

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.**

Sommario

CAPITOLO 1 Come scegliere la scarpa ideale in pochi minuti.....	2
HAI DEI DUBBI? Le domande e le risposte più frequenti.....	10
APPENDICE N°1 Nike Vaporfly: permettono di fare la differenza anche a livello matoriale?	14

CAPITOLO 1

(Come scegliere la scarpa ideale in pochi minuti)

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 (ipepronazione), *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 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)

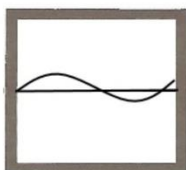
Fattori Soggettivi

(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

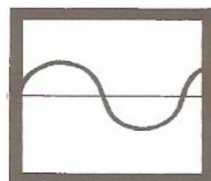


SCARSA INTENSITA'
STIMOLI



POCA RISPOSTA
SISTEMA NEUROMUSCOLARE
E POCA RESTITUZIONE
ENERGIA ELASTICA

AMMORTIZZAZIONE OTTIMALE

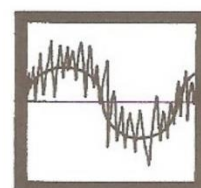


MASSIMA
OSCILLAZIONE



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 usurano 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, passiamo 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 presenti 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

sceita 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'ASCM. 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 il 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 dismorfismi)	
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](#) 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](#) **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 distorsioni; ma cos'è un distorsione?

Il distorsione 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.

HAI DEI DUBBI?

(Ecco le domande e le risposte più frequenti)

Spero che il primo capitolo abbia permesso di togliere tanti dubbi sulla scelta dell'acquisto di una scarpa da running; ma a volte, man mano si acquisisce competenza su un determinato argomento, ci si rende conto (anche solo per curiosità) "che c'è sempre qualcosa di nuovo da imparare".

Prima di passare alla prima appendice (che sarà un argomento quanto mai attuale ed interessante), riporto alcune domande e risposte su eventuali dubbi leciti che possono insorgere dopo aver letto la prima parte di questo e-book. La scelta della taglia, il periodo di transizione (tra una scarpa e l'altra), i costi e il quando cambiare la scarpa, sono solo alcuni dei quesiti che è giusto porsi.

*Approfondendo questo argomento ti renderai sempre più conto di come la comprensione dell'**appoggio del piede a terra**, sia non solo correlato alla calzatura che si indossa, ma anche alla tecnica di corsa e alle qualità neuromuscolari del runner. Capire tutto questo permette al runner di **allenarsi con più consapevolezza (cioè meglio!) e godersi la corsa come non avete mai fatto.***

Ma prima di analizzare ulteriormente questi argomenti, cerchiamo di risolvere i dubbi che possono insorgere dopo aver letto il primo capitolo. Di seguito potete trovare le "domande e risposte" più frequenti. Se tra queste non trovate soluzioni alle vostre incertezze, potete scrivermi a questo indirizzo: melsh76@libero.it.

Sono sempre stato abituato ad utilizzare scarpe con rialzo elevato del tallone (10-12 mm) e supporti; serve un periodo di transizione per abituarsi alle scarpe che rispettano i parametri del video?

Se esiste un piccolo fattore di rischio (solo inizialmente), è legato esclusivamente al passaggio di un drop da 10-12 mm ad un drop di 0-2 mm; questo tipo di passaggio, comporta un maggior allungamento del complesso muscolo-tendineo (polpaccio-tendine d'achille) durante l'appoggio. Questo fattore è di per sé positivo, in quanto permette di sfruttare meglio l'elasticità muscolare, ma inizialmente potrebbe sollecitare il tendine d'achille in una maniera alla quale non si è abituati, e incrementare leggermente il rischio di tendiniti *per i soggetti propensi ad avere questo tipo di infortunio*. Ovviamente con il tempo il tendine si abituerà e la corsa ne trarrà giovamento; per diminuire il rischio di andare incontro a tendiniti, è possibile **ruotare negli allenamenti la scarpa nuova con quella vecchia o acquistare inizialmente una calzatura con un drop di 6-8 mm**, in maniera tale che il cambiamento non sia troppo traumatico. La [guida ACSM](#) consiglia di effettuare esercizi di rinforzo per la forza dei piedi e dei glutei per gestire al meglio la transizione. Per ridurre il rischio di infortuni è sempre comunque consigliabile effettuare un [riscaldamento ottimale](#)!

Ho sentito che è bene abituarsi ad usare scarpe diverse (ruotandone 2, ad esempio) in maniera tale da appoggiare il piede in maniera leggermente diversa e riducendo il rischio di infortuni. È una considerazione corretta?

Il presupposto è che “variando il tipo di appoggio” si stimola in maniera diversa la sensibilità del piede a terra, traendone guadagno sia in termini di tecnica di corsa che in termini di prevenzione infortuni. Ovviamente questa è una **teoria presumibilmente corretta** sulla quale però non sono state fatte attualmente ricerche scientifiche. In ogni modo, per “variare il tipo d’appoggio” non è necessario ruotare le scarpe (anche se non sarebbe una cattiva idea), ma è sufficiente **diversificare il tipo di terreno e la pendenza sulla quale si corre**; ciò è raccomandato in particolar modo quando si presenta un incremento del carico di lavoro, diminuendo così il rischio di infortuni.

Usando una tipologia di scarpe diversa da quelle consigliate nella guida, si corre qualche rischio?

Nella guida abbiamo visto che le variabili principali che determinano i 3 aspetti che interessano il runner (piacere di correre, prevenzione infortuni e performance) sono determinati prevalentemente dalle *caratteristiche dell’atleta e dal tipo di allenamento*. Quindi non si corrono dei “rischi” ad usare un tipo di calzature diverse (ad esempio con drop elevato e supporti); però una scarpa che lascia maggiore libertà ai piedi (come indicato in questa guida) permette, nel lungo termine, di **percepire un maggior piacere nella corsa con tutti i benefici che ne conseguono**.

Nell’indecisione, è meglio prendere una taglia in più o una in meno?

La [guida ACSM](#) consiglia di lasciare 1.3 cm tra la punta del piede e quella della scarpa; considerando che questa distanza corrisponde a 2 taglie (secondo le misure Europee), nel dubbio è sempre meglio scegliere una taglia in più.

Dopo quanti Km vanno cambiate le scarpe?

Le condizioni standard sono circa 550 Km, ma ci possono essere grandi differenze in base al tipo di scarpa; ultimamente si tende (correttamente) a ridurre al minimo il peso della scarpa, ma con il rischio che l’usura della tomaia (parte superiore) avvenga precocemente rispetto alla parte inferiore. Per questo motivo, nell’acquisto di una scarpa è anche da considerare **il rapporto tra durevolezza e prezzo**.

Anche le caratteristiche del runner possono influire sull’usura; oltre al peso dell’atleta, **l’usura marcata e non uniforme** (tra un piede e l’altro) del battistrada può indurre a modifiche del tipo di appoggio di un piede, modificando anche minimamente la tecnica di corsa, incrementando il rischio di infortuni. In questi casi (usura marcata e non uniforme), oltre a cambiare il tipo di scarpa è consigliabile anche fare una **visita da un biomeccanico o**

un posturologo per verificare quali anomalie nel gesto tecnico possano indurre tali differenze nell'usura. In assenza dei deterioramenti indicati sopra, la scarpa può avere anche una **durata ben superiore ai 550 Km indicati.**

Quale cifra è ragionevolmente giusto pagare per una buona scarpa da running?

Partiamo da un presupposto fondamentale: il prezzo di una scarpa è **dovuto principalmente all'innovazione tecnologica che si porta dietro!** Ne consegue che scarpe con materiali e tecnologie innovative hanno un costo superiore, ma ciò non significa che siano a priori migliori delle altre. Facciamo l'esempio delle Saucony Kinvara, in cui la [serie 9](#) è migliore (secondo le indicazioni di questa guida) della [serie 11](#); considerando le che serie 9 è anche meno cara, è possibile comprendere come **il prezzo non possa essere un indicatore preciso della qualità di una scarpa.** Quello che è importante, è l'analisi delle caratteristiche della scarpa, secondo i criteri della nostra guida, non il prezzo!

In ogni modo, in linea di massima, un paio di scarpe da running ha un prezzo di lancio superiore ai 100 euro, ma utilizzando [Runrepeat](#) come da noi consigliato, è possibile trovarle sempre il costo minore, con sconti anche molto elevati (superiori al 50%) per calzature uscite 1-2 addietro. Ricordatevi che se un'innovazione tecnologica porta un reale vantaggio (in termini di qualità) lo si comprende **solamente dopo qualche anno.**

Ultimo parametro da valutare nel contesto del prezzo è la durevolezza; una scarpa con una buona votazione (sempre nell'analisi fatta con [Runrepeat](#)) nel contesto del parametro "durability", ha un valore superiore di una calzatura con un giudizio peggiore.

Che differenza c'è tra minimaliste e maximaliste?

I parametri delle scarpe minimaliste sono gli stessi di quelli indicati nella nostra guida, ma con la specificità che hanno **uno spessore che determina l'ammortizzazione particolarmente ridotta**; per essere più precisi hanno un "Forefoot Height" idealmente compreso tra 7 e 14 mm (se si tratta di scarpe da strada); possiamo fare l'esempio delle [Merrel Vapor Glove 4 3D](#) o le [Altra Vanish-R](#). Questa tipologia di calzature andò molto di moda qualche anno fa, per il fatto che inducono a correre appoggiando meno il tallone, di conseguenza adottando una tecnica di corsa più corretta; purtroppo, l'ammortizzazione particolarmente ridotta non permetteva alla maggior parte dei runner di correre con un'elasticità ottimale, perché non dotati di qualità neuromuscolari adeguate; per questo sono state nel tempo accantonate.

Le scarpe maximaliste invece sono caratterizzate da una **struttura ammortizzante molto spessa** che può arrivare anche a 29mm di "Forefoot Height"; tra queste, quelle di ultima generazione (come le Vaporfly della Nike, caratterizzate anche da una miscela dell'intersuola innovativa) hanno attirato l'interesse di tutti perchè indossate da [Eliud Kipchoge](#) in occasione del record del mondo in maratona. Ma non finisce qui, infatti il prototipo che lo stesso atleta ha utilizzato durante la sua performance sotto le 2 ore a Vienna (12 Ottobre 2019) è stato bandito dalla IAAF (Federazione Internazionale di Atletica

Leggera). **L'argomento è parecchio interessante, e potete leggere l'approfondimento nell'appendice sotto.**

APPENDICE N°1

Nike Vaporfly: permettono di fare la differenza anche nel podismo amatoriale?

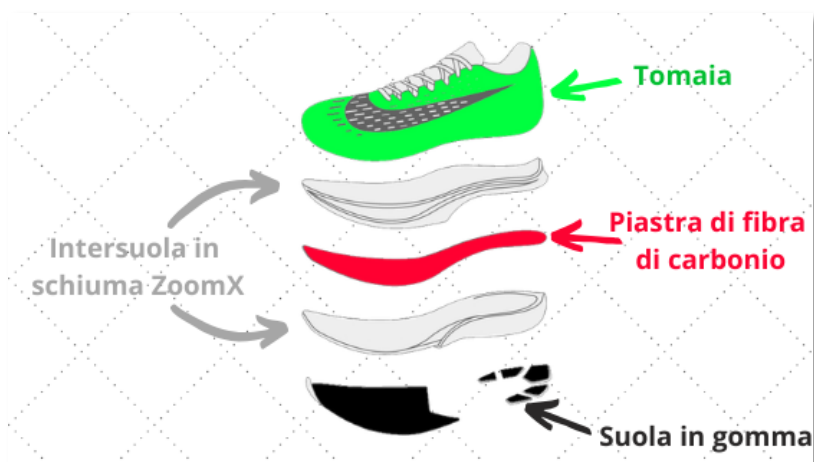
Nel nostro post dedicato all'impatto che hanno avuto le [Vaporfly](#) dal 2016 al 2020 sull'élite dell'atletica leggera, abbiamo visto come il 4% del miglioramento del rendimento energetico portasse ad un differenziale di 3-4' in maratona, un "abisso" tra i top runner, che spesso si giocano le posizioni che contano per molto meno.

Supponendo che a livello amatoriale il potenziale del miglioramento possa essere lo stesso (cioè il 4%, che equivale al 2-2.5% sul tempo finale) **allora un maratoneta da 4 ore, potrebbe avere un ipotetico vantaggio (rispetto ad un paio da scarpe da running normali) di 5-6' in maratona e di 1-1'30" sui 10Km.**

Ma come sempre, "tra il dire ed il fare c'è di mezzo il mare"; in questo capitolo andremo a valutare fino a che punto le Vaporfly potrebbero portare dei vantaggi anche a chi corre a livello amatoriale, analizzando la struttura della scarpa e le interazioni che questa può avere con la performance.

Perché le Vaporfly garantiscono un vantaggio rispetto alle altre scarpe da running

Dopo qualche anno di utilizzo è ormai chiaro quali sono le caratteristiche peculiari che rendono così performante questa scarpa per gli atleti d'élite; la prima è **un'intersuola** parecchio spessa (Heel height arriva a 40mm) ed efficace dal punto di vista dell'elasticità, formata da un materiale brevettato (**ZoomX**). Da sola questa non potrebbe garantire un incremento delle prestazioni, perché un'altezza tale ridurrebbe particolarmente la sensibilità e di conseguenza il ritorno elastico, provocando l'effetto "marshmallows". **L'inserimento della piastra rigida in carbonio permette di distribuire le pressioni in maniera più uniforme sulla scarpa** (non soltanto nei punti di pressione del piede) **permettendo quindi di sfruttare l'elasticità della schiuma ZoomX**. Non solo, la stessa piastra piegandosi in fase di appoggio del piede, permette un'ulteriore **restituzione di energia elastica** nella fase finale della spinta.

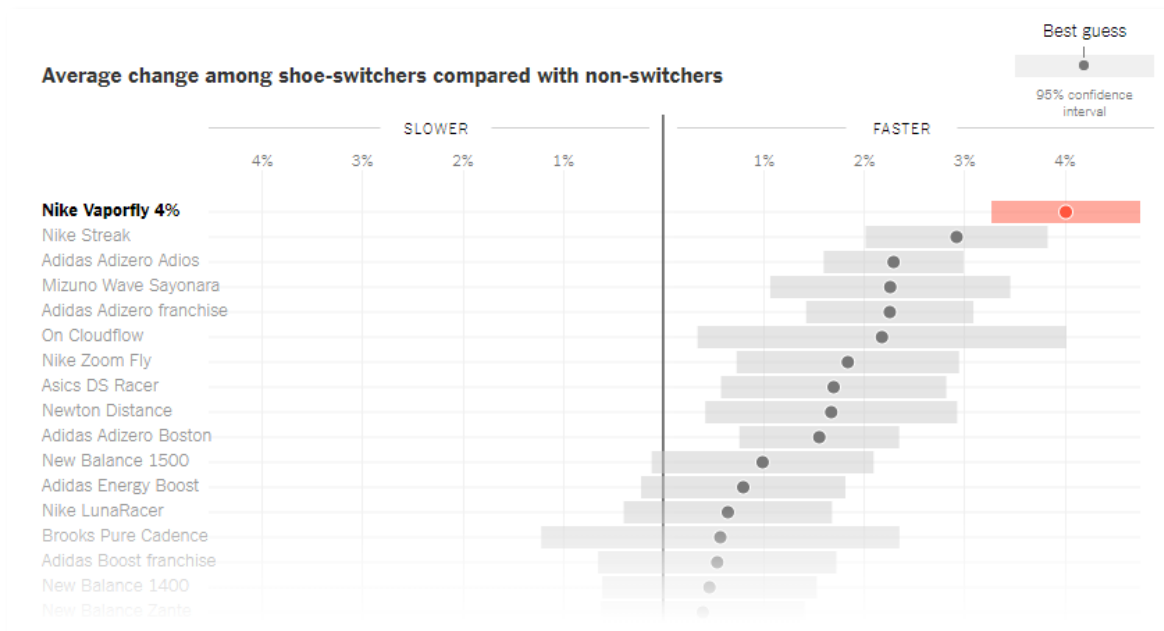


Ognuna di queste caratteristiche, da sole erano già state inserite singolarmente in passato nelle calzature sportive, ma senza particolari risultati. Quello che in queste scarpe ha fatto la differenza, è stato **unirle in un'unica struttura**; infatti, la piastra stessa restituisce poca energia se inserita singolarmente nella scarpa, ma se sotto ci si mette uno spesso strato di ZoomX, allora l'interazione di queste permetterà un'ottima restituzione elastica, permettendo (in media) un miglioramento del 4% costo energetico per gli atleti d'élite ([Hutchinson 2018](#)).

Le considerazioni che abbiamo fatto fino ad ora, valgono per gli atleti d'élite: gli stessi benefici possono ottenerli anche gli amatori?

Gli atleti d'élite sono runner con elevate doti neuromuscolari e con una tecnica di corsa ben bilanciata; **ma cosa si sa degli effetti di queste calzature nei confronti delle prestazioni amatoriali?**

Purtroppo le ricerche scientifiche attuali (le potete trovare nell'articolo dedicato alle [Vaporfly](#)) sono tutte state effettuate su atleti di alto/altissimo livello; la sola indagine del [NYTimes](#) è stata effettuata su una popolazione di runner estremamente variegata, ma è da considerarsi uno studio osservazionale, non valido ai fini statistici.



Credit: [nytimes.com/interactive/2018/07/18/upshot/nike-vaporfly-shoe-strava.html](https://www.nytimes.com/interactive/2018/07/18/upshot/nike-vaporfly-shoe-strava.html)

Come potete comunque vedere, anche in questi casi il miglioramento medio ottenuto con le Vaporfly era del 4%. Ma andiamo ora ad analizzare quello che è stato riportato dagli amatori che le hanno provate ed utilizzate, non solo in relazione alla performance, **ma anche in riferimento ad altri importanti parametri come la loro durata ed il costo.**

I report dei podisti amatoriali

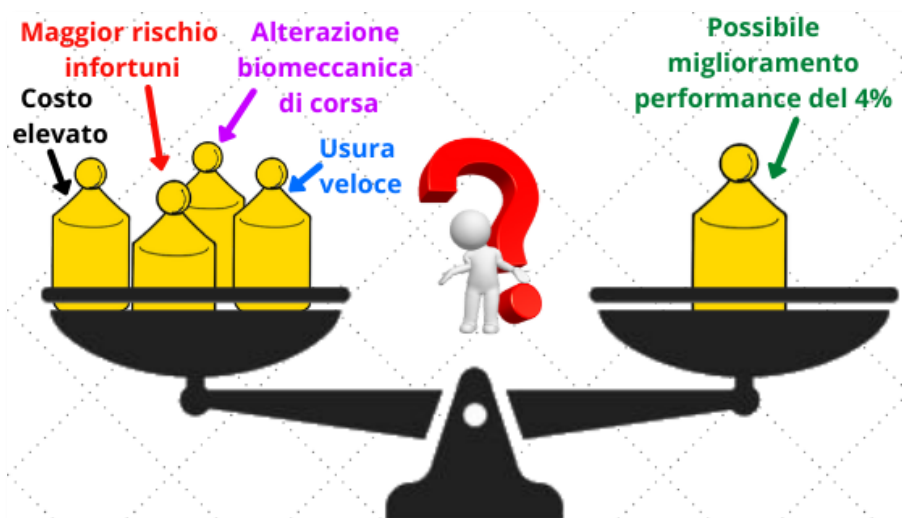
Ci tengo a precisare che per "podisti amatoriali" intendo tutti quei runner che non fanno della corsa una professione; di conseguenza, a questa schiera di atleti appartiene **una larghissima rappresentativa di sportivi.**

Sicuramente la migliore fonte da cui attingere informazioni di questo tipo è [Runrepeat](#); il sito infatti, per ogni calzatura presenta diverse opinioni di runner, catalogati secondo il **livello di esperienza per fornire indicazioni il più attendibili possibili**. Riporto sotto (a ruota libera) le opinioni che emergono da parte dei runner che le hanno provato ed utilizzato le Vaporfly; nel prossimo paragrafo cercheremo di farci un'idea più precisa.

- Malgrado lo spessore e la morbidezza dell'intersuola, la rigida piastra in carbonio posta sopra **evita di percepire il fastidioso "effetto marshmallows"**.
- Per correre con efficacia con questa scarpa, è necessaria un'ottima stabilità della caviglia, perché l'elevato spessore determina **un'elevata mobilità della piastra**. In ogni modo, l'ultima versione "Vaporfly Next%" è riportata come meno instabile.
- La stessa rigidità della piastra non permette alle dita di flettersi come in un paio di scarpe normali, **alterando la tecnica di corsa** ed incrementando il lavoro del tricipite surale (polpaccio).
- La maggior parte degli atleti, hanno affermato di aver riscontrato un **miglioramento della performance**; di norma indicano come le distanze e i ritmi ideali per utilizzare questa calzatura sono quelli che vanno **dai 10Km alla maratona**.
- Richiede un certo periodo per adattarsi, in quanto inizialmente ci si può sentire un po' goffi nell'utilizzarle.
- I primi modelli (*Vaporfly4%*) avevano un costo superiore ai **250 Euro** e vennero distribuite con parsimonia. Anche il modello attuale (*Vaporfly next%*) ha lo stesso costo e si trovano le stesse difficoltà nel reperirle sul mercato.
- La durata delle *Vaporfly4%* era di **160-200 km** (l'intersuola si rovina velocemente), mentre sembra che le *Vaporfly next%* durino leggermente di più.

Una scelta fatta di buon senso

Credo che l'immagine sotto riassume quanto meglio gli elementi che possano servire per comprendere se vale la pena o meno provare questa tipologia di scarpe.



L'elevato rischio di infortuni è dovuto al fatto che la **ridotta flessibilità a livello dell'articolazione metatarso-falangea** non permette ai muscoli di questa articolazione (*plantare, flessore lungo delle dita, flessore lungo dell'alluce, tibiale posteriore, ecc.*) di lavorare in maniera fisiologica, riducendo la sensibilità della corsa, ma soprattutto facendo ricadere il carico maggiormente sul tricipite surale (soleo e gastrocnemio) e sul relativo tendine d'achille. Non solo, l'elevata morbidezza su cui poggia la piastra conferisce **poca stabilità all'appoggio del piede**, incrementando il rischio di lesioni da sovraccarico alla caviglia, in particolar modo per chi ha questa articolazione poco stabile.

Visto che *“la prevenzione degli infortuni la si fa migliorando la tecnica di corsa (Napier et al 2018)”*, allora **questa scarpa è inadatta per chi è a rischio infortuni o per chi (come molti amatori) non ha le stesse “possibilità funzionali” di un Top Runner.**

Quindi in quali casi può essere consigliabile acquistare questa tipologia di scarpe?

Semplice, solo nel caso in cui **mettendo sulla bilancia pregi e difetti** (come nella figura sopra) si abbia la percezione di poter avere dei benefici dal loro utilizzo; *praticamente solo se il guadagno economico dovuto al miglioramento prestativo, è maggiore del rischio d'infortuni e del costo delle scarpe.* Ma quanti amatori possono avere un “guadagno economico” da un miglioramento prestativo del 4%?

Credo che il buon senso implichi che **per godersi la corsa sia necessario prima usare la testa**; nel nostro articolo dedicato ai [4 pilastri del running](#), abbiamo visto come siano diverse le variabili che possano incidere sulla qualità di corsa (in termini di performance, prevenzione infortuni e piacere di corsa). Se si vuole migliorare la propria prestazione (desiderio lecito per chiunque) allora **forse è meglio agire su quegli aspetti che non richiedano tali costi e tali rischi**; come vedete dall'immagine sotto, le variabili su cui poter lavorare sono veramente tante.

I 4 pilastri della corsa



mistermanager.it

Pr quanto riguarda le scarpe, è sufficiente rileggere il Capitolo 1 di questa guida per rendersi conto **quanto sia semplice scegliere la calzatura più adeguata, optando per soluzioni molto più economiche (seppur di qualità).**

Nella corsa, come nella vita, per far le scelte giuste è necessario usare criterio, informarsi bene, avere costanza e molta pazienza; se si seguono questi requisiti, **la corsa non potrà far altro che migliorare la nostra vita.**

IMPORTANTE

Bene, questo è solo un assaggio della guida che sto scrivendo; prossimamente pubblicherò altre 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