



## COME SCEGLIERE LE SCARPE

a cura di: Rodolfo Tavana

Direttore Sanitario Isokinetic Milano ([r.tavana@isokinetic.com](mailto:r.tavana@isokinetic.com))

Fonte : "La Prealpina"

Le calzature utilizzate dal giocatore di calcio devono rispondere a tre caratteristiche fondamentali: confort, protezione e miglioramento della performance.

**Comfort:** ovvero la scarpa deve essere confortevole. Secondo una vecchia concezione da sfatare, infatti, si pensava che occorresse calzare scarpe corte e cercare di avere il piede piccolo. Van Basten aveva il 43, Gullit il 44 e non mi sembra proprio che calciassero male (specie Van Basten), quindi il piede piccolo non è affatto la condizione per giocare bene a calcio.



Utilizzare numeri inferiori al proprio crea dolore e non permette di esprimere tutta la potenza del piede nella corsa, con ovvio svantaggio per il gioco.

La scarpa stretta ci fa poi rischiare un'infezione all'inserzione del tendine d'Achille (sul calcagno) che ci può arrecare seri fastidi.

Quindi misura giusta, scarpa flessibile e non troppo rigida, tacchetti adeguati al campo.

Per l'allenamento atletico occorre invece utilizzare scarpe da running adeguate al nostro peso.

Giocatori che pesano più di 80 chilogrammi, devono optare per quelle stabili e protettive, se pesano poco possono permettersi quelle più leggere.

L'importante è non usare scarpe da tennis o da palestra ma, ripeto, avere sempre a disposizione quelle da running.

Le scarpe da calcio per l'allenamento atletico vanno bene solo in caso vi aiuteranno a non scivolare, altrimenti meglio quelle da corsa che rialzano il tallone proteggendo il tendine.

**Protezione:** gli Europei considerano questo parametro più dei Sudamericani, tanto che le scarpe da calcio prodotte nel vecchio continente, a fine 1800, erano alte e decisamente protettive, talvolta con punta di ferro, mentre quelle dei Brasiliani o degli Argentini sono sempre state leggere e basse.

Oggi si cerca una mediazione per proteggere il piede dal freddo e dai calci dell'avversario senza perdere la sensibilità nel toccare la palla.

**Miglioramento della performance:** Helenio Herrera, allenatore della grande Inter, introdusse l'uso delle scarpe da calcio anche in allenamento.

Prima di allora, nei club di serie A, si utilizzavano, fuori della partita ufficiale, solo scarpe in tela.

Lui intensificò il lavoro creando situazioni di gioco impossibili con scarpe inadeguate. Da allora la scarpa tecnica si è migliorata e oggi vi sono diverse possibilità di scelta.

I Sudamericani insistono nel prediligere scarpe con suola di gomma e tacchetti fissi, meno protettive e aderenti, gli Europei optano per quelle con tacchetti intercambiabili.

Vi sono poi scarpe con lamelle che cercano di garantire aderenza senza il problema del cambio di tacchetti.

La ricerca esasperata dell'aderenza, per soddisfare un gioco più veloce e su spazi più ristretti, è andata però a scapito della sicurezza.

Sono aumentate le lesioni ai legamenti del ginocchio, proprio perché il piede si "incastra" nel terreno e l'articolazione va in torsione.

Le scarpe da calcetto, sui vecchi sintetici, non richiedono tacchetti, ma l'evoluzione dell'erba artificiale che imita in maniera sempre più valida quella naturale, cambierà anche questo presupposto.