

# STARE COMODI NELLE SCARPE SPORTIVE

*Per 14 anni il Centro di Medicina Sportiva di Lione (Francia) ha condotto ricerche sugli infortuni sofferti da giovani atleti e professionisti. Lo studio ha stabilito che il miglior rimedio è prevenire e... usare buone scarpe.*

## **Colpi, cadute, usura e strappi ...**

Il 18% dei giocatori dagli 8 ai 12 anni soffre già di lesioni al tallone. La cartilagine delle caviglie di un calciatore non sopporta bene i traumi e il 25% dei professionisti ha scoperto che questa costituisce un punto particolarmente debole. Anche la cartilagine della delicata articolazione del ginocchio può essere danneggiata in modo irreparabile e, se non si interviene correttamente fin dall'infanzia (10-12 anni), può portare ad una artrosi precoce. Perfino l'anca non è esente da danni e, soprattutto un giocatore stanco corre il rischio di fratture in seguito a cadute o scontri.

Secondo la ricerca, i calciatori che praticano questo sport da più di dieci anni presentano escrescenze ossee sul tallone o sulla tibia.

Questo fenomeno è noto come il "piede del calciatore", una deformazione causata da scarpe con soles e collo troppo flessibili.

## **Proteggere, sostenere, stabilizzare, assorbire**

Se una scarpa è troppo rigida, limita il movimento. Se è troppo flessibile, aumenta il rischio di lesioni e distorsioni. Una buona scarpa sportiva deve soddisfare quattro criteri.

In primo luogo, deve *fornire protezione esterna*: resistere agli urti con la palla o con un altro giocatore, adattarsi alle irregolarità del terreno e mantenere il piede caldo e asciutto anche in presenza di freddo intenso e pioggia.

Deve *sostenere il piede*, in particolare l'articolazione della caviglia, per prevenire distorsioni, gonfiori e altri problemi che potrebbero avere conseguenze anche sul ginocchio.

Inoltre, deve garantire ai giocatori una buona *stabilità*, cosicché non scivolino su un terreno bagnato o slittino su una superficie troppo secca.

Infine, deve *assorbire gli urti*, in particolare quelli a cui vanno soggetti i giocatori di pallavolo e pallacanestro, che saltano in continuazione.

## **Piedi asciutti**

Per evitare danni minori ma dolorosi, come le vesciche o anche le piccole lesioni o il piede d'atleta (un'infezione da funghi), la scarpa deve consentire l'evaporazione della traspirazione e deve impedire la penetrazione dell'umidità esterna. Il materiale ideale a questo scopo è il cuoio, che può essere impermeabilizzato per evitare che la scarpa si impregni alla prima pioggia.

Fascicolo 2 Lettura Pagina 20

Usa l'articolo della pagina precedente per rispondere alle domande seguenti.

**Domanda 15: SCARPE SPORTIVE** R110Q01

Che cosa intende dimostrare l'autore del testo?

- Che la qualità di molte scarpe sportive è notevolmente migliorata.
- Che è meglio non giocare a calcio se si ha meno di 12 anni.
- Che i giovani subiscono sempre più danni a causa delle loro cattive condizioni fisiche.
- Che è molto importante per i giovani atleti indossare scarpe sportive di buona qualità.

**Domanda 16: SCARPE SPORTIVE** R110Q04- 0 1 9

Secondo l'articolo, perché le scarpe sportive non devono essere troppo rigide?

.....  
.....  
.....

**Domanda 17: SCARPE SPORTIVE** R110Q05- 0 1 2 9

In una parte dell'articolo si dice: "Una buona scarpa sportiva deve soddisfare quattro criteri".  
Di quali criteri si tratta?

.....  
.....  
.....

Fascicolo 2 Lettura Pagina 21

**Domanda 18: SCARPE SPORTIVE** R110Q06

Esamina la frase seguente che si trova verso la fine dell'articolo. Qui te la presentiamo divisa in due parti:

"Per evitare danni minori ma dolorosi, come le vesciche o anche piccole lesioni o il piede d'atleta (un'infezione da funghi), ..."	(prima parte)
"... la scarpa deve consentire l'evaporazione della traspirazione e deve impedire la penetrazione dell'umidità esterna."	(seconda parte)