

EL RETRORUNNING: DEPORTE, SUS PARTICULARIDADES Y SUS BENEFICIOS EN LOS DEPORTES, LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FISICA

RETRORUNNING: SPORT, ITS PARTICULARITIES AND ITS BENEFITS IN SPORTS, HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

Autor:

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:

Se realizó una revisión bibliográfica fundamentalmente en internet y otras publicaciones sobre el Retrorunning o carrera de espaldas con el objetivo de **Describir el Retrorunning como deporte, sus particularidades y sus beneficios en los deportes, la salud y la actividad física**. Como conclusiones importantes se puede citar que "Con la divulgación del Retrorunning como deporte puede ser importante su utilización en otros deportes por los beneficios que puede aportar al logro de mejores habilidades y capacidades necesarias para un buen desempeño" y "El uso del retrorunning en programas de rehabilitación podría ser beneficiosa para el logro de resultados más inmediatos en la salud de las personas".

Palabras clave: Carrera de espaldas, Beneficios, entrenamiento

Abstract:

A bibliographic review was carried out mainly on the Internet and other publications on Retrorunning or backstroke with the aim of describing Retrorunning as a sport, its particularities and its benefits in sports,

health and physical activity. As important conclusions, it can be mentioned that "With the dissemination of Retrorunning as a sport, its use in other sports may be important due to the benefits it can bring to the achievement of better skills and abilities necessary for good performance" and "The use of retrorunning in rehabilitation programs could be beneficial for achieving more immediate results in people's health".

Keywords: Retrorunning, benefits, training

Introducción:

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”***.

Es un deporte maravilloso y su ejecución reporta cientos de beneficios a la salud de los atletas.

A pesar de que tiene gran cantidad de practicantes, el conocimiento sobre este deporte no es suficiente y por tanto no se conocen sus beneficios.

Ésta investigación se realizó con el objetivo de **Describir el Retrorunning como deporte, sus particularidades y sus beneficios en los deportes, la salud y la actividad física.**

Materiales y métodos:

Se realizó una revisión bibliográfica, fundamentalmente en Internet, obteniéndose información sobre este deporte y su empleo en terapias de recuperación de motricidad, y su utilización en planes de entrenamiento de distintos deportes.

Resultados y discusión:

El **RETRORUNNING** es el arte de correr de espaldas, que aunque en Cuba es un evento con escasa divulgación, a nivel mundial se practica desde el siglo XIX. En Internet se recogen tiempos récords de

Octubre de 1883, en una carrera en EEUU, aunque su mayor auge lo alcanza en los últimos 20 años, época en que aparecen registrados los récords de ambos sexos, en más de 20 distancias.

Al estudiar la etimología de la palabra Retrorunning, debemos tener en cuenta que RETRO significa hacia atrás, por lo que al traducirla estaremos hablando de carrera hacia atrás. También se le conoce como BACKRUNNING o BACKWARUNNING.

Algo de historia...

- * En China se ha practicado caminar y correr de espaldas por miles de años.
- * Se desarrolla, como práctica competitiva, a todo lo largo del siglo XX en Estados Unidos.
- * Como competición se atribuye su origen al Reino Unido.
- * En el 2005 nace la Federación Internacional en Alemania.
- * La mayoría de practicantes son de: Estados Unidos, Italia, Irlanda, Alemania.

Al constituirse la Federación de Retrorunning se crean los campeonatos mundiales pactados con una frecuencia bianual. Hasta el 2018 se habían desarrollado 7 campeonatos mundiales:

- * 2006: Rotkreuz, Suiza.
- * 2008: Pietrasanta, Italia.
- * 2010: Kapfenberg, Austria.
- * 2012: Lleida, España.
- * 2014: Aosta, Italia.
- * 2016: Essen, en el corazón de Ruhrgebiet en Alemania.
- * 2018: Bolonia, Italia.

Su práctica se extendió de forma vertiginosa por Europa, Asia y América, y aunque llegó a Cuba más de un siglo después, sus promotores y fundadores sienten un gran placer al poder ubicar a esta pequeña isla del Caribe en el mapa mundial de los países que desarrollan tan singular práctica deportiva y estilo de vida.

En Cuba se compite por primera vez el 23 de julio de 2011, en el CD "José Martí". En el semanario Trabajadores, el periodista Rudens Tembrás Arcia, publica este evento el 24 de julio en la edición digital y el 25 del propio mes en la edición impresa.

Fue el comienzo de una historia en Cuba que tuvo su momento cumbre con la participación de un atleta en los mundiales de 2016 y 2018 en los que obtuvo varias medallas, incluyendo un record mundial en el evento de 4x100 m/p, junto a 3 atletas que conformaron el equipo América.

En la carrera de retrorunning...

Las reglas para las carreras de este deporte:

- * Los atletas deben moverse hacia atrás. Los dedos de los pies deben apuntar en dirección contraria a la dirección en que se está corriendo durante la competencia.
- * No se permite el apoyo o ayuda de un acompañante moviéndose hacia adelante.
- * Al momento de inicio los tobillos de los atletas no deben tocar o sobrepasar la línea de comienzo. Los atletas salen desde el inicio.
- * Para competencias de hasta 400m los atletas tienen la opción de usar un bloque de partida o "starting block".
- * Durante las competencias de 100m, 200m, 400m y 4 x 100m, los atletas deben correr en su propio carril o andarivel, que les será asignado.
- * Para distancias superiores a 800 m todos los atletas tienen el derecho de usar el carril 1 inmediatamente luego de la arrancada.
- * La primera salida en falso es motivo de amonestación. Si subsecuentemente hubiera otra salida en falso, la persona que lo realice será descalificada.
- * El tiempo de llegada se mide cuando se atraviesa la línea de llegada a la altura de los hombros.
- * El número de cada competidor debe ser visible en la espalda.
- * Por razones de seguridad, se aconseja a cada participante usar equipo de protección (para las muñecas, codos y cabeza) aunque pocos lo usan.
- * Los atletas que son sobrepasados tienen la obligación de dejar pasar al atleta más rápido y de moverse hacia la pista exterior. La violación de esta regla puede causar la descalificación de la competencia.

Beneficios del Retrorunning o carrera de espaldas:

A ésta práctica deportiva se le atribuyen más de 100 beneficios, entre los cuales se pueden destacar:

- Ayuda a aumentar la fuerza de los músculos traseros (bíceps femoral, glúteos, isquiotibial) de las piernas, que se usan poco durante carreras hacia adelante.

- Correr de espaldas demanda más esfuerzo del sistema cardiovascular que hacerlo hacia adelante, lo cual hace que correr de espaldas ayude 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 flexión y en consecuencia la reducción de las lesiones de las rodillas.
- Reduce el riesgo de lesiones, por restablecer el equilibrio de las piernas.
- Corriendo de espaldas se tiene una postura más erecta, por lo que ayudaría contra los padecimientos de columna vertebral.
- Es una combinación entre la máxima extensión de la rodilla y la flexión de la cadera.
- Modifica el funcionamiento de los músculos de las piernas, ayudando a un desarrollo muscular más integral.
- Mejora el equilibrio y la visión periférica. 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 cardiaca aumentó significativamente al correr hacia atrás. Correr hacia atrás una vuelta a un circuito, podría ser equivalente a un máximo de seis vueltas hacia delante.
- Funciona como un buen ejercicio contra la Enfermedad de Alzheimer.

En la observación de su práctica se pudo constatar que muchos de los nuevos ejecutantes tienden a flexionar excesivamente las rodillas, lo que es innecesario. Los experimentados indican que como punto de partida, la técnica básica es mantener los hombros sobre sus pies, manteniendo los brazos cerca del cuerpo, braceando al ritmo de los pies; empujando las puntas de los pies y evitar el levantamiento de los pies muy lejos de la tierra, es decir rozando la superficie y dejando los talones ligeramente besar el suelo.

El Retrorunning en el deporte y la salud...

El caminar y correr de espaldas está recomendado por los médicos para aquellas personas que vengan saliendo de algunas lesiones de rodilla o de abductores, ya que ejercita de manera diferente la rodilla y permite la recuperación de algunos músculos, mientras otros se ejercitan requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. Correr de espaldas requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. El utilizar la carrera o caminata de espaldas para casos de rehabilitación, requiere una consulta más detallada con un doctor especialista en estos temas.

En el siglo XX se comenzó a utilizar en algunos países europeos el Retrorunning como rehabilitación en lesiones, principalmente de rodilla. Esto se debe a que, en el movimiento propio de la carrera inversa, la

rodilla sufre menos impacto que en la carrera hacia delante. Esto permite ejercitarse sin forzar esa articulación.

En la experiencia de los autores los beneficios han sido constatados en personas con procesos de hipertensión arterial, para el control y estabilización de la tensión arterial y en lesiones de rodilla en las que se han logrado mejorar las dolencias, sobre todo con el caminar y subir y bajar escaleras caminando de espaldas.

Además, fortalece músculos que en el movimiento natural no trabajan con tanta intensidad. Así se logra una musculatura más desarrollada que previene lesiones. Por si fuera poco, mejora la coordinación, el equilibrio, la postura, la autoconfianza e incluso la concentración.

Según García (2021), "...los atletas encuestados, en sus respectivos deportes, reconocen la importancia como habilidades y capacidades tales como: aumentar la fuerza de los músculos traseros (los que tendrían cargas similares que los delanteros, lo que evitaría los agotamientos musculares), la reducción de lesiones, el desarrollo muscular integral y desarrollar una buena visión periférica."

Con este resultado se evidencia que los atletas de diferentes deportes reconocen los beneficios que puede aportar el Retrorunning a lograr mejores resultados en su desempeño.

En los planes de entrenamiento no aparece concebida esta práctica, muchos entrenadores la utilizan en la fase de calentamiento. Otros de forma empírica, por el desconocimiento de los beneficios, la utilizan para la fase de recuperación después del entrenamiento y para la subida de pendientes muy inclinadas. También algunos entrenadores han creado ejercicios específicos para el calentamiento basados en el retrorunning, lo que les ha permitido obtener buenos resultados por el logro de habilidades tales como la rapidez de desplazamiento y velocidad de reacción, por ejemplo en el volleyball.

En la preparación física para atletas de diferentes deportes se han logrado excelentes resultados, lo que ha permitido la reincorporación, incluso a equipos nacionales cubanos, de algunos que han sido separados de los mismos por pérdida de habilidades necesarias.

Lo anterior es importante, ya que el conocimiento de estos beneficios permitiría el estudio de ellos y la puesta en práctica de su utilización, por lo que podrían obtenerse mejores resultados en el desempeño de los atletas.

Conclusiones

* Con la divulgación del Retrorunning como deporte puede ser importante su utilización en otros deportes por los beneficios que puede aportar al logro de mejores habilidades y capacidades necesarias para un buen desempeño.

* La preparación de atletas en este deporte posibilitaría la apertura de Cuba a una mayor participación en eventos internacionales y la realización de los suyos propios.

* El uso del retrorunning en programas de rehabilitación podría ser beneficiosa para el logro de resultados más inmediatos en la salud de las personas.

* De manera general el uso de este deporte por las personas que realizan actividad física podría permitirles alcanzar una mejor calidad de vida.

Recomendaciones

* Promocionar la práctica de esta modalidad sobre todo en cuanto a los beneficios que aporta a la salud.

* Trabajar por la masificación de eventos de retrorunning dados sus beneficios.

* Realizar investigaciones científicas para verificar los beneficios reportados de esta modalidad de carreras.

* Divulgar las posibilidades de en espacios reducidos podercaminar, subir y bajar escaleras de espalda.

Referencias bibliográficas

García, C., Iznola, M., Soler, L., Páez, N. El retrorunning y sus beneficios para los deportistas. Educación y Pedagogía CIDEP 2021-2. Editorial REDIPE.

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>.

<https://yepez.wordpress.com/2006/07/11/correr-de-espalda-backward-run-retro-run-2/>

Pérez, C. "Retrorunning: correr hacia atrás" 2013. Disponible en www.natursan.net/retrorunning-correr-hacia-atras/

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>,

Sen, C. Retrorunning: La insólita afición de correr hacia atrás

[www.mundodeportivo.com/vida e/ejerciciofisico/20210103/49134](http://www.mundodeportivo.com/vida-e/ejerciciofisico/20210103/49134)