



CONSIGLI PER LA SCARPA GIUSTA

Autore: Denis Laurenti www.podistitagliesi.it

Ho pensato di raccogliere qualche informazione che possa essere utile a chi vuole orientarsi nella scelta della scarpa in base alle proprie esigenze e caratteristiche fisiche.

A tale scopo ho suddiviso le scarpe in fasce. Queste ultime non sono le categorie alle quali abitualmente ricorrono i giornali specializzati per catalogare le calzature sportive: un termine così netto non rende però giustizia alla varietà di piedi, pesi, stili e velocità di corsa, problemi di appoggio e quant'altro un buon venditore di scarpe deve prendere in considerazione quando deve aiutare un cliente nella scelta della propria scarpa.

Le fasce a cui ho accennato sono infatti definite non dalle caratteristiche delle calzature ma da quelle del corridore che le può utilizzare.

Fascia 1:

In questa ricadono le scarpe da gara; peso scarso (170/220 grammi), scarsa protezione o controllo del movimento.

Solo atleti efficienti e forti possono utilizzare con sicurezza questo tipo di scarpe, dove la cura di problemi di appoggio e la protezione del piede sono sacrificati all'esigenza di avere una scarpa da gara veloce e reattiva.

Fascia 2:

Qua faccio rientrare scarpe intermedie (250/290 grammi) che cercano di coniugare un po' di protezione alla leggerezza. Gli atleti forti le useranno in allenamento; atleti comuni, magari anche più pesanti ma comunque sotto i 70kg le possono usare in gara, sotto i 4'/Km. Anche in questa fascia le preoccupazioni per i problemi di appoggio non sono le più impellenti, e se siete afflitti da pesante iperpronazione, anche se rientrate nei limiti di peso e velocità potreste orientarvi verso qualcosa di più stabile.

Fascia 3:

Con questa fascia cominciamo a considerare atleti di peso intorno ai 70/80kg, che devono fare maggiore attenzione anche ai problemi di appoggio. Si tende ad usare lo stesso paio di scarpe sia in allenamento che in gara, rinunciando spesso ad avere calzature reattive nelle situazioni in cui magari vorremmo più "aiuto" dalla nostra attrezzatura... non sempre una rinuncia costruttiva.

Fascia 4:

In questa fascia trovano le loro scarpe quegli atleti che vedono l'ago della loro bilancia fermarsi tra gli 80 ed i 95 kg. Anche qui vanno fatti due discorsi separati per chi soffre di problemi di appoggio e chi invece ha la fortuna di potere utilizzare scarpe che, per l'assenza di sostegni nella zona mediale, sono più flessibili e leggere.

Fascia 5:

Capitolo dedicato ai corridori molto pesanti: intorno ai 100kg, problemi o meno si deve andare sul sicuro ed utilizzare scarpe robuste, che garantiscano al piede una adeguata ammortizzazione e una corretta impostazione, anche a scapito della leggerezza della calzatura.

Fascia Trail:

L'ultimo capitolo riguarda la sezione fuoristrada o trail running, sono le scarpe per chi ama correre in libertà, lontano dal cemento, con soles che offrono una buona aderenza anche sui terreni più scivolosi e tomaie rinforzate.

Queste però sono delle indicazioni sommarie: per trovare la scarpa giusta sono necessarie anche considerazioni personali, e molto può essere capito anche esaminando le vostre vecchie calzature. Altri consigli in ordine sparso:

1°

Non esagerate con l'usura delle calzature, che non sono di norma costruite per superare i 1000km di percorrenza: lo stato del battistrada non è sempre il sintomo migliore, dato che è l'intersuola a sobbarcarsi il nostro peso!

Il battistrada è la suola, la parte, solitamente nera, che viene a contatto con il terreno e che di solito viene rapidamente consumata dal continuo attrito. L'intersuola è invece la parte bianca che si interpone tra il battistrada ed il nostro piede. Normalmente in materiale come EVA (EtilVinilAcetato) o Phylon, ha il compito di ammortizzare gli impatti con il suolo, ma con il tempo e l'uso perde di elasticità e morbidezza scaricando così sulle nostre strutture tali microtraumi. Controllate sempre che l'intersuola non si vada schiacciando o indurendo oltremodo. I primi sintomi che la scarpa non ammortizza più come dovrebbe sono degli indolenzimenti dal ginocchio in giù; tendini d'Achille e polpacci sono i primi ad accorgersi del carico di lavoro anomalo, ma i problemi si trasferiscono rapidamente anche alla schiena, interessando il nervo sciatico ed i dischi intervertebrali.

2°

Per far durare le scarpe e mantenerle in efficienza lavatele ogni tanto in acqua fredda e sapone neutro, lo so, è più comodo cacciarle in lavatrice ma la durata è nettamente inferiore!) Già che ci siete, non fatele asciugare alla stufa, le indurirebbe prima del dovuto.

3°

Molto importante nella scelta delle scarpe è la taglia delle stesse. Una scarpa deve abbracciare il vostro piede senza costringerlo eccessivamente nè permettergli di scivolare al suo interno. In entrambi questi casi si corre il rischio di rovinarsi come minimo le unghie, che se vanno a sbattere contro la tomaia possono procurarsi dei versamenti, diventare nere ed, a volte, staccarsi. Un criterio che adopero è quello di infilare la scarpa slacciata, portare il piede avanti nella calzatura e passare un dito tra il tallone e la scarpa: se il dito è in grado di toccare il plantare senza godere di eccessiva libertà la misura è giusta. Altro metodo molto diffuso è quello di "misurare" al tatto lo spazio libero davanti all'alluce a calzatura allacciata, ma presuppone una certa sensibilità e conoscenza delle proprie caratteristiche (non tutti i piedi hanno le dita di lunghezza omogenea, e misurare sull'alluce quando si ha il secondo dito più lungo ha conseguenze deleterie...)

4°

Una volta comperata la scarpa, ricordatevi di "rodarla" a modo prima di portarla a fare un lungo: ha bisogno di deformarsi un po' per adattarsi meglio alla forma del vostro piede, così come il vostro piede ha bisogno di prendere confidenza con una calzatura nuova, probabilmente più rigida di quella che avete utilizzato finora perchè più nuova.

Infine, occhio all'allacciatura. Il tipo più diffuso, quello che porta il laccio da uno degli occhielli al collo del piede subito verso la punta della scarpa per poi tornare su passando per tutti i buchi può piegare leggermente la scarpa se tirato con energia. Preferibile l'allacciatura incrociata, sebbene più complessa, essendo simmetrica garantisce un fit ottimale della calzatura.