

Lateralidad y rendimiento deportivo

Manuel A. Bejarano Bache, José Naranjo Orellana

Universidad Pablo de Olavide. Sevilla

Recibido: 03.01.2014

Aceptado: 21.03.2014

Resumen

La lateralidad es un fenómeno ampliamente estudiado y cuyo origen es aún motivo de amplias controversias entre quienes le adjudican una determinación genética y un establecimiento desde los primeros momentos del desarrollo y quienes conceden un papel determinante a las circunstancias del medio y al aprendizaje.

Puesto que ambos puntos de vista no tienen por qué ser excluyentes, el deporte es un campo que puede aportar un conocimiento importante sobre la modificación de las destrezas laterales mediante el entrenamiento. Incluso, se ha descrito un fenómeno conocido como "Transferencia bilateral" que hace que el entrenamiento del miembro no dominante consiga una mejora de ejecución en el miembro dominante que no ha sido entrenado.

Por otra parte, cada vez se hace más evidente que la lateralidad del sujeto es un factor fundamental para un rendimiento deportivo óptimo, dándose el caso de que en algunos deportes una determinada lateralidad puede suponer una ventaja decisiva para la competición.

A todo ello hay que añadir que el concepto lateralidad no es único ni se refiere sólo a la predominancia de una mano o un pie en determinadas tareas, sino que existen diferentes tipos de lateralidad. Así, la predominancia lateral de un ojo sobre el otro (lo que se conoce como ojo director) adquiere una gran relevancia en la práctica deportiva y el hecho de que esta lateralidad del ojo coincida o no con la lateralidad del miembro determinante según el deporte (la mano en el tenis o el pie en el fútbol, por ejemplo). Esta combinación da lugar a deportistas homogéneos y cruzados en su lateralidad ojo-mano u ojo-pié, lo que puede tener importantes implicaciones de tipo técnico.

Palabras clave:

Lateralidad. Control motor.
Rendimiento deportivo.
Dominancia lateral.

Laterality and sports performance

Summary

Laterality is a widely studied phenomenon, whose origin is still the subject of extensive controversy between those who awarded a genetic determination and establishment from the early stages of development and those who granted a role to environmental circumstances and learning.

Since both views need not be mutually exclusive, sports is a field that can provide important knowledge about the modification of lateral predominance through training. Even a phenomenon known as "bilateral transferring" has been described. It is that the training of the nonpreferred member can get an improvement in the performance of the preferred member which has not been trained.

Moreover, it is becoming increasingly clear that the handedness of the subject is an essential for optimal athletic performance factor, giving the case that in some sports a given handedness can be a decisive advantage for racing.

To this must be added that the concept is not unique nor laterality refers only to the predominance of a hand or foot on certain tasks, but there are different types of laterality. Thus, the lateral dominance of one eye over the other (which is known as director eye) acquires great relevance in sports as well as the fact that this laterality of the eye match or not with the laterality of the determinant limb in every sport (hand at tennis or foot in football, for example). This combination results in "homogeneous" and "crossed" athletes in their eye - hand or eye - foot laterality, which may have important implications of a technical nature.

Key words:

Laterality. Motor control.
Athletic performance. Lateral
dominance.

Correspondencia: José Naranjo Orellana

E-mail: jnarore@upo.es