



TRAINING NEWSletter
Anno 6 – Numero 186
Lunedì 20 aprile 2009

Scarpe, un importante criterio di scelta

Per una corretta scelta della scarpa da corsa, oltre ai fattori che tutti prendono in considerazione (tipo di appoggio, peso corporeo, ritmo di corsa e fondo del percorso), bisogna considerarne un altro: la propria impostazione di corsa. Tra i modi di correre si possono fare due precise distinzioni: ci sono podisti che usano come muscoli "motori" (perché più forti) quelli delle cosce, e di conseguenza l'azione di corsa è tendenzialmente bassa, definita anche come "seduta". Il baricentro è infatti piuttosto basso e le oscillazioni verticali sono limitate al minimo. Questo tipo di corsa è molto economica, ma rischia di essere poco efficace perché la falcata non è particolarmente ampia.

Il secondo tipo d'impostazione tecnica è quello in cui i podisti sfruttano la forza dei muscoli del polpaccio e l'azione elastica del tendine d'Achille (che si può allungare fino a 1,5 cm restituendo il 90% dell'energia accumulata). In questo caso la corsa può risultare un po' dispendiosa.

Per la prima categoria di podisti (quelli che usano molto le cosce - e moltissimi maratoneti e fondisti rientrano in questa fascia) sono consigliate le scarpe con un'intersuola piuttosto alta e morbida. Un'intersuola soffice consente di sfruttare in parte (come verrà spiegato più avanti) l'elasticità del materiale per sopperire alla carenza di spinta elastica dei piedi. La suola morbida contribuisce inoltre a sostenere il carico a livello delle caviglie e della muscolatura intrinseca del piede, che nei "tiratori di cosce" è piuttosto limitata. Scarpe con suola morbida sono solitamente più rialzate nella parte del tallone, ed affaticano meno la muscolatura delle gambe, in modo specifico dei polpacci.

Personalmente faccio parte di questa categoria, e ricordo che durante la preparazione per la maratona di New York del 1984 non ero soddisfatto delle scarpe che usavo negli allenamenti a ritmo gara perché sentivo di avere spesso i muscoli tibiali anteriori contratti e gonfi, e le cosce imballate. Ciò si verificava perché, correndo ad un ritmo relativamente lento, la mia posizione era leggermente arretrata di bacino (corsa seduta) e non avevo un adeguato sostegno nella parte posteriore della scarpa. Fortunatamente Massimo Magnani, allora mio compagno d'allenamento, mi prestò un suo paio di scarpe e mi trovai subito bene, tanto che le usai in gara (con esito positivo) nonostante fossero un numero più grande del mio piede. Con queste scarpe mi trovavo bene perché avevano il tallone un po' più alto rispetto alla punta (zona metatarsale), e così il baricentro, nella fase di contatto del piede con il terreno, non era arretrato.

I podisti che corrono spingendo energicamente con i piedi preferiscono, invece, le calzature con l'intersuola rigida (definita "secca"), perché hanno già di per sé una valida elasticità esercitata da una muscolatura reattiva.

Diversamente, invece, si troverebbero male per la troppa elasticità che tende ad "imballare" le gambe, un po' come succede nelle piste d'atletica che hanno il manto molto morbido.

Quindi, di una calzatura è fondamentale la composizione dell'intersuola, anche perché essa è il vero "motore" della scarpa. La caratteristica principale dell'intersuola è il suo grado di rigidità (o di morbidezza), ed è su questa parte che la maggioranza dei podisti deve mettere le mani per giudicare la scarpa. "L'analisi" della qualità della scarpa viene fatta dalla stragrande maggioranza dei potenziali acquirenti piegando la suola, proprio per verificare se il materiale che la compone è più o meno morbido. La scarpa, anche se con un'intersuola particolarmente

soffice, potrebbe però non piegarsi, a causa della rigidità della suola o dei dispositivi localizzati a livello della zona di contatto con l'arco plantare, li posizionati per dare stabilità agli eventuali cedimenti di questo punto del piede.

Per testare la densità del materiale che compone l'intersuola si deve spingere con un dito (o anche con l'unghia) proprio direttamente sull'intersuola.

L'intersuola ha quindi due specifiche funzioni:

- 1) (la più importante) è quella di attutire lo shock dell'impatto del piede con il terreno
- 2)) serve per dare stabilità all'appoggio del piede evitando che esso ceda internamente (iperpronazione), o che il carico gravi verso l'esterno (ipersupinazione)

Orlando Pizzolato