

COME SCEGLIERE LE SCARPE PER IL RUNNING

(linee guida per non sbagliare l'acquisto)

Ti sei mai realmente chiesto quanto le scarpe possono influire sulla **performance e sul rischio di infortuni**? È giusto scegliere il tipo di scarpe in base al proprio grado di **pronazione/supinazione**? Sicuramente queste sono 2 domande che tutti si sono posti; infatti, le case produttrici di scarpe investono parecchie risorse in ricerca e sviluppo di materiali in grado di fornire al runner la migliore scarpa per correre. **Ma cosa dicono le ricerche scientifiche sull'argomento? Ma soprattutto, come districarsi tra tutti i modelli di scarpe offerte dai vari marchi?**

In questo breve e-book, **troverete tutte le risposte ai vostri dubbi**; non solo, già alla fine del primo capitolo potrete utilizzare la nostra guida per scegliere la scarpa ideale per ogni soggetto e l'e-commerce dove trovarla al prezzo più scontato.

Leggendo i capitoli successivi capirai **se e quanto i modelli di scarpe da running possano influire sulla performance e sul rischio di infortuni**

...in altre parole, si cercherà di comprendere se un modello di scarpe (rispetto ad un altro) è in grado di migliorare la performance e/o di minimizzare il rischio di infortuni, anche in relazione alle caratteristiche del soggetto.

Approfondiremo quali sono gli elementi di una scarpa e come questi ne influenzano le caratteristiche, in modo da mettervi nelle condizioni di scegliere la scarpa più opportuna. Il tutto ovviamente, considerando anche un'altra variabile importante, cioè il **come l'allenamento può influire sulla scelta della scarpa e viceversa.**

CAPITOLO 1

Lo scopo di questo primo capitolo è quello di **comprendere come scegliere il tipo di scarpa ideale, partendo da 2 importanti presupposti, cioè:**

- 1) **Le linee guida basate sulle ricerche scientifiche (fattori oggettivi)**
- 2) **Le caratteristiche del soggetto (fattori soggettivi)**

Criteri scelta scarpa da running

- Linee guida basate sulle ricerche scientifiche (**fattori oggettivi**)
- Caratteristiche del soggetto (**fattori soggettivi**)



Linee guida basate sulle ricerche scientifiche

Malgrado le case produttrici investano parecchie risorse nel perfezionamento dei vari modelli, *poche conclusioni si possono trarre a livello della bibliografia scientifica internazionale*, per l'elevata variabilità dei modelli e delle caratteristiche anatomo/fisiologiche dei runner. In ogni modo, in base allo stato dell'arte attuale è possibile stabilire che malgrado sia provato che scarpe diverse comportano a leggere modifiche dell'appoggio del piede, **la tecnica di corsa è determinata prevalentemente dalle caratteristiche neuromuscolari del soggetto**. **L'allenamento** che influenza le componenti neuromuscolari del movimento **è la variabile principale in grado di modificare la tecnica di corsa** e quindi anche il rischio di infortuni

Le **caratteristiche neuromuscolari del soggetto e l'allenamento** sono quindi le variabili principali che influiscono sulla performance e sulla prevenzione infortuni (cioè i parametri che maggiormente interessano i runner). In altre parole,

→ Correre (ed allenarsi) bene è più importante delle scarpe che si indossano!

Come abbiamo visto nel nostro articolo sulla [tecnica di corsa](#), è però importante che l'arto inferiore del runner percepisca con sensibilità l'appoggio del piede a terra, al fine di avere le maggiori informazioni sensoriali per reclutare la muscolatura al meglio e correre in maniera il più possibile naturale e corretta.

Allo stesso tempo è importante che l'ammortizzazione sia adeguata alle caratteristiche del soggetto per massimizzare la restituzione elastica; potete leggere un approfondimento nel nostro articolo legato alle [vibrazioni e alle oscillazioni muscolari](#).

Le calzature, di conseguenza, acquisiscono importanza nella misura in cui riescono a trovare il **miglior compromesso** tra:

- un'adeguata **sensibilità dell'appoggio**, cioè ottimizzare la [tecnica di corsa](#).
- facilitare il [ritorno elastico](#) delle catene muscolari tramite un'**ammortizzazione ottimale**



Andiamo ora a vedere le **linee guida dell'ACSM** (abbreviazione di [American College of Sports Medicine](#)), cioè il **maggior organo Statunitense e mondiale per quanto riguarda la medicina sportiva**. Ci fornirà indicazioni fondamentali per quanto riguarda i parametri **oggettivi** da valutare prima di scegliere una scarpa da running.

Fattori Oggettivi (le linee guida ACSM)

Tra le brochure scaricabili dell'ACSM, è possibile trovare anche le **linee guida (su base scientifica) per quanto riguarda la scelta delle calzature sportive per la corsa**. A fianco riportiamo un'immagine della parte saliente del documento, che potete comunque scaricare a questo [link](#). Le scarpe ideali, per soggetti normali, in sostanza devono:

- Avere un dislivello (drop) tra tacco e punta compreso tra **0 e 6 mm**. Oggi, la maggior parte delle scarpe in commercio ha 10-12mm!
- **Non contenere supporti** antipronazione o altri supporti che limitino il normale movimento del piede in fase di appoggio.
- Essere leggere, cioè **280g** o meno per gli uomini (taglia 43) e **226g** o meno per le donne (taglia 41).

Una volta letti questi elementi, è palese comprendere come una parte consistente (se non più della metà) delle calzature in commercio per il running appare non proprio ideale per la corsa; infatti, il non rispetto di questi criteri, limiterebbe una delle componenti essenziale per la tecnica di corsa che abbiamo visto sopra, cioè la **sensibilità nell'appoggio**.

Altre indicazioni che emergono dalla brochure dell'ACSM sono:

- 1) È **inutile scegliere la scarpe in base all'altezza dell'arco del piede** (pronazione/supinazione, ecc.): la pronazione è un movimento naturale del piede in fase di appoggio. Se un soggetto eccede in questo contesto (iperpronazione), *la soluzione migliore è quella di eseguire esercitazioni adeguate per il potenziamento dei muscoli intrinseci del piede e degli arti inferiori*. Se invece questo atteggiamento è dovuto a problematiche di natura anatomica, è necessario consultare personale medico qualificato prima di acquistare un paio di scarpe da running.
- 2) Assicurarsi che la calzatura scelta abbia la zona anteriore della scarpa (**toe box**) **sufficientemente larga**; fondamentalmente si dovrebbe essere in grado di muovere le dita facilmente. Questo perché una calzatura troppo stretta non permetterebbe al piede di dislocare in maniera fisiologica ed appropriata l'applicazione della forza delle strutture anatomiche durante la fase di appoggio.
- 3) Dovrebbero esserci fino a 2 cm tra la punta del dito e la punta della scarpa, per dare modo al piede di distribuire senza "costrizioni" le forze in fase di appoggio.

È da sottolineare l'**autorevolezza di queste linee guida**, perché l'**ACSM** è considerato il maggior maggiore organo Statunitense e mondiale per quanto riguarda la medicina sportiva.

Ma sono troppe queste variabili da valutare? **Assolutamente**

no! Alla fine di questo capitolo vi indicheremo il sito più attendibile dove scegliere in maniera veloce le scarpe che oggettivamente possono rispettare questi prerequisiti.

Characteristics of a good, safe running shoe include:

- **Minimal heel-to-toe drop:** This drop is the difference in the thickness of the heel cushion to the thickness in the forefoot cushion area. Shoes with no drop or a small drop 6mm or less are the best choice for allowing the foot to normally support loading during each gait cycle
- **Neutral:** This means the shoe does not contain motion control or stability components. These extra components interfere with normal foot motion during weight bearing.
- **Light in weight:** (10 ounces or less for a men's size 9; 8 ounces or less for women's size 8)

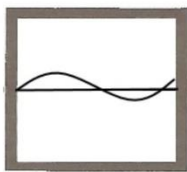


Fattori Oggettivi (ammortizzazione)

Nel momento in cui una scarpa rispetta i criteri della brochure ACSM, non è detto che sia comoda e confortevole per tutti. Infatti, **esistono variabili che ogni runner percepisce in maniera diversa**. Ad esempio, una calzatura con assetto minimale (cioè con ammortizzazione ridotta) può risultare disagiata per chi ha doti neuromuscolari non eccelse, o semplicemente per chi corre da poco tempo. Per questo motivo, **l'ammortizzazione è l'elemento soggettivo discriminante** (cioè che cambia da persona a persona) nella scelta di una scarpa. Purtroppo è difficile avere dei parametri precisi leggendo le "caratteristiche" della scarpa da un sito internet (cioè senza provarla), ma esistono comunque metodi per capire (con un certo grado di approssimazione) se il grado di ammortizzazione può essere di proprio gradimento o meno, anche senza provare direttamente la calzatura: ve lo indicheremo alla fine di questo capitolo.

Nell'infografica sotto potete vedere come (per ogni soggetto) esista un **livello di ammortizzazione ottimale in grado di ottimizzare la risposta elastica del sistema neuromuscolare**. Chi volesse approfondire questi concetti può farlo andando a leggere il nostro articolo sulle [vibrazioni/oscillazioni muscolari](#).

ECCESSIVA AMMORTIZZAZIONE

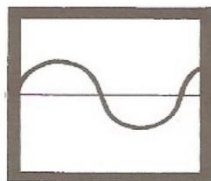


SCARSA INTENSITA'
STIMOLI



POCA RISPOSTA
SISTEMA NEUROMUSCOLARE
E POCA RESTITUZIONE
ENERGIA ELASTICA

AMMORTIZZAZIONE OTTIMALE

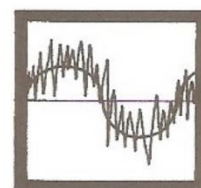


MASSIMA
OSCILLAZIONE



RESTITUZIONE
OTTIMALE DI
ENERGIA ELASTICA

ASSENZA DI AMMORTIZZAZIONE



ECCESSO DI
VIBRAZIONI



INIBIZIONE E SCARSA
RESTITUZIONE DI
ENERGIA ELASTICA

Ma andiamo oltre ed elenchiamo altri **elementi secondari che possono influenzare la confortevolezza di una scarpa**, ma che sono solitamente meno importanti ai fini della performance o della prevenzione degli infortuni. Eccoli di seguito:

- 1) **Traspirabilità**: solitamente riguarda la parte superiore della scarpa, cioè la tomaia. Le scarpe da running moderne sono costruite con materiali che tendono a minimizzare il peso e massimizzare la traspirabilità di questa parte; se questo è un aspetto positivo, il rovescio della medaglia è che di solito si usano prima.
- 2) **Aspetto**: riguarda solamente la parte estetica, ma non è influente nei confronti della performance e prevenzione infortuni.

- 3) **Grip del battistrada**: come vedremo nei prossimi capitoli, il battistrada (spessore e conformazione) è una componente che influenza in parte l'ammortizzazione di una scarpa. Il grip non è altro che il disegno (con relativo materiale, solitamente in gomma o derivati) della parte a contatto con il terreno che limita la possibilità di scivolare. Per una scarpa da strada il grip è ininfluenza, mentre acquisisce importanza per le calzature da trail; infatti ormai per la maggior parte delle scarpe da strada viene minimizzato fortemente l'uso e lo spessore della gomma nel battistrada, affinché questo non vada a influenzare il peso e la sensibilità.

Ora che abbiamo approfondito dal punto di vista teorico quelli che sono gli elementi da valutare nella scelta, possiamo allo step successivo, nel quale vedremo dove acquistare e su quali risorse basarsi per l'acquisto di una calzatura da running.

Trovare ed acquistare la propria scarpa ideale in pochi minuti

Una volta stabiliti i criteri oggettivi e soggettivi per la scelta di una scarpa, sarà fondamentale selezionare le fonti a cui attingere informazioni per effettuare la scelta più corretta; vedrete che è più semplice di quanto possa sembrare, in quanto in rete è presente un sito in grado di facilitare questo passaggio. In questo capitolo vi spiegheremo come.

Ma partiamo da un approccio estremamente pratico e realistico. Se sei un runner ai primi 2 anni di attività (per semplicità definiremo "principiante") è **importante farsi seguire da personale qualificato nella scelta della scarpa**. Infatti, in questa fase della propria carriera podistica è fondamentale che le scarpe siano comode e confortevoli; questo perché nei primi 2 anni di pratica, le strutture tendinee ed ossee si devono adattare alla pratica di questo sport. **Per questo motivo (in questa fase), la comodità di una calzatura è l'aspetto fondamentale!** In un negozio specializzato puoi trovare personale in grado di consigliarti la giusta scarpa per principiante adatta alla tua struttura.

Ma come trovare un negozio specializzato che sia anche affidabile?

La prima scelta potrebbe ricadere su quegli esercizi commerciali che hanno gli stand alle gare podistiche e vendono le calzature anche sul posto; in questi contesti si può ragionevolmente essere certi di affidarsi a personale qualificato.

La seconda scelta è quella di recarsi in un negozio della propria città o zone limitrofe; cercando su *google scarpe running "nome città"* è possibile trovare gli store più vicini. La scelta sarebbe bene farla ricadere sui negozi in cui è presente anche una recensione della loro attività, in maniera tale da comprendere l'affidabilità del servizio. Di norma, può valere la regola che più piccolo e specializzato è il negozio, e meglio è!

È consigliabile per un principiante acquistare scarpe da running su internet?

Sì, a patto che si acquisti un modello di scarpa che si ha già indossato e provato. Nel caso in cui si voglia cambiare modello di scarpa (rispetto a quelle precedentemente utilizzate), è sempre meglio seguire le indicazioni di personale esperto.

Atleti esperti

Inseriamo in questa categoria tutti quei runner che corrono da almeno 2 anni con costanza e continuità (almeno 3 volte a settimana). Questi runner dovrebbero seguire le indicazioni oggettive

dell'ACSM. Prima di andarle ad approfondire nel dettaglio, partiamo da un dato di fatto che permette di comprendere ancor di più l'importanza di queste linee guida indicate.

Nel piede sono presenti:

- 200000 terminazioni nervose
- 33 articolazioni
- 100 tra tendini, muscoli e legamenti

Questo fa capire come il piede (come d'altronde il resto del corpo umano) sia strutturato per percepire al meglio l'interazione con il "mondo esterno" per avere tutte le informazioni che permettono di adeguare il movimento.

*L'allungamento del tendine d'achille, l'appiattimento dell'arco plantare, la pronazione e la distensione delle dita dei piedi, sono solamente alcuni delle modificazioni temporanee a cui va incontro il piede quando impatta al suolo, per **percepire al meglio su cosa "appoggia"** e rispondere in maniera ottimale nelle fasi successive della falcata. Una scarpa quindi dovrebbe in più possibile favorire la sensibilità dell'appoggio al fine di stimolare la sensibilità di corsa e di conseguenza la tecnica di corsa. Ne deriva che **tutto ciò che impedisce questo fenomeno, è deleterio per un piede sano.***



ELEMENTI OGGETTIVI NELLA SCELTA DI UNA SCARPA

approccio raccomandato ACSM per soggetti sani (senza distorsioni)

DROP (dislivello tacco/punta):	0/6 mm
PESO (scarpa da uomo):	inferiore a 280g (taglia 43)
PESO (scarpa da donna):	inferiore a 226g (taglia 41)
SUPPORTI:	nessuno
TOE BOX (alloggio anteriore):	sufficientemente largo
ELEMENTI SOGGETTIVI NELLA SCELTA DI UNA SCARPA	
AMMORTIZZAZIONE:	Elasticità
	Assorbimento

Abbiamo appena visto come le indicazioni dell'ACSM siano formulate per **garantire una migliore sensibilità del piede al fine di ottimizzare la tecnica di corsa.** Solo l'ammortizzazione rappresenta il fattore soggettivo (cioè diverso da atleta ad atleta) in grado di differenziare la scelta di un paio di scarpe rispetto ad un'altra.

Ma come districarsi tra le migliaia di paia presenti in commercio?

È molto più semplice di quanto si possa immaginare; infatti il sito [Runrepeat](https://www.runrepeat.com) mette a disposizione **gratuitamente** tutti i dati necessari per poter valutare oggettivamente una scarpa (drop, supporti, peso, ecc.) ed anche soggettivamente, tramite le **revisioni delle recensioni** attuate dallo staff del sito e dai runners della community. Non solo, per ogni scarpa (e relativo colore) il sito fornisce **l'e-commerce in grado di offrire il miglior prezzo.** In altre parole, con il semplice utilizzo di [Runrepeat](https://www.runrepeat.com) **è possibile trovare ed acquistare la propria scarpa ideale in pochi minuti.**

Sotto potrai accedere al video tutorial e scaricare la guida veloce per seguire step-by-step le linee guida ideali.

Guarda il [Video Tutorial](#); ti consiglio di guardarlo su desktop, in maniera tale da poter effettuare più comodamente la ricerca.



Importante: questa guida è per tutti quei soggetti che non presentano **dismorfismi**; ma cos'è un dismorfismo?

Il dismorfismo è un'alterazione morfologica cronicizzata a carico dello scheletro e che quindi, non recede facilmente, ma tende a peggiorare

In questi casi, la scelta della scarpa ideale dovrebbe essere guidata da un ortopedico (o fisiatra) esperto in materia.

IMPORTANTE

Bene, questo è solo il primo capitolo della guida che sto scrivendo; nei prossimi troverai indicazioni più precise di quelli che sono gli elementi che compongono una scarpa da running. Non solo, scoprirai anche contenuti su come abbinare al meglio l'allenamento delle qualità neuromuscolari all'ammortizzazione della scarpa che utilizzi, per goderti al meglio il running con una tecnica di corsa efficiente.

Man mano che concluderò gli altri capitoli, potrete sempre trovarli nel [canale Telegram](#) dal quale avete scaricato questo. Se avete dubbi o domande, potete scrivermi a melsh76@libero.it