

NORDIC WALKING - Nota Tecnica sulle scarpe per il Nordic Walking - La Suola



A cura di Enrico Pellegrini – Dicembre 2016

Nei precedenti articoli abbiamo specificato due importanti caratteristiche che deve avere la scarpa che vogliamo utilizzare per facilitare la rullata del passo da Nordic Walking: il tacco arrotondato ed il differenziale pressoché nullo (vedi rivista Camminare N.ri 61 e 62).

Iniziamo ora ad affrontare caratteristiche comuni a tutte le scarpe da corsa, da camminata o da passeggio, ma comunque utili da conoscere per poter scegliere la scarpa migliore per il confort del proprio piede. In questo articolo parleremo di **suola**.

Sul mercato esistono moltissime marche di scarpe da running, da trail running e da trekking ed abbiamo già spiegato che la scarpa che più si avvicina alle esigenze del Nordic Walking è la scarpa da Trail Running, non essendoci oggi ancora sul mercato una scarpa specifica per la nostra disciplina. Fortunatamente la maggior parte delle ditte produttrici di scarpe da Trail Running offre scarpe con differenti tipi di soles.

La suola della scarpa ha diverse funzioni, tra cui quella di ammortizzare l'impatto col suolo, quella di trasmettere il carico al terreno in forma distribuita ed infine quella di fare "presa" sul terreno (in inglese "grip") per poter trasmettere in maniera efficiente la forza propulsiva. Queste funzioni si sviluppano in momenti specifici del passo del Nordic Walker e corrispondono più o meno con le fasi di contatto – appoggio - stacco della rullata. In queste fasi il piede interagisce col terreno scambiando forze che sono trasmesse attraverso la suola. E' dunque importante che la suola sia progettata e costruita per assolvere correttamente a tutte le sue funzioni (vedi Figura-1).



Figura-1: Le fasi del passo da Nordic Walking

Nelle scarpe tecniche di buona fattura la suola si suddivide in due componenti principali: il **battistrada** (quello a contatto col terreno) e l'**intersuola** (quella tra il battistrada e la soletta interna). Ogni componente è progettato per funzioni specifiche.

Generalmente l'**intersuola** non è costituita da una miscela omogenea, ma da zone a densità differenziata. A volte è composta addirittura da diversi materiali che, opportunamente combinati, si comportano in maniera differente secondo l'azione a cui sono sottoposti. La parte posteriore sotto al tallone avrà maggiore densità in quanto è sottoposta ad una forza elevata e concentrata e dovrà assorbire l'impatto nel momento dell'appoggio del tallone; la parte centrale avrà invece una densità bassa perché l'appoggio si verifica su una superficie larga e ben distribuita; infine la parte anteriore avrà densità media e proporzionale alla forza di trazione sviluppata dal piede.

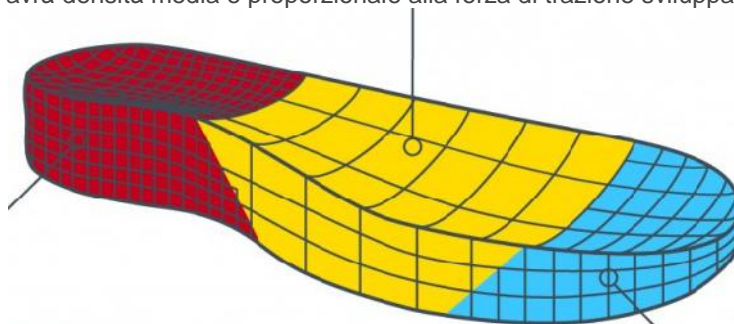


Figura-2: Le tre zone di densità differenziata di una buona intersuola

La prima funzione della suola, che entra in gioco durante la rullata, è quella di ammortizzare l’impatto del piede col terreno. Dobbiamo ricordare che ad ogni passo impattiamo con una certa energia il suolo e questa si trasmette lungo gli arti inferiori e le articolazioni fino a raggiungere la schiena. L’impulso è tanto di più elevato quanto meno viene assorbito dall’azione smorzante della suola. Se si pensa che il passo da NW generalmente ha una ampiezza di circa un metro e che in una camminata classica di un’ora si copre una distanza di circa 6 km, ovvero 6.000 metri, si comprende come la nostra struttura scheletrica sia sottoposta a migliaia di piccoli traumi ad ogni sessione di allenamento. Una buona suola ha la funzione di ridurre questo effetto negativo. Questa azione è delegata alla parte posteriore della suola, quella sotto il tallone. In genere in questa zona della scapa viene inserito un tassello di materiale molto elastico ed ammortizzante, una sorta di “cuscino” che comprimendosi progressivamente assorbe l’energia dell’impatto.

Nella fase di appoggio, invece, il piede distribuisce il peso corporeo su una larga superficie della scarpa e quindi la pressione sulla suola è minore. In questa zona la suola è bene che sia abbastanza larga per fornire maggior stabilità al piede e che sia morbida per non trasmettere al piede eventuali asperità puntuali del terreno, come per esempio la punta di un sasso aguzzo.

In ultimo, nella fase di stacco (o spinta), una suola troppo morbida assorbirebbe parte della energia da noi stessi sviluppata per progredire e quindi sarebbe controproducente ai fini del moto propulsivo. Il materiale della suola deve quindi essere di densità intermedia.

Come anticipato sopra, le ditte produttrici più importanti offrono scarpe con intersuole di differenti spessori e grado ammortizzante. In genere sono tre: Basso, per coloro che desiderano avere la sensazione diretta del contatto piede-terreno; Moderato, è la scelta più comune e permette di ottenere una sufficiente ammortizzazione nel momento dell’impatto del tallone; Massimo, adatto a coloro che soffrono di dolori ai talloni, alle ginocchia e alla schiena. Sta all’utente decidere quale scegliere in base alle sue caratteristiche fisiche.

Detto tutto ciò, nella scelta della calzatura da Nordic Walking, è importante verificare che la suola nella parte anteriore sia comunque sufficientemente flessibile. Nella fase di spinta infatti l’avampiede si deve flettere e la scarpa deve permettere questo movimento. Tempo fa andavano di moda scarpe con una suola molto arrotondata, ovvero con molto rocker, che solo apparentemente facilitavano una giusta “rullata”. Infatti, seppure, avessero il tallone arrotondato e la punta rialzata, la parte centrale non era piatta e quindi non permettevano un appoggio stabile e ben distribuito, ma soprattutto avevano la suola rigida nella zona anteriore e non permettevano all’avampiede di flettere, ovvero di compiere la spinta correttamente spingendo bene col piede e con le dita.

Anche il **battistrada** della suola è importante ed è importante sceglierlo correttamente secondo l’uso che si vuol fare della propria scarpa. Il Nordic Walking infatti non è praticato solo su sentieri sterrati (montagna, collina o pianura), ma spesso anche su fondi pavimentati come asfalto, cemento o autobloccanti. Sui primi occorrerà scegliere una scarpa con un buon “grip” ovvero con un battistrada tacchettato. I tacchetti infatti ancorandosi al terreno evitano al piede di scivolare e riescono a trasmettere in maniera efficace le forze propulsive. Usare battistrada tacchettato su suolo pavimentato non produce effetti negativi sulla corporatura (quindi possono essere utilizzati senza danno), ma tendono a consumarsi rapidamente a causa della forte azione abrasiva dei fondi pavimentati. Quindi nel caso di pratica cittadina del NW, per far durare più a lungo le proprie calzature, è consigliato scegliere una scarpa con battistrada più uniforme e piatto, ma comunque non liscio come le scarpe da tennis! (vedi Figura-3)



Figura-3: Esempio di battistrada da sterrato (SX) e da asfalto (DX)