



Ve lo ricordate **Abebe Bikila**? Vinse la maratona alle Olimpiadi di Roma correndo a piedi nudi sui quadrotti di travertino. Un mito. Ed **Herb Elliot**, l'australiano che vinse I 1500 sempre a Roma si allenava regolarmente a piedi nudi su piste in erba. E **Zola Budd**? La giovanissima prodigiosa mezzofondista sudafricana che correva col passaporto inglese che vinse due volte i mondiali di cross e che diventò tristemente famosa per avere fatto inciampare e cadere Mary Decker-Slaney alle Olimpiadi di Los Angeles. Anche lei correva a piedi nudi sfiorando la pista.

Erano altri anni diranno in tanti, adesso con le calzature ultratecnologiche che ci sono in commercio certe imprese fanno sorridere... E allora, che dire di questo ragazzino del Botswana (foto di Alessandro Parlante) che ai mondiali allievi di Bressanone 2009 ha corso i 3000 in 8 minuti sempre a piedi nudi?

Tenetevi forte che sta per arrivare una rivoluzione; si chiama **BAREFOOT RUNNING**, (letteralmente corsa a piedi nudi), che come sempre parte dall'America, ma che parla molto anche in italiano. Fino a qualche tempo fa erano solo "rumours", chiacchiere di qualche stravagante corridore alternativo. Poi nel 2004 la NIKE lanciò la linea di scarpe **FREE** che partendo da degli approfonditi studi di biomeccanica del prof G.P. Brueggemann e da feedback del fisioterapista di Paula Radcliffe Gerard Hartmann iniziò a promuovere l'idea che l'utilizzo continuativo di calzature troppo protettive indeboliva eccessivamente i piedi (26 ossa, svariate articolazioni, muscoli, tendini,, legamenti, etc.) generando indirettamente i classici infortuni di cui soffrono i corridori dei nostri tempi.(tendiniti, fasciti plantari, infiammazioni varie, distorsioni, etc.)

Le FREE, completamente destrutturate sia nella suola che nella tomaia, dovevano essere l'anello di congiunzione fra la corsa a piedi nudi e le calzature tradizionali con tutti i loro sistemi di ammortizzazione, supporto, protezione, etc. Fu un buon successo commerciale, ma il concetto non sfondò completamente.

Poi per un po' niente, fino a quando la ditta italiana VIBRAM, leader mondiale nella produzione di soles per calzatura lanciò la **FIVEFINGERS**, (foto) stravagante scarpetta che somiglia ad un calzino con le dita come i guanti. Niente ammortizzazione, niente supporto, la suola offre protezione al piede solo per quanto riguarda il contatto con il terreno. Il target iniziale era il mondo della vela ed i cosiddetti "water-sports", ma ben presto iniziarono ad usarle gli istruttori di Yoga e fitness, qualche attrice di Hollywood consigliata dal personal trainer, fino a quando qualcuno provò anche a correrci sopra.

Tra curiosità e scetticismo, in breve tempo le FIVEFINGERS iniziarono ad essere richieste da più parti cosicché la VIBRAM sviluppò vari modelli in funzione delle tipologie d'uso. In America le scarpette italiane sono già un "cult" e i cultori del "barefoot walking" crescono di giorno in giorno.

Nel frattempo qualcuno ha iniziato a porsi delle domande e a rianalizzare con sofisticati strumenti e con test di campo il ciclo della corsa confrontando in dettaglio l'utilizzo dei piedi ed il loro comportamento nella corsa con le calzature tradizionali con quella a piedi nudi. Per chi volesse capirne di più può visitare il sito : <http://www.barefootrunning.fas.harvard.edu/>

I risultati confermano la teoria. Il sistema piede/caviglia è di per se un formidabile ammortizzatore naturale e correre a piedi nudi è un eccezionale mezzo di irrobustimento del sistema sopraccitato. Mettiamoci poi il miglioramento della propriocezione, dell'equilibrio, della sensibilità negli appoggi. L'ennesima conferma che il corpo umano è una macchina praticamente perfetta in grado di adattarsi a qualsiasi situazione.

D'altronde è anche abbastanza intuitivo: correndo con le scarpe si tende a privilegiare l'atterraggio di tallone, tanto ci pensano i vari sistemi di ammortizzazione ad assorbire l'urto con il terreno. Se però proviamo a toglierci le scarpe istintivamente l'atterraggio avverrà di avampiede e l'impatto con il terreno verrà assorbito dalle "sospensioni" del sistema piede/caviglia. Naturale no? Pensiamo allora agli atleti africani che da sempre muovono i loro primi passi di corsa senza scarpe e che così facendo sviluppano negli anni la loro leggendaria falcata leggera e potente allo stesso tempo. Naturale no?

Osserviamo ancora i bambini quando iniziano a camminare...muovono i loro primi passettini e sono stabili e sicuri, ma appena gli mettiamo le scarpette perdono la sensibilità e diventano instabili ed insicuri. Naturale no?

A perorare la causa della corsa a piedi nudi, sono scesi in campo illustri scienziati che con le loro ricerche sembrano dimostrare che l'elevatissima incidenza di infortuni al sistema locomotore di atleti e podisti è direttamente influenzata dalla debolezza dei piedi.

Sono stati già scritti dei libri l'ultimo in ordine di tempo "BORN TO RUN" che descrive le imprese di una tribù di indios messicani, i TARAHUMARA formidabili corridori che praticamente non usano scarpe.

I grandi brands di calzature sportive sono in fibrillazione e con loro le riviste specializzate che vivono promuovendo questo o quel marchio o questo o quel prodotto. Investimenti e progetti per milioni di dollari sono "on hold" e tutti stanno rielaborando nuovi prodotti e le varie strategie di marketing e comunicazione. Tutti presi in controtempo dal nuovo vento che soffia dall'America.

Da esperto del settore, sono convinto che nei prossimi anni torneremo a vedere calzature minimaliste magari fatte con materiali innovativi, ma sottili, leggere e neutre che privilegeranno il lavoro del piede piuttosto che la sua esasperata protezione.

Ma allora tutto quello che ci è stato raccontato fino ad oggi? Il cushioning ? Le antipronazione, il sostegno plantare? I vari sistemi di correzione dell'appoggio? Era solo marketing? Cosa facciamo, buttiamo via tutte le scarpe e ci mettiamo a correre a piedi nudi per le strade, I parchi le piste ed I sentieri di montagna? Non ancora. Usiamo il buon senso. Il passaggio da un'abitudine consolidata ad un'altra completamente all'opposto sarebbe deleterio. L'ideale sarebbe di iniziare ad irrobustire I nostri piedi con delle camminate sull'erba di un prato o sulla sabbia, con degli esercizi per i piedi (rullate, e altre andature) per lavorare anche sui muscoli della gamba per poi passare a qualche leggero allungo e via di seguito cercando di non strafare e di lasciare alle nostre estremità il tempo di adattarsi alle nuove superfici. Non dimentichiamo che il piede dell'uomo "urbano" perennemente bloccato dentro le scarpe ha la pelle debole e le vesciche non si farebbero attendere.

E allora, BUONA CORSA A PIEDI NUDI A TUTTI! Rinforziamo I piedi e scegliamo le scarpe giuste.

{mos\_fb\_discuss:8}

Foto: *Atleticats, Vibram. Daily Telegraph.*

Segnala su:



---

#### ARTICOLI PIÙ RECENTI:

- 07/02/2010 23:57 - [FINE SETTIMANA NEL SEGNO DELL'ASTA](#)

#### ARTICOLI MENO RECENTI:

- 05/02/2010 18:01 - [L'ATLETICA IN TV - FINO AL 21 FEBBRAIO](#)
- 05/02/2010 10:11 - [DOMENICA LE FIAMME GIALLE IN GARA ALLA COPPA DEI CAMPIONI DI CROSS-COUNTRY](#)
- 02/02/2010 14:57 - [RICETTE PER L'ATLETICA ITALIANA - I VOTI](#)
- 01/02/2010 09:09 - [NASCE IL MOVIMENTO "RI...ATLETICA"](#)
- 01/02/2010 01:40 - [FINE SETTIMANA DI INDOOR IN ITALIA](#)

[Articolo successivo >>](#)

---