

Hockeyschoenen

Naast een fit lijf en een coole hockeystick is een paar goede hockeyschoenen erg belangrijk. Met goede hockeyschoenen kun je een aantal vervelende blessures helpen voorkomen. Een goede hockeyschoen moet bescherming bieden, steun geven en een stevige grip op de ondergrond hebben.



Aandachtspunten bij de aankoop van schoeisel zijn :

- De binnenzool , het liefst uitneembaar. We noemen dit ook wel het voetbed.
- Het contrafort (de hak) van de schoen. Het contrafort is een versteviging van de hiel
- Het buigpunt van de schoen , voor een soepele afwikkeling
- Torsiestijfheid van de schoen (vervormbaarheid in de lengterichting)
- De buitenzool. Is het profiel geschikt voor hockey op kunstgras (water, semi of zand)

De schokabsorptie is verschillend op (semi-)waterelden en zandvelden. Voor zandvelden en oude semi-waterelden zijn schoenen met optimale schokdemping aan te raden. Deze velden zijn vrij hard. Een waterveld heeft een goede dempende eigenschap.

Waterveldschoenen hebben daarom een minder dempende buitenzool nodig.

Hockeyschoenen moeten goed tegen natte omstandigheden kunnen. Regen en een natte ondergrond zorgen ervoor dat de schoenen vrijwel altijd nat worden.

Na elke training of wedstrijd moet je ze dus goed laten drogen. Dat voorkomt schimmelvorming in de schoen en snelle slijtage van het materiaal (meestal kunststof).

Vervang je schoenen ruim voordat de buitenzool versleten is en de schokdemping en stabiliteit zijn verminderd. Wacht dus niet tot je oude schoenen helemaal versleten zijn met de aanschaf van nieuwe schoenen. Je kunt dan, door beurtelings je oude en nieuwe schoenen te dragen, je nieuwe schoenen goed inlopen.

Koop schoenen in een sportwinkel en laat je adviseren door deskundig personeel. Koop liever niet via internet. Tenzij je precies weet wat je nodig hebt.

Koop je schoenen 's middags, dan zijn de voeten wat dikker. Maar ga niet direct na een training of lange wandeling of aan het einde van een warme dag je schoenen kopen. Je voeten kunnen dan namelijk extra dik zijn. Neem bij de aankoop van nieuwe loopschoenen je oude schoenen mee naar de sportspeciaalzaak, zodat de verkoper het slijtpatroon van

deze schoenen kan beoordelen. Dit zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen.

Pas de schoenen altijd met sokken of kousen die je bij het hockeyen draagt.

Pas je schoenen natuurlijk met je clubkousen. Niet die oude met gaten en waar de rek uit is. Maar koop op tijd nieuwe kousen en draag altijd je eigen kousen.

Kies een schoen met een zool van schok dempend materiaal. Het contrefort (de hielkap) moet voldoende stabiel zijn om o.a. een enkelverzwikking helpen te voorkomen. Dit kun je testen door te proberen het contrefort met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn. Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed. Let op de pasvorm van zowel de lengte, de breedte als het voetbed. Loop met de schoenen door de winkel en let op dat:

- Bij het naar voren stappen de hiel niet in en uit de schoen glijdt.
- De tenen niet tegen de neus van de schoen drukken, meestal wordt bij het passen een ruimte van 0,5 tot 1 cm aangehouden.
- De hiel, wreef en de bal van de voet niet knellen.
- Vraag aandacht voor jouw voetype! We zien vaak te smalle voeten in een te brede schoen. Schoenen die dan te strak gebonden moeten worden om goed te passen.
- De lengtemaat is belangrijk maar de breedtemaat nog veel belangrijker!

Pas verschillende merken, dan voel je de verschillen. Pas ook beide schoenen (de linker- en rechervoet kunnen verschillen in maat en type voet)

Ervaar je problemen met je voeten, heb je klachten of wil je gewoon meer informatie dan is het zinvol om advies te vragen aan een orthopedisch schoenmaker of podotherapeut. Ook een sportfysiotherapeut kan je op weg helpen.

Bij de club kun je voor vragen terecht bij Ruud Wolter van de medische commissie. Mail naar sportmedisch@hcnova.nl

Succes en veel hockeyplezier!

