



LA VISION EN EL TIRO Y EL OJO DOMINANTE

Es de suma importancia para todo aquel que quiera dedicarse a esta apasionante disciplina..... ser dueños de una buena y plena visión ya que esta juega un papel fundamental en el tiro deportivo.

Esto no quiere decir que no pueda practicar tiro de manera recreativa o de manera competitiva, sin ningún inconveniente ya que este deporte permite correcciones para diferentes casos con el uso de lentes o si es necesario una cirugía en caso extremo.

En el tiro la puntería es un proceso visual-motriz, que demanda una coordinación visual perfecta, la puntería es uno

de los factores más importantes en la precisión del tiro. No importa cuán estable sea la firmeza de la posición y que tan controlada se tenga la respiración o que tan perfecto se produzca el disparo, si la puntería esta errada, se arriesga la precisión del mismo.

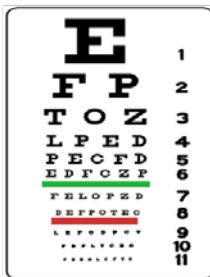
El ojo tiene la capacidad de ajustarse para percibir objetos colocados a varias distancias lo cual ocurre gracias al cambio de la convexidad del cristalino que juega un papel importante en la percepción de la imagen, lo que es imperativo en el tiro.

Es imposible ver con la misma claridad, la alineación de las miras y el punto negro del blanco simultáneamente. Intentar la curvatura del cristalino desviando la mirada de la mira hacia el blanco, produce fatiga en los ojos, por lo que la forma correcta de la visión es ver nítidas las miras y un poco borroso el blanco.



Figura 3

CUALIDADES DEL ANALISIS VISUAL.



1 20/200
2 20/100
3 20/70
4 20/50
5 20/40
6 20/30
7 20/25
8 20/20

Estas dependen de las condiciones físicas y anatómicas del individuo y tienen gran influencia en las aptitudes para el tiro.

AGUDEZA VISUAL: es la capacidad del ojo para distinguir ligeros detalles, por tal es de máxima importancia en el tiro, esta propiedad se determina por el espacio mínimo visto entre dos puntos separados, para determinar la agudeza visual, los especialistas usan tableros con letras y números.

CAMPO VISUAL: Es el área circundada por el ojo cuando la vista se fija en una dirección, el campo visual de cada ojo comprende un ángulo de 160°

horizontalmente y un ángulo de 145° verticalmente de forma aproximada.

VISION BINOCULAR: Es la propiedad del análisis visual en la cual uno puede ver con ambos ojos, distinguiendo objetos en relieve y profundidad, mientras determina las distancias entre ellos. Los tiradores con visión binocular son capaces de apuntar mejor: ya que los impulsos provenientes de los receptores de los dos ojos ocasionan una excitación aguda de las zonas respectivas del sistema nervioso central, cuando se apunta con visión binocular (ojos abiertos) la puntería se realiza con un ojo y la imagen del objeto no es doble.

VISION MONOCULAR: La mayoría de los tiradores tienen visión monocular y usan su ojo fuerte para apuntar, el ojo usado en la visión monocular es llamado ojo dominante o directivo

En algunos casos no muy frecuentes, el ojo dominante es el izquierdo y el tirador libera el disparo con su brazo derecho esto se denomina visión cruzada. En este caso, los tiradores están en desventaja debido a la correlación funcional de la naturaleza sensorial: la corteza cerebral garantiza mejor coordinación entre el brazo izquierdo y el ojo izquierdo y entre ojo derecho y brazo derecho, sin embargo estudios demuestran que con el entrenamiento se puede convertir un ojo en el ojo en dominante.

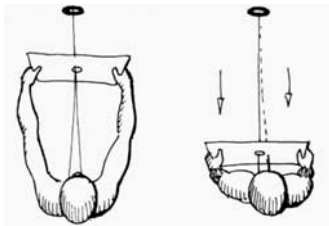
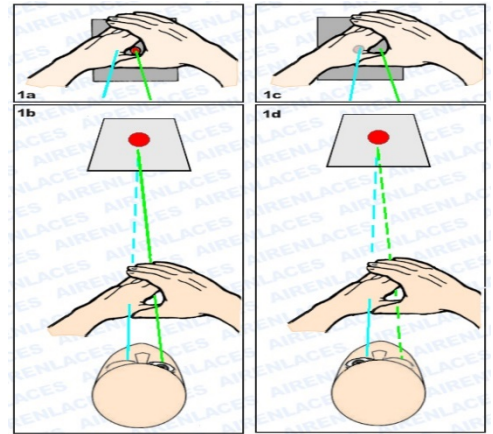
Durante el proceso de puntería y por tiempo limitado, el ojo percibe agudamente la alineación de las miras. Si el proceso de puntería demora mucho la imagen en la retina se vuelve borrosa. Por eso no es aconsejable que los tiradores apunten por mucho tiempo, porque después de 10 a 15 segundos el ojo no percibe los errores en la puntería.

¿Cómo identificar tu ojo dominante?

El **ojo dominante** o **director** es aquel con mayor agudeza visual, el que domina la visión de profundidad, mientras el otro domina la periférica y espacial principalmente haciendo llegar entre ambos una imagen tridimensional a nuestro cerebro. Es el ojo que utilizamos preferentemente para mirar por un microscopio, la cámara de fotos, etc. Aquel que está en el lado contrario de la mano dominante (el caso más común es encontrarse un diestro de mano con una dominancia zurda visual).

Hay varias formas de saber cuál es el ojo dominante:

La más usada es coger una hoja de papel, un folio será más que suficiente, en él, practicaremos un orificio en su centro de dos centímetros de diámetro. La persona a quien tengamos que hacer la prueba, tomará con ambas manos el papel, colocando cada una en un extremo del mismo. Buscaremos un punto de referencia, un objeto que se encuentre a cierta distancia de quien realizará la prueba. Con los brazos extendidos en dirección al objeto, mirará a través del orificio del papel con los dos ojos abiertos hasta localizar el objeto.



Tras ello, y sin cerrar ningún ojo, se acercará el papel hacia la cara, sin dejar de ver el objeto. Observaremos como conduce el agujero del papel hacia un ojo determinado, ese será el llamado "ojo director o dominante". Si repitiéramos la prueba en más de una ocasión veríamos que siempre saldrá el mismo resultado. Incluso si se quisiera forzar la situación, intentando llevar el orificio del papel al ojo contrario, la persona que realiza la prueba dejaría por un momento de ver el objeto.

Otra opción es como dice arriba probar a hacer una fotografía y ver el ojo con que se mira y otra forma es estirar el brazo (derecho o izquierdo, da igual) con el dedo índice apuntando al techo. Mira fijamente al dedo con los dos ojos, guiña primero uno y luego el otro, si al guiñar el derecho el dedo no se mueve, tu ojo dominante es el izquierdo y viceversa.