

籃球鞋的選擇？

每一個籃球員都會穿上自己喜歡的籃球鞋上場拼勁，但我們所穿上的籃球鞋是否適合我們呢？俗語有話：「工欲善其事必先利其器。」而籃球界流傳這話：「一雙好籃球鞋是球員的生命，因為能充份發揮球員的潛能外，還能減低受傷的機會！」就讓我們認真地選擇選擇。

籃球鞋的主要功能

籃球鞋的設計是專門的，例如腳前掌的設計是可以加強打球時急停的效果，不會滑腳；腳跟的設計可以減低打球時落地的震蕩，不會震傷腦部及脊骨神經；鞋套的設計可防止常見的受傷 - 「拗柴」。

一對籃球鞋可分為表面層、中內層和底層三大結構。

表面層：是籃球鞋的鞋面部分，有保護和固定足部功能。

中內層：是籃球鞋的中內層部分，有穩定足部、減少足部內外翻、防止足部滑動、避免足底摩擦及避震功能，防止足部肌肉組織疲勞及受傷。

底層：是籃球鞋的鞋底部分，有防滑作用，增加運動的安全性。

籃球員的位置

籃球運動主要分後衛，前鋒和中鋒三個不同位置的球員。籃球鞋依照攻守位置不同而有特殊設計：低筒的籃球鞋適合後衛或小前鋒；中筒的籃球鞋適合大小前鋒；高筒的籃球鞋適合中鋒。這些設計讓籃球員可以在高對抗性的比賽中發揮自如，又得到適合的保護。

籃球員的選擇

如果你是快攻型後衛就要穿上低筒的籃球鞋，因為設計比較輕，方便高速跑動，增加靈活性。不過低筒籃球鞋亦有其缺點，就是未能保護腳腕，容易扭傷，所以現在職業籃球員每次比賽都會先用綁帶包好腳腕才穿上籃球鞋。現時大約有 10% 的籃球員選擇穿上低筒的籃球鞋。

如果你是射手型球員，則可以選擇中筒籃球鞋，腳前掌不需氣墊，但後肘要有小氣墊，因為急停跳投時腳前掌有較好的「剎制」感覺，後墊於落地時亦可保護膝頭間骨與骨的撞擊力。

如果你是控球後衛或小前鋒，我亦建議穿上中筒籃球鞋，鞋底盡量少氣墊甚至沒有氣墊，因為反應及轉向可以較快及靈活，而中筒亦可以保護足踝。

如果你是大前鋒或中鋒，是善打籃底，就應該穿上高筒和後肘有大氣墊的籃球鞋，因為這類的球員身型普遍較魁梧和高大，又要時常跳起搶籃板球或在籃下取分等，有很多籃底擋位(食腳位)動作，這些動作都會很容易扭傷腳腕，所以

要充份減低他們跳起落地時的撞擊力。現時選擇穿上高筒籃球鞋的籃球員約佔 70%。

場地

籃球鞋亦分為室內、室外兩種。它們的設計理念不一樣，主要分別於氣墊的運用：室內籃球鞋抓地力強、氣墊外露；室外籃球鞋則較耐磨，氣墊內置。跟據以前球迷的說法，Nike 適合室內，Adidas 適合室外。不過近年 2 大廠商都推出很多以輕身為主的籃球鞋，減少了氣墊外露的情況，我覺得這些都是適合打室內為主，特別為打街場而設的就沒有太多。

試鞋時機

要認真的購買一對籃球鞋，時間都該講究。我建議在黃昏時間，因為我們走了整天的路，腳掌自然會充血膨脹點和寬大點，這是試鞋的最好時候。但有時不能等到黃昏，球員可以穿一雙較厚的襪子去試鞋，效果也差不多。一般來說，購買籃球鞋的尺碼「宜大不宜小」，因為大了點我們可以加上鞋墊或穿上厚襪作調整；但如果鞋偏細了，就會好易出現「夾腳」的情況，很不舒服之餘又會影響球員的技術表現。

潮流 / 球星

坊間的的籃球鞋實在是林林總總，花多眼亂！大部份的籃球員根本對選擇合適自己的鞋沒有太大講究，只要是穿起來靚、型和一味追棒球星的鞋，新鮮跟潮流為首選，已將安全和保護為上的條件拋諸腦後了。最常見的錯配就是高大的球員穿上低筒的鞋，結果因對足踝保護不足造成「拗柴」。最可悲的是現時造鞋商一味鼓吹球鞋輕是重要賣點，鞋身已棄用全皮革，取而代之的是輕便的混合鞋身，這種高技術的超輕人造網佈鞋身給球員錯覺跳起時會減低重量，跳得更高，這往往又使某些身材細小的球員容易受傷，因為這些球員下肢肌肉量不足，肌力又不夠，做一些高速轉向動作或落地時產生震蕩，鞋身卻因輕身而缺了保護，就會出現足踝扭傷的情況。

足踝守護者 - EKTIO

可能你未曾聽過這名字，但在美國已經漸漸盛行了，也邀請了曾經在 NBA 風靡一時，打紐約人的 John Starks 來代言。這球鞋有什麼特別？穿了會防「拗柴」？這鞋有獨特防扭傷系統的設計：有比其他牌子的 outrigger 更進化的 bumper 系統，加上內外兩環 strap 魔術貼。Bumper 看起來比 outrigger 柔軟，但是整個鞋底接觸地面會更多，這兩個成球狀的東西有一種把腳推回原合適角度的感覺，內外 strap 就是把腳跟鞋子綁得死死的，有了這兩個就能把腳掌限制在一定的翻轉角度(少於 20 度是足踝可接受的)，減低了足外翻的機會。

其實怎樣的一雙籃球鞋才是最適合自己呢？

當大家在買鞋試穿時如果感覺不舒服不要因價格便宜、樣式型號可觀或是什麼

球星代言而喜歡就勉強買，我認為購買一雙適合自己的籃球鞋應具備的條件依序就是按位置、防扭傷、舒適、合腳、避震、防滑等，畢竟身體的安全與健康是最重要。