

## FUNDAMENTOS DEL CALZADO DEPORTIVO

### La revolución industrial

Hill Bowerman, precursor de la firma Nike e infatigable entrenador de corredores de fondo americanos, tuvo la ocurrencia de derretir caucho de neumáticos de automóvil para depositarlo en la parrilla dónde su esposa cocinaba los famosos Gofres y la goma en forma de cuadrados resultante, la ataba a la suela de las zapatillas de sus corredores, consciente de que de este modo mejoraba notablemente el aspecto amortiguador de las mismas.

Poco después vendría el fenómeno del running, jogging... correr por las calles, lo que rápidamente fue aprovechado por las firmas productoras de material deportivo para hacer frente a este enorme filón económico.

La revolución en cuanto a material deportivo, se vio favorecida por la aparición de nuevos materiales técnicos, mucho más ligeros y elásticos, aparece la cámara de aire, el gel, sorbothane y sobre todo el EVA, un derivado plástico que es utilizado en la actualidad por la mayoría de los fabricantes.

En la actualidad el mejor calzado que podemos llevar es el deportivo, ya que su diseño pasa las pruebas biomecánicas más avanzadas y tiene los mejores índices de protección, sujeción, amortiguación y especificidad para cada deporte.

### Propiedades del calzado deportivo

- elasticidad
- dureza
- compresión
- rebote
- resistencia a la abrasión
- densidad

Todo calzado deportivo está sujeto al binomio Sujeción/amortiguación y dependerá del tipo de pie del deportista, el dar prioridad a una propiedad u otra.

La elección del calzado deportivo dependerá del tipo de deporte, la morfología del pie, el peso del deportista, el tipo de competición, el clima y el tipo de terreno.

El calzado de running

La carrera es la actividad común a la gran mayoría de deportistas.

La zapatilla de correr oscila entre 150 y 250 gramos.

- *Talón:* Debe conferir equilibrio y estabilidad al tobillo y ser más elevado que el antepié, para favorecer la transición contacto/despegue del pie sobre el suelo
- *Mediasuela:* es la encargada de conferir amortiguación y estabilidad al pie, suele ser más dura en su parte interna, para frenar el exceso de pronación del pie y suele estar formada por varios estratos de diferente densidad

- *La suela:* Suele ser de poliuretano negro y ha de ser resistente a la abrasión, variando su dibujo según el tipo de superficie

La dureza de la suela va inversamente proporcional a la dureza del terreno. La zapatilla de entrenamiento ha de ser cómoda y amortiguadora, mientras que la de competición será más dura y por lo tanto menos absorbente, para impedir la pérdida de rendimiento en la absorción del impacto.

La zapatilla debe sujetar pero no aprisionar y será al menos un número mayor que el calzado de calle, de lo contrario las uñas correrán peligro.