

**COMPARACIÓN DE TRES MOMENTOS EN LA CARRERA
HOME-PRIMERA AL INTRODUCIR EN EL
ENTRENAMIENTO LA CARRERA DE ESPALDAS.
CENTRO DEPORTIVO "PONTÓN". 2022**

**COMPARISON OF THREE MOMENTS IN THE HOME-FIRST
CAREER WHEN INTRODUCING IN THE TRAINING THE CAREER
OF BACKS. SPORT CENTER "PONTON. 2022**

Autores:

Annie Fonseca Marín.

Estudiante. 2do Año de Licenciatura en Cultura Física y Deportes. CE. UCCFD "Manuel Fajardo" ORCID: 0000-0002-6446-3886. Email: anniefonsecam@gmail.com

Lic. Cristóbal García Herrera.

Licenciado en Educación Especialidad de Matemática. Profesor Auxiliar de Informática y Análisis de Datos. UCCFD "Manuel Fajardo". ORCID: 0000-0003-4146-7048. Email: cgherreratobal@gmail.com

Resumen

Pocos estudiosos del béisbol, para no pecar de absolutos, se han dedicado a hablar de la importancia de la carrera de home a primera. Sin menospreciar la importancia del correr al resto de las bases, esta carrera es vital para el equipo a la ofensiva, pues de ello depende el que el jugador pueda llegar a las otras bases e incluso lograr una anotación, necesaria para poder ganar el juego. Es por ello trascendental aumentar la velocidad del atleta en esa carrera de home a primera base. Para ello se introdujo en el entrenamiento el RetroRunning (carrera de espaldas), modalidad del atletismo que tiene entre los muchos beneficios que se declaran el fortalecer los músculos posteriores de las piernas y el logro de una mayor velocidad de la carrera hacia adelante. En el CVD "PONTÓN" del Municipio Centro Habana, se introdujo en el entrenamiento del equipo 11 - 12 para posibilitar el aumento esa velocidad. Se realizó un estudio con el objetivo de "Comparar tres momentos en la carrera home - primera al introducir en el entrenamiento la carrera de espaldas de los jugadores del equipo 11 - 12 del Centro Deportivo "PONTÓN". Los resultados arrojaron que cada uno de los atletas lograron mejorar sus tiempos a la distancia de 70 pie (23.33 yardas). Además el equipo logró mejores tiempos en general.

Abstract

Few specialists of the baseball, for not sinning of absolute, they have been devoted to speak of the importance of the home career to first. Without minimizing the importance of running to the rest of the bases, this career is vital for the team to the offensive, because of it depends it the one that the player can arrive to the other bases and even to achieve an annotation, necessary to be able to win the game. It is for it momentous to increase the athlete's speed in

that home career to first base. For it was introduced it in the training the RetroRunning (career turned), modality of the athletics that has among the many benefits that are declared strengthening the later muscles of the legs and the achievement of a bigger speed of the career forward. In the Sport Center "PONTON" of the Municipality I Center Havana, it was introduced in the training of the team 11 - 12 to facilitate the increase that speed. He/she was carried out a study with the objective of "To compare three moments in the career home - first when introducing turned in the training the career of the players of the team 11 - 12 of the Sport Center "PONTON". The results threw that each one of the athletes was able to improve their times at the distance of 70 foot (23,33 yards). The team also achieved better times in general.

Palabras Clave: Beisbol, carrera home – primera, carrera de espalda, pelotero

Key Words: baseball, career home - first, back career, Baseball, baseball player

Introducción

Pocos estudiosos del béisbol se han dedicado a hablar de la importancia de la carrera de home a primera, Los autores: una atleta practicante del softbol, en activo, y segunda entrenadora del equipo de béisbol, categoría 11 – 12 años del municipio Centro Habana y el otro miembro del proyecto Retrorunning Cuba, de carreras de espalda (grupo que desarrolla y promueve la carrera de espaldas como deporte, en el que se corren distancias similares a las del atletismo convencional. Deporte que a nivel mundial desarrolla disimiles competencias, incluidos 9 Campeonatos Mundiales), se percataron de que esta carrera es importante, porque una vez en primera el corredor puede atacar a las restantes bases, de forma que pueda avanzar e incluso anotar carrera, de lo que depende el poder ganar un juego: toda vez que si no llega a la primera base es imposible lograrlo.

Además, percibieron la importancia de potenciar la velocidad que desarrolle, el pelotero a la ofensiva, en el corrido entre home y primera, toda vez que cualquiera sea la conexión que haga el bateador le da más posibilidades de llegar a esta base, sin contratiempos.

Para verificar lo antes expuesto se propusieron realizar un estudio con el objetivo de:

Comparar tres momentos en la carrera home-primera de los jugadores del equipo de beisbol categoría 11-12, al introducir en el entrenamiento la carrera de espaldas en el CVD Pontón en el 2022.

Con el cumplimiento de este objetivo se podría estar en condiciones de evaluar la posibilidad de la realización de cambios en el plan de entrenamiento que permitan el logro de mejores resultados para el atleta y el equipo, teniendo en cuenta lo antes expuesto de la importancia de la carrera de home a primera para tener la posibilidad de anotar carrera.

Análisis y descripción de los resultados

“El corrido de las bases comienza desde el home, los bateadores tienen que aprender a realizar el swing de manera que puedan recobrar rápidamente el balance del cuerpo para iniciar la arrancada hacia primera base. El bateador–corredor, después de producir el batazo no debe mirar la bola sino correr fuerte hacia la primera base, enfocando la vista hacia la almohadilla; cuando se

aproxima a dicha base, debe mirar al asistente de primera buscando una de las señas...” (EcuRed, 2019). El visualizar las señas que le permitan saber qué decisión tomar de lograr arribar a esa base, en caso de no ser puesto out, seguir corriendo, detenerse en ella o deslizarse si se realiza el tiro.

Un buen corrido de bases incrementa su promedio y abre posibilidades para que su equipo pueda abrir un "ralley", venir de atrás, aumentar la ventaja o empatar el juego.

Ealo (1987), destacadísimo pelotero de nuestro país, en su libro Beisbol, escribió: “Uno de los problemas más comunes donde los jugadores fallan malamente es en el corrido de bases”. Su planteamiento es crucial en el juego.

Muchos juegos se ganan o se pierden en este fundamento porque sencillamente los peloteros se meten demasiada presión o no saben las señales que se disponen antes del juego.

Se dan muchas alternativas que requieren que este fundamento sea aplicado al pie de la letra para que haya un buen resultado. Lógicamente el equipo que haga más carrera y defienda bien al campo tiene el 60% de salir airosos en un partido de béisbol, el otro 40% lo pone el lanzador. Ealo (2007), EcuRed (2021) Pero, pocos estudiosos del béisbol, para no ser absolutos, se han dedicado a hablar de la importancia de la carrera de home a primera; sin menospreciar al resto de los corridos de base.

Si el pelotero a la ofensiva es capaz de desarrollar una velocidad que le permita arribar a la primera base, sin importar la conexión que realice, tiene más posibilidades de atacar las restantes bases, incluso tiene posibilidades de lograr una anotación, que redunde en una carrera, que puede dar la posibilidad de que su equipo gane el juego.

Teniendo en cuenta lo anterior los entrenadores del equipo de Beisbol categoría 11-12, del municipio Centro Habana, se dieron a la tarea de potenciar la velocidad de los atletas en el corrido de home a primera, introduciendo en el entrenamiento la carrera de espaldas, que tiene declarado este aspecto como uno de sus beneficios para lo practicantes.

La carrera de espaldas ayuda a aumentar la fuerza de los músculos traseros (bíceps femoral, glúteos, isquiotibial) de las piernas que se usan poco durante carreras hacia adelante. Pocos estudios existen para la demostración científica de estos beneficios pero al indagar entre atletas que utilizan esta modalidad en sus entrenamientos e incluso atletas practicantes de la carrera de espaldas como deporte, refieren que han logrado disminuir los tiempos realizados en la carrera hacia adelante.

La historia internacional del **Retrorunning** es, al decir de algunos autores, sustanciosa en experiencias humanas y cruzadas deportivas. En China se ha estado practicando el caminar y el correr de espaldas por miles de años. Son los pioneros de esta forma de vida extraordinaria. La carrera de espalda fue desarrollada, como práctica competitiva, a todo lo largo del siglo XX en Estados Unidos, donde figuras famosas del deporte americano fueron promotoras geniales de su práctica. Entre ellos: el atleta William Muldoon, campeón de boxeo; Bill Robinson, un terapeuta, que desarrolla Retro Training como método de rehabilitación en sus clínicas, etc.

Especialistas relacionados con este tipo de carreras a nivel mundial han dado opiniones tales como: **“Correr de espalda maximiza el esfuerzo en los**

cuádriceps, balancea el esfuerzo y ayuda a prevenir cargas de esfuerzo en ciertas partes de las piernas” esto dice Paul Carrozza entrenador de RunTex de la Universidad de Austin Texas. “Cuando se corre de espaldas los músculos del frente de las piernas reciben menos impacto, por lo tanto el rol de la parte trasera de las piernas es que son las encargadas de empujar”. Carrozza (2010)

La experiencia en competencias de carreras de espaldas, se ha podido constatar el fortalecimiento de los músculos posteriores, lo que trae consigo que se potencie la velocidad de la carrera hacia adelante.

Entre otros beneficios de la carrera de espaldas que pueden ayudar a realizar un mejor corrido de home a primera son: Sedano (2012), Chapotín (2014), Pérez (2013).

Ayuda a aumentar la condición física y quemar casi 50% más de calorías que correr hacia adelante.

Al cambiar la mecánica de las extremidades, correr de espaldas permite reducir la necesidad de la flexión de las rodillas.

Reduce el riesgo de lesiones, por restablecer el equilibrio de sus piernas.

Modifica el funcionamiento de los músculos de las piernas, ayudando a un desarrollo muscular más integral.

Sin la dependencia de la vista desarrolla otros sentidos, especialmente el oído al tiempo que mejora el equilibrio y la visión periférica.

Estudios han demostrado que el consumo de oxígeno y la frecuencia cardíaca aumentó significativamente al correr hacia atrás. Correr hacia atrás una vuelta a un circuito, podría ser equivalente a un máximo de seis vueltas hacia adelante.

Beneficios que sumados al logro de una mayor velocidad le permiten al bateador-corredor la posibilidad de llegar a primera base sin el contratiempo de ser puesto out.

Si logra el desarrollo de una mejor visión periférica, le es innecesario seguir el recorrido de la pelota directamente, tiene mayor campo visión y por tanto un mayor dominio del terreno de juego, algo que le es de suma importancia mientras realiza la carrera de home a primera yepez, (2006); Chapotín, P. (2014).

El logro de mejor equilibrio le permite comenzar a correr en mejor disposición, teniendo en cuenta la conclusión de un swing, movimiento que le hace cambiar en cierta forma el centro de gravedad. Si logra mantener el equilibrio o recuperarlo con rapidez, tiene mejores posibilidades de iniciar en mejor condición la carrera home-primera.

En el entrenamiento tradicional uno de los ejercicios que realizan los atletas para desarrollar la velocidad en la carrera de home-primera, es: “Swing, corrido home – primera base”. Inmediatamente que es ejecutado el swing no debe mirar la bola, sino correr a su máxima intensidad dirigiendo la concentración de la visión en la almohadilla de primera base y tratar de pisar en la parte media de la almohadilla. Comenzando la carrera desde los pasos transitorios, logrando efectuar el empuje de la pierna posterior en la salida del cajón de bateo. El atleta debe lograr la correcta coordinación de brazos y piernas, El tronco debe estar ligeramente inclinado al frente.

Lo anterior reafirma la necesidad de potenciar los beneficios reportados de la carrera de espaldas y lo que aportaría al atleta.

En el estudio se midieron los tiempos realizados por los 20 atletas del equipo, en tres momentos. Primeramente se procedió a tomar un tiempo inicial de la carrera home-primera y de la carrera de espalda a 70 pies, antes de entrenar con la nueva modalidad de carrera. Se introduce la carrera de espalda en el entrenamiento durante tres semanas y se miden, en un segundo momento, los tiempos de ambas modalidades de carrera, home-primera de frente y la carrera de espalda, para comparar la mejora de los tiempos. A las 6 semanas de introducir la carrera de espaldas en el entrenamiento, participan en el campeonato provincial de la categoría y se midieron los tiempos realizados en el corrido home – primera, en un juego.

Al procesar los datos de la primera carrera en que se midieron los tiempos, antes de comenzar a entrenar con la carrera de espalda “Figura 1” y compararlos con los tiempos de la primera carrera después de entrenar con la carrera de espaldas “Figura 2”, podemos observar han mejorado. Observando el comportamiento de los tiempos en el juego enfrentado después de estar entrenando la carrera de espaldas “Figura 3”, es evidente que son aún mejores los resultados.

Figura 1:

Distribución de los atletas según tiempos antes de entrenar la carrera de espaldas. CVD “Pontón”. 2022.

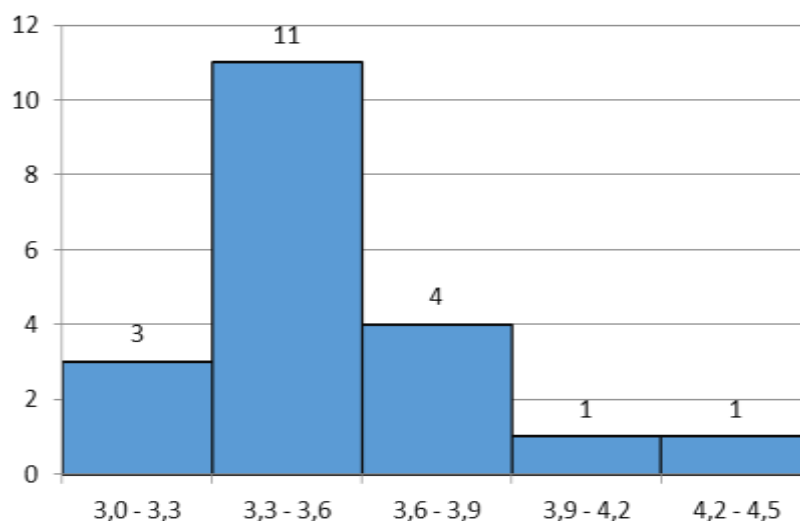


Figura 2:

Distribución de los atletas según tiempos después de entrenar la carrera de espaldas. CVD “Pontón”. 2022.

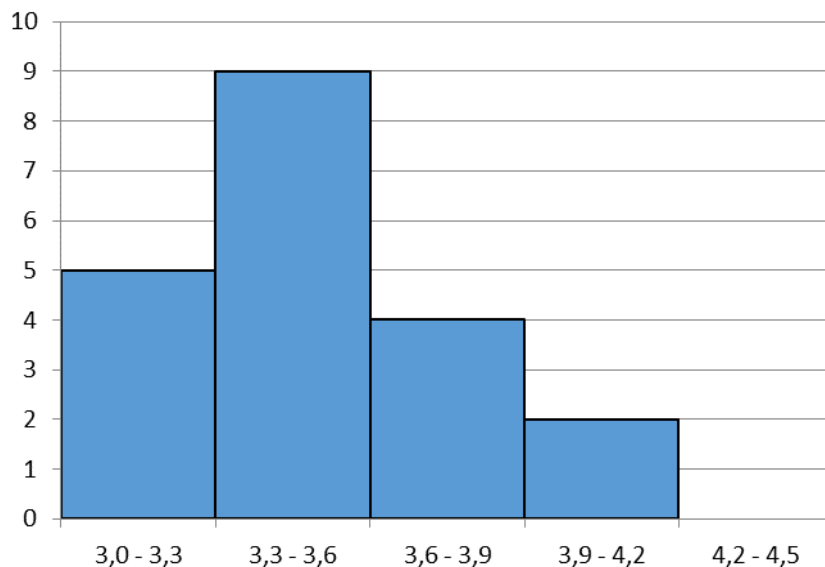
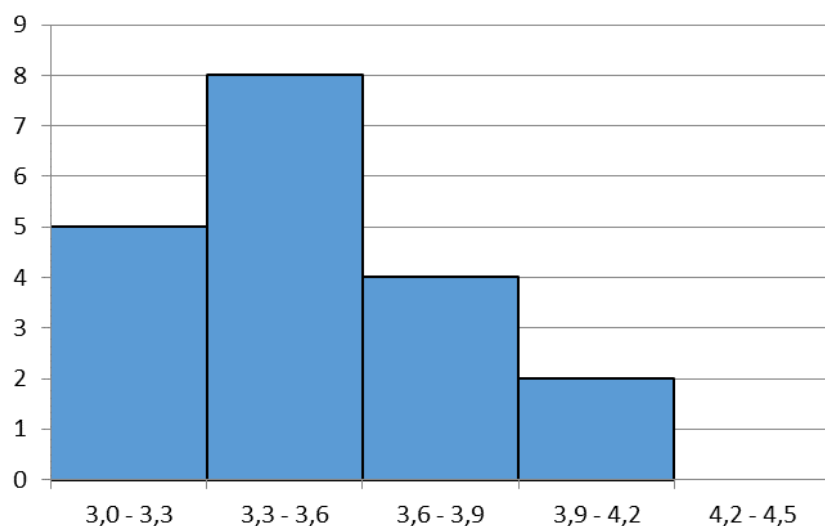


Figura 3:

Distribución de los atletas según tiempos en el juego, después de entrenar la carrera de espaldas. CVD "Pontón". 2022.



Realizando un análisis más detallado de los tiempos, se pudo observar, al calcular el p_{75} que en el primer momento antes de entrenar la carrera de espaldas, el 75%, o sea 15 atletas, de los atletas realizó un tiempo menor que 3,75 segundos, mientras que en la primera carrera después de entrenar con la introducción de la carrera de espaldas en el entrenamiento, los tiempos de ese 75 % de los atletas fueron menores que 3,71 segundos y en el juego menores que 3,70 segundos, indicadores que hacen pensar que el incorporar la carrera de espaldas se puede estar potenciando la velocidad en el corrido de home a primera.

Analizando de forma general al equipo se pudo observar también un comportamiento mejor en cuando a los tiempos máximos realizados en cada momento estudiado, o sea, el primer momento el máximo tiempo realizado entre los atletas fue de 4,22 segundos, cuando se introdujo la carrera de

espaldas en el entrenamiento fue de 4,18 segundos y al medir los tiempos en el juego el tiempo máximo general fue de 4,10 segundos

El análisis de la variabilidad en los tiempos en los tres momentos arrojó que en el primer momento fue de 8,2%, mientras que en el juego fue de 7,4%, lo que podría ser un indicador de un comportamiento más homogéneo de los tiempos de los atletas del equipo.

Conclusiones

La carrera de home - primera es el primer paso de correr las bases, por lo que es de gran importancia el poder lograr arribar a dicha base, lo que indica que potenciar la velocidad de los atletas, da la posibilidad incluso de anotar carreras.

Es un buen corring home- primera es una posibilidad más de anotar una carrera, teniendo en cuenta que los sucesos de ocurrencias para correr hacia otras bases dependen de otros factores, aunque uno de los más importantes es logra llegar a la primera base.

Al introducir la carrera de espaldas, en el entrenamiento, los tiempos de los atletas han bajado y desarrollan una carrera de home a primera más veloz, lo que amplía la posibilidad de atacar las otras bases e incluso anotar carrera.

Referencias

- Chapotín, P. (2014), Conjunto de ejercicios de la modalidad de retrorunning para el adulto de entre 35 a 55 años del Combinado Deportivo “Eduardo Saborit”. Municipio Playa. Trabajo de Diploma optando por el Título de Licenciado en Cultura Física
- Ealo, J. (1987) Béisbol. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Ealo, J (2007). *Béisbol técnico-táctico*. Playa, Cuba: Editorial Científico-Técnica
- Corredor de bases. (2019, agosto 2). *EcuRed*, Consultado el 21:30, julio 10, 2022 en https://www.ecured.cu/index.php?title=Corredor_de_bases&oldid=3486207.
- EcuRed*. (2021). Recuperado el 31 de marzo de 2022, de www.ecured.cu/index.php?title=B%C3%A9isbol_cubano/oldid=4055309
- García, Y (2011) “Sigue tomando fuerza el retrorunning en Cuba” <http://www.trabajadores.cu>
- González, C (2011) “Domingo de MaraMoa” disponible en <http://www.ahora.cu>.
- Pérez, C. “Retrorunning: correr hacia atrás” 2013. Disponible en www.natursan.net/retrorunning-correr-hacia-atras/
- <https://yepes.wordpress.com/2006/07/11/correr-de-espalda-backward-run-retro-run-2/>
- Sedano, Gorka (2012) “Correr para atrás o reverse running: qué es y qué beneficios tiene” disponible en <http://www.vamosacorrer.com/noticias/correr-para-atras-o-reverse-running-que-es-y-que-beneficios-tiene-3221.html>,