



&



Samen voor een gezond sportklimaat

## De tip van de sportvriend

### *“Sportschoenen”*

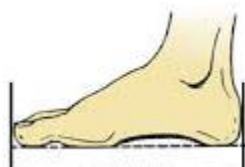
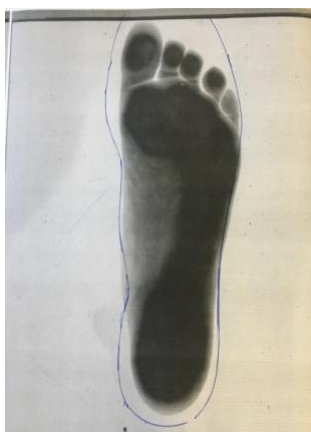
De competitie is deze week weer begonnen en na een mooie voorbereiding en een zomerstop zijn, zeker bij de jongeren, de schoenen vaak aan vervanging toe.

#### Waar moet je bij de keuze voor een goede voetbalschoen op letten?

Er zijn een aantal belangrijke zaken om op te letten:

#### De lengte en breedte van de schoen:

Om de lengte en breedte te bepalen kun je gemakkelijk de omtrekt van de voet maken en deze meten.



Let erop dat je sportschoenen sowieso **een halve maat groter** is dan je normale schoen. Tijdens het sporten zet de voet in de lengte en in de breedte wat uit, hiervoor moet plek zijn in uw schoen. Bij het sporten met te kleine schoenen, kunnen snel blessures aan de schenen ontstaan.

Samen voor een gezond sportklimaat

### De kwaliteit van de schoen:



De meeste merken hebben een relatief dure en een relatief goedkopere versie van de voetbalschoen. De kwaliteit van vooral de hak is in deze erg belangrijk. De kom rond de hak moet stevig zijn zodat deze stabiel/stevig blijft. Dit is erg belangrijk voor het goed afwikkelen van de voet bij het sporten.

In de wat goedkopere varianten zijn de hakvorm verstevigd met karton. Het lastige van karton is dat het zacht wordt als het nat wordt en gaat vervormen. De hak wordt dan niet meer goed ondersteund, sterken nog de hakvorm gaat zelfs scheef staan.

### Vervormde schoen



### juiste vorm



Samen voor een gezond sportklimaat

### Kunstgras schoen of toch niet?

De kans dat jij het komende seizoen behoorlijk wat wedstrijden op kunstgras speelt is groot. Sommige teams staan zelfs meer dan 50% van alle competitiewedstrijden op dit namaakgras. De bekende sportmerken maken schoeisel dat speciaal hiervoor gemaakt is, maar hebben deze kunstgrasschoenen eigenlijk wel nut? Of kun je net zo goed normale voetbalschoenen dragen?

Het belangrijkste verschil tussen normale voetbalschoenen en kunstgrasschoenen is de zool. Wanneer je snel kapt en draait op een normaal gasveld scheuren je noppen door het gras en zand en zorgen lange noppen ervoor dat je grip houdt. Kunstgrasvelden geven een stuk mee waardoor de beweging net wat verder kan en de grip minder is. De zool van kunstgrasschoenen heeft meer noppen, maar ze zijn wel korter. Hierdoor houdt je grip en loop je veel minder kans op lelijke kwetsuren.

Naast de grip heeft een kunstgrasveld meer vering dan een grasveld. Door deze vering moet je lichaam een soort "tegenklap" opvangen. De normale voetbalschoen heeft geen demping in de zool in tegenstelling tot de kunstgrasschoen. Deze demping vangt de tegenklap op waardoor het lichaam deze zelf niet hoeft op te vangen.

Inmiddels bestaan er behoorlijk wat voetbalschoenen die een FG/AG-zool hebben. FG staat voor Firm Ground (normaal gras) en AG voor Artificial Grass (kunstgras). De FG/AG-zool is dus speciaal gemaakt voor de mensen die op verschillende ondergronden spelen

### Sportschoenen bij het hardlopen



Hiervoor is het belangrijk om goede sportschoenen te hebben. Zorg dat de schoenen sowieso **niet ouder dan 5 jaar** zijn! Ze kunnen er dan nog prima uitzien en ook als ze niet vaak gebruikt zijn, zijn de schoenen toch versleten. Dit komt omdat met de jaren de flexibiliteit uit de zool gaat, waardoor ook de stabiliteit en de dempende werking van de zool verloren gaan.

Ook mag er **niet meer dan 1100 km op de schoenen gelopen zijn**, ook dan is de dempende werking uit de schoenen. Wanneer een schoen geen goede demping meer heeft, kunnen er sneller blessures ontstaan. De schokbelasting wordt dan niet door de zool opgevangen en dit is slecht voor de gewrichten.

Met slecht of onjuist (dus zaal voetbalschoenen i.p.v. hardloopschoenen) schoeisel gaan hardlopen vergoot de kans op klachten. Denk hierbij aan springschenen of een hardloop- knie/heup.