

ATLETICA CEPRANO

Caro amico/a atleta,

in seguito a domande, postemi da qualcuno, sul tipo di scarpe più adatte, ho pensato di riportare alcune indicazioni e suggerimenti, diretti a coloro che potrebbero averne bisogno.

Chi, invece, è già ben informato, potrà semplicemente servirsene per un confronto o un rafforzamento delle proprie conoscenze.

Tali informazioni, oltre che da conoscenze personali, le ho tratte e sintetizzate da libri e riviste specializzate.

Sperando di aver fatto cosa gradita ti saluto e ti auguro buona lettura.

Luigi Castaldi

LA SCARPA GIUSTA

Per il podista, la scarpa è, indubbiamente, l'accessorio più importante.

Scegliere la scarpa da corsa non è sempre cosa facile. Gli aspetti più importanti da considerare nell'acquisto, a parte quello economico, sono quelli relativi a :

- . **il peso corporeo**
- . **il ritmo di corsa**
- . **la distanza da percorrere.**
- . **Il tipo d'appoggio**

In base a questi criteri, vengono proposte delle tabelle che orientano sul modello a cui fare riferimento. Le scarpe si suddividono in quattro fondamentali categorie:

1. **superleggere**
2. **intermedie**
3. **massimo ammortizzamento**
4. **stabili**

LE SUPERLEGGERE

Le "superleggere" sono scarpe dal peso molto contenuto (inferiore ai 250 grammi) perché non sono presenti elementi di sostegno della calzatura. In questo modo la scarpa è molto flessibile e asseconda la spinta dei piedi. E' una scarpa per correre ad andature sostenute, adatta, quindi a corridori leggeri in grado di esprimere una buona azione tecnica di corsa.

LE INTERMEDIE

Le scarpe "intermedie" pesano un po' di più (tra i 250 e i 300 grammi) perché hanno un'intersuola più spessa per attutire maggiormente l'impatto con il terreno.

Le scarpe intermedie sono indicate per allenamento medio - veloci, e per i podisti dal peso inferiore ai 70 kg. Possono essere usate anche per la corsa lenta, purchè il peso corporeo sia inferiore ai 60 chilogrammi. Sono scarpe anche da gara, purchè l'appoggio sia stabile.

MASSIMO AMMORTIZZAMENTO (O PROTETTIVE)

Le calzature definite come "massimo ammortizzamento", sono indicate per attutire al massimo l'impatto del piede con il terreno. E' la scarpa d'allenamento più usata dai podisti che non hanno problemi di appoggio.

Questo tipo di scarpe non dà molta stabilità, ed anzi, possono invece accentuare problemi di cedimento perché l'intersuola, molto morbida, è facilmente deformabile quando è sotto carico (pensa che nella fase di massimo carico il peso che grava su un piede è circa tre volte quello del proprio corpo).

Il peso di questa categoria di calzature è compreso tra i 300 e i 350 grammi, e queste scarpe sono indicate per allenamenti a ritmo lento.

La forma della suola è quasi sempre dritta, ma se ne possono trovare anche di semicurve.

LE STABILI

Ed infine le scarpe “stabili” che, grazie all’inserimento di dispositivi particolari (ogni azienda ha il proprio), alla doppia densità del materiale dell’intersuola (posizionato nella parte mediale della scarpa), e alla suola a forma diritta, servono per garantire stabilità all’appoggio.

Come riportato prima, nel momento in cui il baricentro è sulla verticale della caviglia, il carico che grava sul piede è tre volte il proprio peso, e se in questa fase il tallone cede verso l’interno (iperpronazione), le strutture ad esso collegate (tendine d’Achille e tibia) sono fortemente stressate.

Migliaia di microtraumi ripetuti per ogni allenamento minano l’integrità dei tessuti infiammandoli (tendini, legamenti, membrane ossee come il periostio), oppure addirittura rompendoli (micro fratture).

QUANTE PAIA DI SCARPE BISOGNEREBBE AVERE?

Un atleta dovrebbe avere quindi due, se non anche tre paia di scarpe da corsa.

Uno per gli allenamenti lunghi, e quindi fatti a ritmo lento; e uno per le sedute in cui si tengono andature svelte: corsa media, corto veloce, variazioni lunghe di ritmo e gare.

I podisti leggeri (di peso inferiore ai 65 chili – o nel caso delle donne, inferiore ai 55) possono disporre di un terzo paio di scarpe (superleggere) da usare in gara e negli allenamenti veloci.

Il principiante, magari non più giovanissimo, soprattutto se si accinge a disputare una maratona, dovrà usare scarpe protettive o stabili sia per la gara che per l’allenamento. Meglio non rischiare di infortunarsi.

QUANDO VANNO CAMBIATE LE SCARPE?

Una scarpa da allenamento (categoria intermedia e stabili), ha una vita sportiva di 800-1200 chilometri.

La differenza di 1/3 è piuttosto considerevole ma ciò dipende da alcuni fattori:

- 1) **il peso corporeo:** quanto più è elevato tanto maggiormente influisce sulla deformazione dell’intersuola e delle altre strutture che compongono la calzatura;
- 2) **la meccanica d’appoggio:** un appoggio neutro garantisce una lunga vita alla scarpa (anche 1500 chilometri) perché il carico viene ripartito in modo equilibrato, mentre un appoggio in iperpronazione o supinazione logora maggiormente le strutture deputate a stabilizzarlo;
- 3) **terreni di corsa:** chi corre molti chilometri fuoristrada, a causa dell’irregolarità del terreno altera la stabilità dell’appoggio, ed in pratica si verifica la stessa situazione descritta al punto 2.

La scarpa va assolutamente cambiata quando la suola, sia a livello del lato esterno del tallone che dell’avampiede è così consumata da esporre l’intersuola. Quei podisti che hanno un buon appoggio possono non avere la suola consumata, ma non per questo devono tenere la scarpa fino a percorrere 2000 chilometri. A cedere, e quindi a perdere la funzionalità a cui è deputata, può essere l’EVA (intersuola dall’alto potere ammortizzante e leggera), oppure la tomaia (parte superiore della scarpa), o anche la talloneria. Un indizio del logorio della parte superiore delle scarpe è il cedimento di alcune cuciture (anche se, purtroppo, a volte saltano per un errore di fabbricazione).

Per verificare invece il logorio sia dell’intersuola del tallone che della talloneria, si devono osservare le scarpe posteriormente, mettendole su di una superficie piana (tipo un tavolo). Se il carico è stato forte, è facile notare che la parte interna della scarpa è deformato proprio verso l’interno.

Nel computo del chilometraggio che usura la scarpa bisogna tener conto anche dell’eventuale uso non sportivo; ad esempio chi usa le scarpe da corsa per le passeggiate, o per giocare a tennis, o a calcio, o a basket ecc., ovviamente ne accorcia il periodo di utilizzo.