# I documenti del G.S. TOCCALMATTO FONTANELLATO

www.gstoccalmatto.it

# Natural running e scarpe minimaliste (seconda parte)

Dopo aver analizzato (nella prima parte) gli esiti delle ricerche sull'argomento e le proposte delle case produttrici ASICS e INOV, andremo a trarre alcune conclusioni ed indicazioni per l'allenamento con questo tipo di calzature.

## INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO

Per ogni podista esiste un range di scarpe ottimali che, per **protezione e naturalezza,** si adeguano al proprio stile di corsa garantendo un *rendimento ed efficienza ottimali*. Alcuni runner possono trovarsi bene con calzature più protettive (come ad esempio i più anziani), mentre altri con scarpe che si avvicinano, come tipologia, alle minimaliste (solitamente i Top Runner); sta all'*esperienza e alla sensibilità* di ogni podista trovare la migliore soluzione; soluzione che non è da considerare per tutti "statica", ma dipendente da quanto è **adattabile** la propria "macchina da corsa" (sopratutto nella parte inferiore) agli stimoli indotti dall'allenamento.

Ad esempio, alcuni atleti trovano ottimo giovamento dall'introduzione delle ***salite*** (corse ad intensità elevata o media) nel proprio piano d'allenamento; altri beneficiano particolarmente del ***lavoro in palestra***. Questi sono tutti stimoli allenanti che, se somministrati nella giusta dose, vanno a p*otenziare le strutture anatomiche e fisiologiche responsabili nella corsa migliorando la performance*; sono fondamentalmente degli "**stress**" in grado di stimolare il corpo ad adattarsi e quindi portarsi ad un livello superiore di performance; se però uno stimolo

allenante (cioè uno “stress”) diventa eccessivo o inappropriato, non si va verso l’adattamento, ma verso l’infortunio! L’**utilizzo delle scarpe minimaliste rappresenta**, come vale per la corsa in salita, la palestra, ecc. **uno stress aggiuntivo, che se dosato nella giusta forma (in termini di gradualità e durata) è in grado di creare adattamenti che migliorano l’efficienza di corsa**.

La sperimentazione (se supportata da una base scientifica e una valanga di buon senso) è sicuramente una delle armi che può aiutare il podista a trovare la giusta via nell’allenamento. Ogni casa produttrice offre una gamma sufficiente vasta per permettere a tutti di provare questo tipo di calzature.

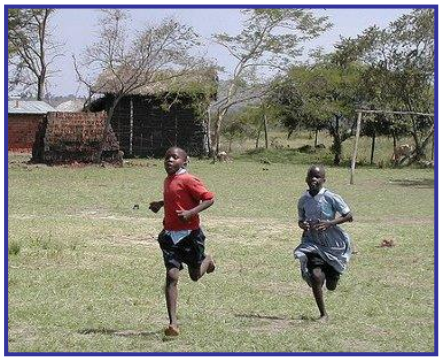
**<u>Ma esiste la garanzia che con l’introduzione in allenamento di queste scarpe ci sia un miglioramento della performance?</u>** La risposta è fortemente dipendente dalla tipologia di runner e *nella misura in cui si riesca a dosare la giusta scarpa con i giusti stimoli allenanti* ….solo ulteriori anni di ricerche e sperimentazioni potranno contribuire a dare una risposta definitiva. È presumibile che ne possano beneficiare i podisti più veloci e che hanno l’appoggio nella parte media o anteriore del piede.

**Dovrebbe evitare di utilizzare questo tipo di calzature**:

- Chi è in fase acuta o cronica di tendinopatia al tendine d’achille.
- Chi soffre di alluce rigido

**Dovrebbe invece iniziare con estrema cautela**

- Chi utilizza plantari (confrontarsi con chi ha fatto il proprio plantare).
- Chi ha i piedi piatti
- Chi è in sovrappeso
- Chi soffre di frequenti problemi al tendine d’achille.



## CONCLUSIONI

Nel piede si trovano un numero elevato di propriocettori ed esterocettori, cioè organelli in grado di rilevare la minima differenza dell’appoggio della pianta al suolo, in relazione alla pendenza e alle caratteristiche del terreno. Millenni di evoluzione hanno portato a questa “**<u>soluzione anatomica</u>**” al fine di modulare al meglio, ed in maniera autonoma, forza e velocità della contrazione muscolare per ottimizzare il passo e la falcata in base alle esigenze atletiche (corsa o cammino). Sostanzialmente *il nostro corpo è di base strutturato per correre e camminare su terreni irregolari e senza particolari ammortizzazioni* (perché limiterebbero la

sensibilità propriocettiva del piede); ciò è dimostrato dall'approccio delle popolazioni (soprattutto i bambini) degli altopiani nei confronti della locomozione (corsa e cammino).

Fatte queste dovute premesse (che sono sostanzialmente il cavallo di battaglia principale di chi sponsorizza le minimaliste come unica soluzione per la corsa ottimale), è ovvio che la realtà odierna nel mondo occidentale è diversa. Infatti:

- Si è abituati sin da piccoli ad utilizzare calzature più o meno ammortizzate, *fattori che limitano in parte lo sviluppo della propriocettività del piede durante la crescita e di conseguenza ci rendono meno adeguati all'approccio minimalista*.
- La *corsa su asfalto non stimola adeguatamente la propriocettività* (perché l'appoggio è su una superficie piatta) e richiede un livello di protezione (almeno minimo) dalla durezza del terreno.
- Ultimo aspetto, da non trascurare, è la pericolosità di correre scalzi e di incappare involontariamente su *oggetti particolarmente appuntiti*.

La conclusione che in questo momento si può trarre è che **tra gli estremi** (estrema ammortizzazione o correre completamente scalzi), **probabilmente esiste la soluzione migliore per ogni runner**. Ogni podista, con esperienza e competenza, può trovare negli anni la scarpa ideale che permette di raggiungere il compromesso ideale tra ammortizzazione e libertà di corsa.

È comunque da ricordare che un adeguato **allenamento neuromuscolare**, *se opportunamente e gradualmente inserito nell'allenamento, permette di migliorare la tecnica e l'efficienza di corsa riducendo il rischio di infortuni e spostando questo l'equilibrio verso un estremo o l'altro*.

Per allenamento muscolare intendiamo tutte quelle strategie di allenamento (salite, allunghi, potenziamento, ecc.) in grado di migliorare la forza specifica delle catene muscolari responsabili della corsa; **tra questi allenamenti, si colloca la corsa con le scarpe minimaliste** (o natural running, come evidenziato da alcune case produttrici)! Alcuni consigli pratici per chi vuole provare questo approccio:

- Iniziare con calzature meno estreme, possibilmente su terreni irregolari (sterrato, sentieri non pericolosi, erba, ecc.).
- L'approccio deve essere più graduale e live tanto più si corre piano e si è anziani (solitamente dopo i 50 anni c'è una riduzione abbastanza drastica della forza muscolare che limita ancor di più questo approccio).
- Iniziare con pochi Km di corsa lenta a settimana; in media servono circa 12 mesi di adeguamento/allenamento per modificare l'equilibrio di forza della catena muscolare interessata.
- Per chi è pratico, far precedere il tutto da un periodo di potenziamento a carico naturale e/o con salite brevi/medie.
- Strutturare la programmazione a lungo termine, definendo obiettivi (in termini di miglioramento) a medio/lungo termine e adeguando le strategie successive in base alla presenza o meno di benefici ottenuti. A questo link potete trovare alcuni consigli: http://www.asics.it/running/knowledge/trucchi-e-suggerimenti-per-il-natural-running-cosa-c-e-da-sapere/.

A questo sito (**http://www.runningwarehouse.com**) invece è possibile vedere le caratteristiche principali delle scarpe da corsa (tra le quali anche le minimaliste e per il natural running) in commercio.