

CONSELLS PRÀCTICS PER USAR LES TEVES BOTES DE FUTBOL

23 maig, 2022

En moltes ocasions no li donem l'ús correcte a les botes esportives. Per això, és bon tenir una sèrie de consells pràctics perquè utilitzis de forma correcta les teves botes de futbol.

Escollir les botes correctes

Està comprovat que les botes de futbol apropiades beneficien

el teu joc. Sigui per velocitat, la tècnica o simplement per la comoditat que ofereixen. Això és degut a la tecnologia aplicada sobre cada peça i les diferents formes amb les quals es fabriquen. Darrere d'elles hi ha molt estudi i també temps d'investigació.

Hi ha dos factors claus que has de tenir en compte pel bon ús del calçat per practicar futbol. Sigui de manera professional o amateur. Escollir i comprar botes de futbol correctes és determinant en certs aspectes com la velocitat i la tècnica.

Usar les botes correctes segons la teva posició al camp

En l'actualitat és molt difícil associar un tipus de calçat exclusiu per una funció dintre del joc. És per això que hem de conèixer molt bé els pros i els contres de cada un per poder escollir el correcte. Recorda que tot ha d'anar de la mà de les teves necessitats o exigències.

Hi ha tres categories principals:

- Botes lleugeres. Dissenyades per potenciar la velocitat. Per regla general, estan fabricades de materials sintètics que disminueixen el seu pes total. Si la teva posició requereix molta velocitat per l'atac o defendre, et recomanem aquest tipus de bota.

- Botes clàssiques. Fabricades amb materials naturals que s'adapten a les imperfeccions del teu peu. Malgrat que les marques amb més renom han trobat diversos substituïts per aquest tipus de calçat que no han estat efectius. El confort és el seu gran avantatge. Poden ser utilitzades en qualsevol lloc del terreny de joc, tant a la porteria, el mig camp o la davantera.

- Botes armades. Aquest tipus de bota ajuden bàsicament al xut de la pilota. Són un producte de la tecnologia i l'estudi de cada posició de joc. També s'usen en diverses posicions del camp de futbol.

És important ressaltar que també existeixen prototips mixtos que poden complementar les carències de cada bota amb diferents detalls. Aquest estil de botes té certa popularitat, però no són tan funcionals a l'àmbit professional a causa de les exigències pròpies del joc. Pots considerar-les si el teu

propòsit és divertir-te i destacar les teves habilitats.

Usar les botes segons el terreny a practicar

Ja hem parlat en més d'una ocasió. Moltes persones no tenen present la importància que té l'ús de la sabatilla assenyalada per a cada superfície. Aquest és un problema molt greu que pot terminar en lesions greus de no prendre les precaucions degudes. Amb la implementació de la tecnologia als terrenys de joc les companyies han fet un esforç per crear botes d'acord amb el terreny de joc que usem.

- Botes de gespa natural. Aquestes botes solen ser les més populars i amb major demanda a les tendes d'esports. Sigui per superfícies suaus o superfícies dures t'ofereixen distintes opcions que es poden adaptar a les teves necessitats. Per regla general, tenen soles amb tacs d'alumini i goma (entre 6 i 14). Això és per més estabilitat i adherència.

- Botes de gespa sintètica. Les botes fabricades per aquest tipus de superfície tenen certa particularitat. En terrenys sintètics l'estabilitat i l'adherència no són un problema. El control de la pilota i la comoditat en córrer, té que ser el principal benefici d'aquestes botes. Solen estar fabricades amb soles de goma i amb molts tacs per brindar aquesta comoditat.

Consells pràctics per utilitzar botes de futbol

Una vegada tinguis les teves botes correctes segons les teves necessitats i el terreny de joc adequat, no oblidis aquestes recomanacions per utilitzar-les.

Com estirar les botes de futbol

Ja sigui pel poc ús o pel material de fabricació, les botes poden durar fins a un mes emmotllar-se a la forma del teu peu. Per això, existeixen varies tècniques que has de tenir en compte per acurtar els temps.

La primera cosa que hem de tenir en compte és el material amb el qual estan fabricades. Això pot influir en les tècniques que usaràs al moment d'augmentar la mida de les teves botes. Si segueixes de manera aquests consells podràs aconseguir major comoditat durant el joc.

- Introdueix paper de diaris. Sigui per material sintètic

sigui natural l'ús de paper sempre serà de molta ajuda. Has de fer-ho amb pressió per obtenir resultats positius de manera ràpida. Aplicar aquest procés fins que sentis la comoditat necessària al moment de jugar.

- Usa doble mitjó. Això pot ajudar a estirar la part interna de la bota mentre s'usa. Aquesta tècnica l'usen jugadors professionals amb certa regularitat no només per estirar el calçat sinó per major protecció del seu peu.

- Usa'ls per escalfament. Els moviments abans de la competició generalment són només per activar cada múscul del cos. És de gran ajuda a usar les botes per fer aquests moviments lleus que usualment no es porten a terme durant un partit.

- Draps amb aigua tèbia. Aquest tipus de tractament sol funcionar per calçats clàssics o amb pell natural. Aquesta tècnica pot combinar-se amb la neteja i això cobreixes dues tasques al mateix temps. Recorda que no has de mullar la sabatilla, simplement és humitejar.

- Productes químics. Existeixen diversos tipus de químics que poden fer el treball de manera ràpida. Només has de prestar atenció al que diu el fabricant i assabentar-te que el material suporta que aquest tipus de tractament. Recomanem sempre deixar això com última opció i que pots posar en risc el material de la peça.

Subjectar les botes de manera correcta

A mesura que s'ha desenvolupat el joc han sorgit solucions intel·ligents a la pregunta de com lligar les botes de futbol. Sempre buscant deixar neta la part de l'empenya per tenir una pegada més precisa.

Malgrat la forma de subjectar-se els cordons de les botes per jugar a futbol no és diferent a altre tipus de calçat. Has de tenir en compte algunes alteracions per millorar el rendiment dintre del terreny de joc.

En creu

- Inserta els extrems del cordó als dos forats inferiors.
- Introdueix l'extrem dret del cordó en el següent forat esquerre.
- Fes-lo fins que passi completament cap a l'altre costat i

arriba l'altre extrem del cordó cap al forat dret per aconseguir l'efecte 'X'.

- Continua enllaçant cada extrem amb el forat superior oposat fins a arribar al final.
- Culmina fent un llaç a l'àrea del turmell, evita que l'empenyi sense obstacles.

En línia

- Inserta un extrem del cordó pel forat esquerre superior i l'altre extrem pel forat dret inferior. L'extrem inferior és l'únic que usaràs.
- Introdueix el cordó en el forat esquerre inferior i passa al següent forat dret.
- Creua novament cap al forat esquerre i veuràs que es forma un estil 'Z'.
- Continua fins al final.
- Culmina fent un nus ajustat que podràs amagar sota de la llengüeta del calçat.

En cas d'haver-hi alguna lesió o simplement no et sents prou còmode amb algun d'aquests estils pots combinar-los de manera senzilla.

Combinat

- Inserta els extrems del cordó en els forats inferiors.
- Crea aquest efecte 'X' fins on et sentis còmode.
- Una vegada en aquest punt pots alternar passant el cordó cap al següent forat superior.
- Continua amb l'estil creuat fins al final.
- Culmina amb un nus amagant-lo en un costat de la bota.

Com cuidar les botes de futbol

És molt probable que després de terminar de jugar no pensis en la cura de les botes de futbol. Et recomanem que ho tinguis en compte. Així evitaràs baixar el rendiment o possibles lesions causades per algun desperfecte al calçat.

- Deslliga els cordons. Així com un bon ajust dels cordons pot ser importat, deslligar-los al final d'un partit també ho és. Això evita que la bota adopti formes que no corresponen a les imperfeccions del teu peu.
- Elimina la brutícia que s'acumula. Sempre és bo mantenir el

calçat impecable. Si ho fas perllongaràs la seva vida útil mentre les fas lluir bé. Amb una mica d'aigua o un drap humit trauràs totes les taques que poden danyar les botes.

- Guarda-les en bosses de plàstic. Això servirà per mantenir les botes allunyades de qualsevol mena d'humitat i brutícia a l'ambient. És recomanable que utilitzis bosses de gel de sílice

- Permet l'assecament natural. En cas d'estar humits sempre és bon deixar que les botes s'assequin al natural. No deus col·locar-les al sol, ja que pot danyar ràpidament la part externa. L'aire calent és una opció.