

## EL CALZADO DEPORTIVO

Para la adecuada práctica deportiva es gran trascendencia la buena elección de los diferentes elementos que intervienen en el proceso de entrenamiento como las instalaciones deportivas donde se realiza la actividad física, los entrenadores, la indumentaria, los equipamientos, etc. pero la elección del calzado deportivo es determinante, aunque en ocasiones no se le da la debida importancia, ya que el uso de zapatillas inapropiadas, con el tiempo, puede acarrear graves consecuencias para el organismo

### ¿Qué hay que tener en cuenta para elegir las zapatillas deportivas?

Son varios los factores a tener en cuenta a la hora de tomar esta decisión, en primer lugar está **la disciplina deportiva** o tipo de deporte que se vaya a practicar, las zapatillas tienen diseños especiales en función de los diferentes movimientos que requiere cada deporte, facilitando la práctica del mismo y protegiendo de posibles lesiones, afortunadamente existen multitud de marcas y modelos para elegir, hoy no sucede como en los años 70 donde tan solo existían dos o tres modelos con los que se realizaba todo tipo de deportes, en la actualidad disponemos de zapatillas especiales para correr, para deportes en los que se realizan desplazamientos cortos y bruscos frenados como el tenis o el baloncesto, para deportes en otros predominan los saltos, para diferentes terrenos, etc.

Decidir el tipo de zapatilla idónea para el deporte que se va a practicar es muy fácil en la actualidad ya que, afortunadamente, las casas comerciales emplean grandes esfuerzos en realizar estudios anatómicos y biomecánicos para obtener productos de la máxima calidad para cada una de las disciplinas, debemos centrarnos en **la superficie o terreno** sobre el que realizaremos el deporte, una misma actividad como correr, jugar al fútbol, etc se puede practicar sobre superficies duras, blandas, deslizantes, etc como asfalto, cemento, tierra, arena, madera, superficies sintéticas, etc.

Una vez conocido el deporte y el terreno se debe escoger entre todos los modelos que el mercado ofrece en función de **la morfología del pie** de cada uno, no todas las personas pisan igual, ni tienen el mismo tipo de pie, hay pies cavos, normales y planos en diferentes grados, también los hay pronadores, neutros o supinadores, y en función de los dedos tenemos pies griegos ( el segundo dedo dominante), egipcios (el primer dedo dominante) o cuadrados (el primer y segundo dedos igual de largos). Por lo tanto habrá que probar entre todos los modelos y elegir el que mejor se adapte al pie y a la pisada de cada uno.

También existen otros factores que influyen en la elección del calzado deportivo, es importante saber que las zapatillas que para una persona son las ideales para otra pueden no serlo, ya no solo por el tipo de pie y la pisada, sino por elementos como **el peso del individuo, el desarrollo muscular, flexibilidad, etc.**

### ¿Cuáles son las consecuencias del uso inadecuado del calzado deportivo?

Al correr y saltar las extremidades inferiores soportan varias veces el peso del cuerpo, en un salto el peso que soporta el pie se multiplica por 6, por lo tanto

después de multitud de sesiones de entrenamiento las diferentes estructuras del organismo como los pies y tobillos pueden verse afectadas negativamente si el calzado está en malas condiciones o no es el adecuado, pero también se pueden transmitir otras partes del cuerpo como las rodillas, caderas e incluso columna vertebral. En ocasiones una lesión de rodilla o un dolor en la espalda tienen como origen un calzado deportivo inapropiado.

Las lesiones más frecuentes debidas a este factor son: esguinces, luxaciones, tendinitis o inflamación del tendón de Aquiles, fracturas, sobrecargas musculares, distensiones musculares, pie de atleta, rozaduras, ampollas, callos, quemaduras, etc.

### **Consejos para comprar las zapatillas deportivas:**

- Tener en cuenta que las zapatillas que dan buen resultado a un deportista no tienen por que ser buenas para otro.
- Usar el calzado apropiado para cada deporte y superficie, si un practicante de deporte en sala hace parte del entrenamiento de preparación física corriendo por carretera tendrá que utilizar un calzado deportivo diferente al que utiliza cuando entrena o juega en la pista.
- Comprar siempre centrándose en el pie más grande, normalmente siempre se tiene un pie mayor que el otro.
- No se debe fiar uno en el número del último par, puede haber diferencias entre las distintas marcas y modelos.
- Las zapatillas no deben ser ni demasiado flojas ni muy apretadas, los dedos deben moverse libremente y no tocar la puntera.
- Es recomendable probarse las zapatillas después de una pequeña caminata para que los pies estén algo hinchados como cuando se practique deporte.
- Probarlas con el mismo tipo de calcetines con los que se realice deporte.
- Probar varios modelos y caminar con ellos, fijarse en no tener ninguna molestia que pueda convertirse en un mayor problema al hacer deporte, si se detecta alguna incomodidad pedir otro par del mismo modelo o cambiar de modelo o de marca, siempre dentro de las mismas características.
- Debidos a las diferencias morfológicas entre hombres y mujeres es aconsejable utilizar zapatillas específicas para el propio sexo.

### **Recomendaciones para el cuidado del calzado deportivo y de los pies:**

- No se deben estrenar las zapatillas deportivas el mismo día de una competición, el pie tiene que estar adaptado previamente a la zapatilla.
- Hay que tener en cuenta el estado del desgaste de la suela y el kilometraje puesto que la mayoría de los modelos están diseñados para hacer un determinado número de kilómetros y horas de entrenamiento, entre 800 y 1500, a partir de los cuales los sistemas de amortiguación se ven afectados. Se deben cambiar con frecuencia para no arriesgarse a una lesión.
- Airear el calzado para que seque bien el sudor evitando así el pie de atleta, y para que los sistemas de amortiguación recuperen, es recomendable el uso de más de un par y alternarlos para darles descanso.
- Atar las zapatillas adecuadamente, hay modas que consisten en utilizar el calzado deportivo sin atar y que son muy peligrosas ya que el pie se mueve en exceso dentro de la zapatilla y no es sujetado convenientemente. Tampoco

de deben atar con demasiada tensión para evitar cortar la circulación en el pie.

- Aconsejarse por especialistas para realizar ejercicios de fortalecimiento de pies, tobillos y en general de las extremidades inferiores, para evitar posibles lesiones.
- Nunca utilizar para entrenar las zapatillas que se usan para la calle.
- Si las zapatillas tienen plantillas interiores se deben cambiar con frecuencia.
- En caso de constantes dolores en los pies, tobillos, etc. visitar a un médico especialista, pues posiblemente sea necesario el uso de plantillas especiales personalizadas.