

## LAS ZAPATILLAS DE SQUASH

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.

Primero, aclarar para no asustar a nadie, que no son necesarias zapatillas de 150 € para practicar este deporte, pero por desgracia, suelen ir parejas, la calidad y el precio, pero se pueden encontrar zapatillas por menos de 60 € que sean correctas soluciones, y un dato importante, si usamos las zapatillas de deporte para pasear, pensad que pasaría si usásemos las ruedas de un turismo para ir por el campo, que no son apropiadas, y a pesar de poder circular,

acabaríamos rompiéndolas, y así y todo hay que pensar que las zapatillas adecuadas y buenas que nos compramos el año pasado, es probable que tengan la suela tan desgastada que sean tan peligrosas como una zapatilla inadecuada.

El elemento más importante del equipo son las zapatillas. Muchas personas compran las zapatillas de suela blanca y lisa, como los de jogging o tenis, pero éstas están destinadas a su actividad en particular. Los movimientos del Squash son diferentes. La suela de la zapatilla del jogging es demasiado alta para el Squash. Puede tener buen aspecto, pero si se voltea de lado o si se salta, y se cae sobre el talón, el jugador puede torcerse el tobillo y producirle una lesión en los ligamentos.



La suela de la zapatilla tiene su importancia. Se requiere un buen agarre con el piso, lo que se consigue con una suela de goma perfilada en espina de pez. También se necesita más agarre que en el tenis, para presionar y cambiar rápidamente de dirección, de lo contrario es fácil resbalarse. Algunas zapatillas tienen cordones muy largos, y entonces conviene anudarlos dos o tres veces, ya que si se cuelgan son mucho más peligrosas de lo que algunos creen.

La zapatilla no debe ser pesada, pues de lo contrario el tobillo pierde seguridad y estabilidad. Permanece sobre tu pie. Si te hace temblar la pierna es que el conjunto de zapatilla y tobillo no es lo bastante fuerte. El tobillo necesita un soporte suficiente por detrás, para evitar oscilaciones que afectarían a la rodilla, la espalda y a todo el cuerpo.

El calzado es una parte muy importante del deporte ya que nos permite dar esos repentinos arrancones y frenazos, así como también mantenernos estables durante el golpeo de la bola.

Contar con el calzado adecuado es esencial para tu buen desempeño durante la práctica del Squash, al evitar resbalones; así como para evitar cansancio prematuro y lesiones.

Las zapatillas deben ser flexibles, suaves (sobre todo en el ángulo del dedo pulgar) y a la vez firmes en el empeine; los mejores son los de agujetas, porque evitan que los pies se deslicen sobre la plantilla y que los dedos se aprieten en contra de la punta de las zapatillas.

En las zapatillas adecuadas para nuestro deporte, la sección de las agujetas, el talón y el soporte del tobillo, son diferentes a los tipos arriba indicados. Al amarrar las agujetas háganlo de tal manera que estas no lleguen a tocar el piso, ya que podrías pisarlas y caer al piso fácilmente. Las suelas de dibujo aserrado te ayudaran a arrancar y girar más rápida y fácilmente, como lo requiere nuestro deporte. Y el talón del zapato o acojinamiento de esta parte, no deberá de tener más de 3 centímetros de altura. Asegúrense que tengan suelas que no marquen el piso, ya que este es un requerimiento que en todas las pistas te pedirán.

Escojan la talla y forma que les quede más ajustada al pie, considerando calcetines deportivas gruesas. Esto ayudará a evitar las molestas ampollas. También busquen zapatos que tengan buena ventilación y son los que tienen malla o tela abierta en el frente y laterales. Esto favorecerá la salud y olor de sus pies.

Los pies, son todos diferentes, Pie Griego (Donde el dedo índice es el más largo del pie) o Pie Egipcio (donde el dedo gordo es el más largo del pie. Este es el más común), así, un pie griego puede usar una zapatilla para pie egipcio, pero no al revés. Pie Pronador (mas frecuente, con predisposición a exagerar el movimiento de inclinación hacia dentro de los tobillos y el uso de cuñas supinadoras como medida extrema) o Pie Supinador (tobillo que presenta respecto a la pierna, una posición arqueada hacia afuera, no necesitan medidas de refuerzo, pero al ser el pie más rígido, necesitará mayor amortiguación, ya que es un pie peor adaptado). Debemos tener en cuenta si nuestro pie es Cavo puede provocarnos fascitis (irritación del tejido de la planta del pie) y tendinitis (inflamación del tendón ) en el tendón de Aquiles ) V algo (mucho flexibilidad hace que sufra el músculo tibial anterior). Además, el que va a llevar la zapatilla, puede ser hombre, mujer (pensar en su mayor movilidad articular, mayor elasticidad así como unos pies más estrechos y pequeños), niño (que están creciendo y habrá que dejar algo más de espacio para evitar compresiones), puede medir o pesar cualquier cosa, y son datos a tener en cuenta. Muchas marcas, ofrecen zapatillas específicas para un deporte concreto y para una configuración de pie específica, por ejemplo, en la carrera continua, el talón soporta tres veces el peso del cuerpo en cada apoyo, de manera que un calzado con

amortiguación, será el tipo ideal, hay que prestar especial importancia a la amortiguación, sobre todo si existe sobrepeso en el practicante.

#### Propiedades que debe reunir

1. **Comodidad:** Sensación de bienestar del pie, ausencia de molestias. El calzado deportivo debe poseer una estructura liviana, de modo tal que el deportista logre libertad y facilidad de movimientos.
2. **Dinamismo:** Restitución de la energía almacenada durante el impacto contra el suelo.
3. **Estabilidad:** Buena unión entre la zapatilla y el suelo. El calzado debe mantener alineado el tobillo con respecto a la posición natural del pie, asegurando su estabilidad.
4. **Sujeción:** Buena cohesión pie/zapatilla. Todo calzado deportivo debe sujetar confortablemente el pie, y evitar que éste se deslice en su interior (de adelante hacia atrás, de lado a lado, hacia adentro o hacia fuera).
5. **Resistencia:** Aumento de la vida útil de la zapatilla.
6. **Amortiguación:** Atenuación de la onda de impacto contra el suelo. El calzado deportivo debe contar con la tecnología adecuada para absorber -en la mayor medida posible- la fuerza del impacto sufrido cuando el pie toma contacto con el suelo.

#### Exigencias que debe satisfacer

1. **Nivel de impacto:** Es el golpe que soporta el pie al contactar con la superficie.
2. **Nivel de movimientos repetitivos:** Toda actividad deportiva exige que el pie ejecute el mismo movimiento una y otra vez.
3. **Nivel de movimientos laterales:** Cuando la actividad requiere desplazamientos hacia uno y otro lado.
4. **Riesgo de torcedura de tobillo:** En disciplinas con elevado nivel de movimientos laterales y en las desarrolladas sobre superficies irregulares, el riesgo de lesión es mayor.