

Schoenadviezen voor hockeyers

De juiste hockeyschoen voor elke hockeyer

Er bestaan verschillende soorten en modellen hockeyschoenen. Iedere voet is verschillend en daarom is het belangrijk om bij de aanschaf van hockeyschoenen rekening te houden met individuele behoeftes. Geschikte hockeyschoenen voorkomen namelijk onnodige blessures!

Bij het aanschaffen van hockeyschoenen is het belangrijk om naar verschillende factoren te kijken. Allereerst is het belangrijk om te kijken op wat voor soort veld het meest gehockeyd wordt, deze factor bepaalt welke noppen het best passend zijn. Ook is de hockeypositie en speelstijl van belang. Denk hierbij aan bijvoorbeeld de positie van een wendbare middenvelder, opkomende verdediger, het maken van voornamelijk korte sprintjes. Niet alle sportschoenen zijn voor iedereen bestemd. Ook adviseren wij om altijd de sportschoenen te passen en erop te lopen voordat je deze aanschaft.

Wie zijn wij?

RondOm Podotherapeuten bestaat uit een groot team van enthousiaste en vooraanstaande podotherapeuten, MSU-echografisten en bewegingswetenschappers, dat ondersteund wordt door zooltechnici en secretariële medewerkers. Dit team van professionals heeft de krachten gebundeld om de hoogst haalbare kwaliteit van zorg te leveren.

www.rondompodotherapeuten.nl





Ondergronden

Hockey wordt gespeeld op verschillende ondergronden:

Waterveld

Het waterveld wordt gezien als het 'snelste' veld binnen de hockey. De ondergrond bestaat uit kunstgras, waar water op gespreeid is. Dit maakt het veld ook gladder.

Semi-waterveld

De ondergrond van een semi-waterveld bestaat uit zand ingestrooid kunstgras, waar water op gespreeid is. Dit veld komt landelijk gezien het meeste voor.

Zandveld

De ondergrond van een zandveld bestaat uit alleen uit zand ingestrooid kunstgras. Dit maakt het veld stroef. Dit type veld komt tegenwoordig minder vaak meer voor.

Noppen

Er zijn veel verschillende modellen hockeyschoenen, waarbij ook de noppen onderling verschillend kunnen zijn:

Fijne nop

Hockeyschoenen met meerdere kleine noppen worden schoenen met een fijne nop genoemd. Door het hoge aantal noppen heb je meer grip tijdens zijwaartse- en draaibewegingen. Dit type schoen is geschikt voor zowel een semi-waterveld als een waterveld. Op een zandveld zullen deze noppen snel slijten. Daarnaast blijft er meer zand tussen de noppen zitten, wat ten koste gaat van de grip. Hockeyschoenen met een fijne nop zijn geschikt voor spelers die veel meters afleggen en die gemakkelijk willen wenden en keren.

Grove nop

Hockeyschoenen met minder en grotere noppen worden schoenen met een grove nop genoemd. Door het gebruik van grote noppen sta je stabiel en is er minder snel slijtage van de noppen. Deze noppen zijn geschikt voor ieder type ondergrond en kunnen gedragen worden door zowel de recreatieve- als de professionele hockeyspeler.



Schoeneigenschappen zoals stevigheid en ondersteuning

Bij hockeyschoenen zit er ook verschil in stevigheid en ondersteuning. Schoenen met fijne noppen hebben vaak minder ondersteuning voor de voet, en hebben een soepelere buiging. Dit kan zorgen voor instabiliteit, waardoor het risico op enkelletsels groter is. Spelers met een voorvoetlanding hebben over het algemeen meer profijt bij een soepeler hockeyschoen. Schoenen met een stevigere ondersteuning hebben een stugge loopzool, met het buigpunt onder de ballijn van de voorvoet. Rondom de hiel is het materiaal ook stevig (het contrefort). Deze combinatie geeft veel steun en stabiliteit voor de voeten en de knieën. De kans op zwikken van de enkels is hierdoor ook kleiner.

Pasvorm

Zorg ervoor dat de sportschoen goed de voet omsluit, zowel in de lengte als in de breedte. De breedte is meestal afhankelijk van het merk. In de lengte moet er voldoende ruimte zijn voor de tenen. Je hebt minimaal een duimlengte nodig tussen de langste teen en het einde van de originele binnenzool. Dit kun je controleren door de originele binnenzool uit de sportschoen te halen en er met je voeten op te gaan staan (inclusief hockeysokken). Slipt de schoen aan de achterzijde? Dan is de sportschoen vaak te groot of te breed bij de hiel. Is er sprake van enkelinstabiliteit? Let dan op of er een extra strikgaatje aanwezig is om de schoen strakker te maken. Deze mogelijkheid is meestal wel aanwezig bij de klassieke vetersluiting, bij een sokvetersluiting is deze mogelijkheid er vaak niet.

Podotherapeutische sportzolen

Bij de meeste hockeyschoenen kan de originele binnenzool gemakkelijk uit de schoen gehaald worden en is er voldoende ruimte voor podotherapeutische sportzolen. Draag je tijdens het hockey aangemeten sportzolen? Dan is het beter om te kiezen voor een klassieke vetersluiting in plaats van een sok-vetersluiting. Dit is vanwege de aanwezige ruimte in de hockeyschoen en een groter risico dat de hockeyschoen te strak zit met aangemeten zolen bij een sok- vetersluiting.

Zaalhockey

Voor zaalhockey is het ook belangrijk om goede schoenen aan te schaffen. Zaalhockey is sneller dan veldhockey en de ondergrond is anders. De sportschoenen moeten hierdoor aan andere eisen voldoen:

- Zorg ervoor dat de loopzool een witte of blanke zool heeft. In de meeste zalen is het verboden om met een zwarte onderkant te spelen omdat dit strepen achter kan laten.
- Kies voor een dikkere loopzool met een goede afwikkeling voor meer demping in de zaal.
- Zorg ervoor dat het materiaal rondom de hiel stevig is (het contrefort). Vanwege de stroeve ondergrond in de zaal gecombineerd met zijwaartse bewegingen is het belangrijk dat de voeten en enkels goed ondersteund worden.
- De meeste schoenen hebben een kleine cirkel onder de bal van de voet, dit maakt het makkelijker om draaibewegingen te maken. Het is aan te raden om hierop te letten bij de aanschaf van de nieuwe zaalhockeyschoenen.

