Ботинки и кроссовки для игры в баскетбол

Обувь, пожалуй, является одним из основных компонентов экипировки спортсмена. Выбирайте обувь соответственно виду спорта и виду тренировки. Например, не стоит использовать волейбольные кроссовки для игры в баскетбол, также как и беговые кроссовки. Они для этого не предназначены! Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами.

Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой.

Баскетбольные ботинки хороши для работы на баскетбольной площадке, но для работы на стадионе на беговой дорожке или на травяном газоне более подходят беговые кроссовки. Как правило, они сделаны из легких синтетических материалов с более мягкой и рифленой подошвой. Такая подошва уменьшит ударную нагрузку при беге (как правило, покрытие беговой дорожки тверже покрытия баскетбольной площадки) и обеспечит хорошее сцепление при работе на травяном газоне. Подбирайте обувь в соответствии со своим размером.

Какие игровые ботинки использовать высокие или низкие? Обычно высокими и укороченными ботинками пользуются высокие игроки: центровые и нападающие. Они полностью закрывают голеностопный сустав, но при этом оставляют больше свободы движения. Многие разыгрывающие и атакующие защитники пользуются ботинками в с меньшей высотой.

Что выбрать? Если вы увлекаетесь стритболом и играете на асфальте, то выбирайте специально предназначенные для этого игровые ботинки. Их подошва более стойка к истиранию и они послужат вам намного дольше.

При покупке игровых ботинок следуйте нескольким правилам:

- покупайте ботинки во второй половине дня. В связи с тем, что к этому времени ваши ноги отекают также как и во время игры
- перед примеркой ботинок надевайте носки, такие же, как и те которые вы используете для игры
- всегда примеряйте оба ботинка
- не останавливайте свой выбор на первой же приглянувшей паре
- примерьте ботинки других производителей
- не стесняйтесь
- походите и даже попрыгайте в ботинках

- сделайте несколько резких движений из стороны в сторону, вперед и назад
- завяжите шнурки так же, как вы это делаете во время тренировки или игры, чтобы определить насколько плотно сидят ботики
- проверьте положение большого пальца на каждой ноге, прижав пальцем руки носок ботинка
- расстояние между большим пальцем ноги и носком ботинка должно быть около 0,5-1 см. Большее расстояние вызовет повышенное скольжение стопы в ботинке
- меньшее же расстояние вызовет критические ударные нагрузки на пальцы ног, при резком торможении и прыжках
- перефразировав старую поговорку "не верьте глазам своим...", что значит, очень часто присутствует несоответствие между заявленным размером и реальным размером, у разных производителей и даже между разными модельными линиями одного производителя
- всегда примеряйте покупаемую обувь
- и последнее. Попробуйте согнуть ботинок пополам. Если он сгибается в средней части арки стопы, то такие ботинки брать не следует! Ботинок может сгибаться в месте основания большого пальца, что является физиологичным при беге