, sino en la extrema dominancia lateral.**

Sería algo así como ser plural, escuchar las voces de otrxs o querer dominarlo todo con un solo lado del cuerpo. Se podría comparar la asimetría con la diversidad. Mientras que la extrema derecha dominante con la discriminación y la exclusión.

Sin embargo, sería muy interesante observar qué sucedería si empezáramos a prestar atención y probar nuevas opciones, distintas de esas habituales...

¿Cómo se distribuye el peso de tu cuerpo, cuando estás de pie? ¿Tendés a pararte más sobre un lado por sobre el otro? ¿Cómo sería trasladar el peso hacia el otro lado, y observar lo que emerge? Sin dudas, los cambios en las percepciones podrían ser realmente novedosos. Pero para eso, necesitamos tiempo para explorar aquello que surge de lo nuevo...

Podría ser algo así como el inicio de un proceso creativo, donde se toma toda la información que aparece, se cuentan todas las historias. Las conexiones alojan las múltiples visiones.

Teniendo en cuenta las etapas formativas, esto es, cuando el niño o la niña inician sus primeros pasos en la disciplina que sea, se fomenta la especialización temprana de gestos técnicos que son altamente homolaterales y se efectúan siempre con el mismo lado del cuerpo. Justamente por no respetar los tiempos naturales de cada niño/niña y sus necesidades según la edad, con el objetivo de que “aprenda” más rápidamente y pueda competir lo antes posible. Esta situación, sostenida en un deportista que realiza una carrera profesional, se transforma en un patrón de respuesta único. El deportista no conoce otra opción que la de moverse utilizando un lado del cuerpo por sobre el otro.

En cambio, si se pudiese proponer el traslado de peso, sostener un lado del cuerpo sobre otro y viceversa, que ambos lados del cuerpo sean igual de importantes...¿qué pasaría?

¿Qué información trae la extrema dominancia lateral?

¿En la visión?

¿En la integración de los hemisferios cerebrales?

¿En la comunicación de ambos hemisferios?

De acuerdo al modo en que se enseña actualmente, podría pensarse que la especialización temprana de gestos de dominancia lateral, efectuados únicamente hacia un lado, transmite mensajes como:

- La fuerza de un lado del cuerpo por sobre la debilidad del otro.
- El ataque de un lado del cuerpo por sobre la defensa del otro.
- El empuje, sin ceder, sin escuchar, de un lado sobre el otro.
- Un lado del cuerpo es patrón, el otro es súbdito.

¿La hegemonía de la lateralidad? ¿El lado del cuerpo hegemónico?

¿La extrema derecha dominante?

La especialización temprana...¿no es acaso una forma de violencia que opera sobre los cuerpos de ninxs y adolescentes?

El cuerpo como lugar donde se materializan las prácticas de hegemonía extrema, privilegiando un hemisferio cerebral por sobre otro. La discriminación de un lado del cuerpo por sobre otro. La dominación de un lado del cuerpo por sobre otro.

Ni en las formaciones de profesores de educación física, ni en las etapas formativas del deporte, tampoco en el deporte profesional, mucho menos en el alto rendimiento, se proponen prácticas que impulsen la diferenciación de segmentos corporales, de conciencia de la lateralización, con el objeto de integrarlas al todo. Diferenciar para integrar, decía Enrique Pisani. En cambio, se privilegia la discriminación, en vistas a la fragmentación de los cuerpos.

¿Qué es la alienación sino estar adormecido repitiendo acciones, siempre de la misma manera, como un autómatas?

Las conexiones alojan múltiples miradas... Las múltiples miradas podrían contarnos otra historia del

deporte competitivo, quizás, la tridimensionalidad de las historias...

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station