

NORDIC WALKING – Nota Tecnica sulle scarpe per il Nordic Walking

A cura di Enrico Pellegrini – Novembre 2016



Nello scorso articolo abbiamo evidenziato come non esistano purtroppo attualmente scarpe specifiche per il Nordic Walking. La scarpa che si avvicina di più, come caratteristiche utili per il nostro sport, è la scarpa da Trail Running e pertanto la nostra scelta spesso ricade su questa tipologia. Vi sono però alcune peculiarità che questa scarpa deve avere per poter essere idonea alla pratica del Nordic Walking. La prima caratteristica importante è quella della suola con il tallone arrotondato e non sporgente posteriormente oltre il limite della tomaia. Abbiamo infatti dimostrato come l'appoggio sia più ben distribuito nella fase di contatto con un tallone arrotondato e come si riduca la deformazione della scarpa.

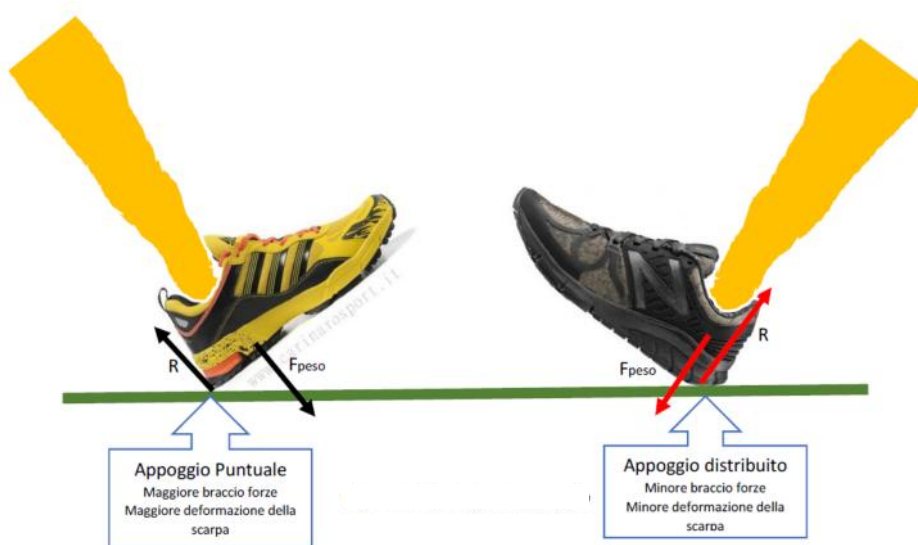


Figura-1: appoggio con tallone arrotondato

In questo articolo parleremo del “differenziale”, ovvero dell’inclinazione del piano di appoggio del piede. Quando il differenziale è nullo, il piano di appoggio del piede nella scarpa è parallelo al piano del terreno. Quando il differenziale è positivo, come nella figura sottostante, il piano di appoggio del piede è inclinato verso l’avanti.

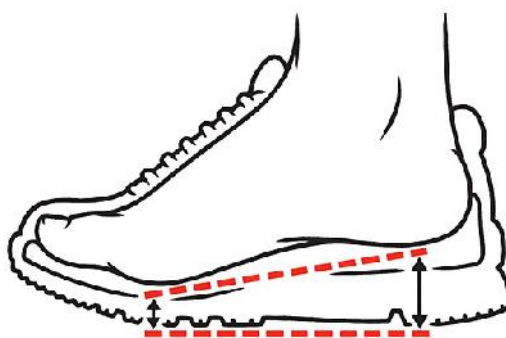


Figura-2: il “differenziale” in una scarpa

Per intenderci una "ballerina" ha differenziale nullo, mentre una scarpa col tacco ha un differenziale pari all'altezza del tacco. Molte scarpe da città hanno differenziale positivo (tutte quelle col tacco), ma anche molte scarpe da corsa. In questo caso il differenziale è pari alla differenza tra lo spessore della suola nella parte anteriore e lo spessore della suola nella parte posteriore.



Figura-3: esempio di scarpa con differenziale positivo

Il motivo dell'adozione di un differenziale positivo nelle scarpe da running è dovuto al fatto che con una inclinazione verso l'anteriore, si è portati a proiettare il proprio movimento maggiormente verso l'avanti, proprio nella fase di spinta. Per i corridori questa è una fase molto importante perché è la fase produttiva del proprio moto. Nella corsa la fase di attacco (vedi figura) non è così importante quanto nel Nordic Walking e quindi in tale sport si predilige concentrare l'attenzione sulla fase di spinta. Infatti, a differenza del nordic walker, il corridore non impatta il suolo esclusivamente col tallone, ma parzialmente anche con la pianta del piede. La sua rullata non comprende la prima parte della rullata di un nordic walker e l'ampiezza del suo passo è minore.



Figura-4: il beneficio di un differenziale positivo in una scarpa da corsa

Per tale motivo la maggior parte delle scarpe da corsa ha un differenziale positivo, in genere tra 5 e 10mm dovuto ad un rialzamento del tallone. Questa impostazione della scarpa, oltre a favorire la proiezione in avanti, permette l'inserimento di un cuscinetto ammortizzante sotto il tallone del corridore.



Figura-5: le fasi di una rullata da Nordic Walking

Nel Nordic Walking invece il passo è molto più lungo e disteso rispetto agli altri sport, come la corsa o la camminata libera, e si basa tutto su una corretta rullata. Una corretta rullata inizia con la fase di attacco, nella quale si appoggia a terra esclusivamente il tallone. E' qui che comincia il passo del nordic walker. Il passo poi procede con la rullata che deve essere continua dall'inizio alla fine, dalla fase di attacco fino alla fase di spinta, passando dalla fase di appoggio.



Figura-6: tipico passo "ampio" da Nordic Walking

Al fine di favorire una corretta rullata da Nordic Walking occorre che la scarpa abbia un **differenziale** nullo. Per spiegarne il motivo consideriamo una fase per volta. Se prendiamo in esame la sola fase finale della rullata in analogia con le scarpe da running, per favorirne la propulsione, occorrerebbe una scarpa con differenziale positivo. Invece, nella fase di attacco, utilizzando una scarpa col tacco (o con marcato differenziale positivo) accade che durante la rullata il tacco solleva il tallone rispetto al suolo ed il piede assume una posizione innaturale nel passaggio alla fase successiva (vedi figura). Al contrario, in questa fase, una scarpa con differenziale negativo ne favorirebbe l'attacco.

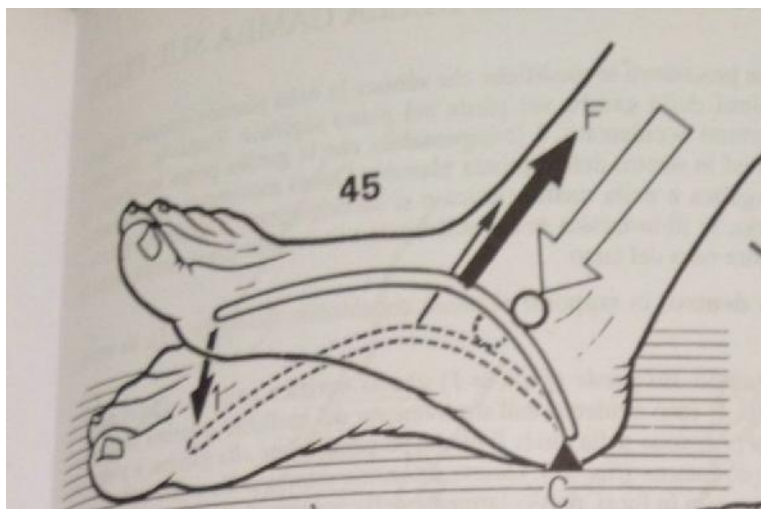


Figura-7: posizione del piede nel momento della fase di attacco

Come è comprensibile invece nella fase centrale della rullata (appoggio) il differenziale nullo è ciò che occorre. Ne consegue che per ottimizzare la forma della suola nelle tre fasi, l'ideale è un differenziale nullo.



Figura-8: tipica scarpa con differenziale nullo

Una scarpa con ugual spessore di suola sul tallone e sull'anteriore ha differenziale nullo. Non bisogna però scordare le altre caratteristiche importanti già accennate nell'articolo precedente. Quindi tra le scarpe a differenziale nullo, è preferibile quella che combina questa caratteristica con quella del tallone arrotondato e, possibilmente della punta rialzata, ovvero con un po' di "rocker" come illustrato in figura.



Figura-9: tipica scarpa con differenziale nullo e rocker accentuato