

1.

Las características de la superficie donde va a practicarse el deporte condicionan en gran medida la selección del calzado.

2.

Las zapatillas deben agarrar bien, tanto en superficies secas como mojadas. Con ello evitarás caídas y podrás correr o saltar con seguridad.

1.

La suela será flexible. Recuerda que los sistemas que independizan el movimiento entre el retropié y el antepié, y facilitan la movilidad son muy útiles para prevenir las torceduras de tobillo.

2.

La suela blanda favorece el agarre sobre la superficie. Ten en cuenta:

- **Deporte al aire libre:** Suela con dibujos profundos que permitan evacuar el agua o el barro.
- **Deporte en pabellones:** Suelas más lisas.
- **Deporte sobre asfalto rugoso:** Suela de poca profundidad pero que garantice la dispersión del agua.
- **Deportes sobre hierba:** podemos diferenciar los terrenos duros, que precisan botas multitacos de caucho; los terrenos con drenaje con una buena cubierta de césped, para botas multitacos de poliuretano, y terrenos con un césped muy húmedo o largo, para botas con las suelas de tacos de aluminio.

