



籃球鞋的選擇



新推出的Kobe 8揉合了足球鞋Mercurial Vapor IX的技術。

坊間的的籃球鞋實在是林林總總，花多眼亂！大部份籃球員對籃球鞋沒太大講究，只要是穿起來靚、型，就將安全和保護為上的條件拋諸腦後。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而造成「拗柴」。

現時各鞋款都各自宣稱自己別具特色和功能，但它們所具備的功能又是否適合自己呢？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：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。

籃球員位置決定所選鞋款

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。

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，可以選擇中筒籃球鞋，對射手來說，腳前掌不需氣墊，但後跟要有小氣墊，因為急停跳投時腳前掌有較好的「剎掣」感覺，後墊於落地時亦可保護膝頭間骨與骨的撞擊力。而對控球後衛或小前鋒來說，亦建議穿著中筒籃球鞋，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跟有大氣墊的籃球鞋，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，有很多籃底揸位(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%。

足踝守護者 — EKTIO

Ektio在美國已漸漸盛行，也邀請了曾經在NBA風靡一時，打紐約人的John Starks來代言。這鞋有獨特防扭傷系統設計，有比其他牌子的outtrigger更進化的bumper系統，bumper看起來比outtrigger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。內外兩環strap魔術貼則把腳跟及鞋子綁得死死的，兩個元素加在一起就能把腳掌限制在一定的翻轉角度(少於20° 足踝是可接受的)，減低了足外翻的機會。👉

籃球鞋知多D

1. 鞋款分室外、室內

室內、室外籃球鞋的設計理念不一樣，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。據以前球迷的說法，Nike適合室內，Adidas適合室外。不過近年兩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，為打街場而設的則不多。

2. 籃球鞋不宜過輕

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布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盪，鞋身卻因輕身而缺乏保護，就會出現足踝扭傷的情況。

3. 試鞋需預留鞋內空位

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。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，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。

4. 籃球鞋應具備的條件

買鞋切勿不要因價格便宜、樣式型號可觀或是因甚麼球星代言就勉強買。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，身體的安全與健康是最重要。

