

Voorkomen - sportuitrusting - voetbalschoenen

Een gemiddelde voetballer loopt in zijn 'sportloopbaan' tijdens de wedstrijden en trainingen bijna 300.000 km! Per wedstrijd is dit ongeveer 9-10 km, afhankelijk van speelniveau, speelpositie en spelstijl. Hierbij heeft een voetballer rond de 500 grond/voet contacten per kilometer, rent hij in 50% van de tijd en maakt hij ongeveer 300 keer contact met de bal. Geen wonder dat voetbalschoenen zo'n belangrijk onderdeel van de voetbaluitrusting vormen!

Dé ideale voetbalschoen bestaat niet. Het kiezen van de juiste voetbalschoen is een zoektocht naar de ideale, persoonlijke combinatie. Een zoektocht die voor de een anders kan uitpakken dan voor de ander. Daarom zijn er ook zoveel soorten en modellen voetbalschoenen op een markt, waar helaas het uiterlijk soms belangrijker lijkt te zijn dan de functionaliteit. Elk model heeft zijn eigen combinatie van eigenschappen. Bij elk model is gekozen voor net weer iets andere prioriteiten en compromissen.

Ga je nieuwe schoenen kopen? Neem de tijd en ga naar een winkel met deskundig personeel. Het is zeer belangrijk dat je als voetballer een schoen kiest die bij jou past!

Optimaal draagcomfort:

Ga je nieuwe schoenen kopen? Neem de tijd en ga naar een winkel met deskundig personeel. Het is zeer belangrijk dat je als voetballer een schoen kiest die bij jou past!

Alle voeten zijn anders. Zelfs je linkervoet kan van je rechtervoet verschillen. De verschillende soorten voeten kunnen worden ingedeeld in drie categorieën:

Platvoeten: de voet is weinig gebogen, de hele middenvoet raakt de bodem. De zijanten van de voet zijn vaak in meerdere mate uitgezakt. Een platvoet heeft een groot draagvlak en vereist daardoor weinig steun. Normale schoenen met een wat breder model voldoen meestal. Bij voorkeur in combinatie met voorgevormde inlegzolen.

Holvoeten: een holvoet is sterk gebogen, de middenvoet raakt de bodem niet. Een holvoet heeft meestal een hoge wreef. Holvoeten hebben veel schokdemping nodig.

Knikvoeten: bij knikvoeten wijzen hielen en enkels naar binnen toe. Bij knikvoeten is een goede hielkap van extra belang. De hielkap moet goed aan de hielen aansluiten om zijn stabiliserende functie uit te kunnen oefenen.

De lengte: Er moet ongeveer 5 - 10 mm ruimte zijn tussen je langste teen en de neus van de schoen, zodat je voet ruimte heeft voor een goede afwikkeling. Gek genoeg dragen voetballers die veel wend- en keerbewegingen moeten maken, graag schoenen die een maat te klein zijn, omdat ze dan meer balcontrole zouden hebben en beter gevoel hebben met de ondergrond. Te strakke schoenen zullen echter snel uitlopen, waardoor de stabiliteit afneemt.

De breedte: Je voet moet op alle plaatsen goed omsloten worden (ook om de voorvoet). Als je voet voor in de schoen gaat schuiven, zal dit stop- en startbewegingen en de stabiliteit rond je voet geen goed doen.

De hielkap: Na het strikken van de schoen moet de hiel zo goed omsloten zijn dat er aan weerszijden geen vinger meer tussen past. De hielkap moet zo hoog zijn dat hij de hele hiel omvat, maar niet vervelend in je achillespees prikt. Tijdens het lopen mag de hiel niet in de hielkap op en neer schuiven. Kortom, je voet moet comfortabel en goed ondersteund aanvoelen. Moderne voetbalschoenen hebben vaak een laag vallend hakgedeelte en worden veel gedragen door



topvoetballers. Voor hen weegt het presteren zwaarder dan de bescherming van de enkel (hoe minder het gewicht aan de voeten, hoe sneller ze kunnen lopen). Voor het jeugdvoetbal en de grote massa amateurvoetballers geldt dit niet. De bescherming van de enkel weegt hier zwaarder dan de prestatie.

De tenen: Voor in de schoen moet genoeg ruimte voor je tenen zijn, zodat de bovenkant van de schoen niet over de bovenkant van je voet/tenen schuurt waardoor je blaren of eelt kunnen ontstaan. Dit is vooral belangrijk als je voeten nog groeien.

Noppenprofiel:

De grip op het veld wordt ondermeer bepaald door het noppenprofiel onder je schoen in combinatie met je gewicht (hoe zwaarder je bent, des te meer grip je hebt). Versleten noppen, of een noppenprofiel dat niet past bij de speelomstandigheden kunnen het risico op blessures vergroten. Te hoge noppen kunnen bijvoorbeeld een toename van het aantal knieblessures tot gevolg hebben door verdraaiing van de knie als het onderbeen en de voet stil blijven staan.

Wanneer kies je welke noppen (*tegenwoordig zijn er ook veel voetbalschoenen te koop met carves in plaats van noppen*):

VUISTREGEL: de noppen op de voorvoet zijn altijd een maat kleiner dan op middenvoet en hakgedeelte.

Te lange noppen op een zachte ondergrond fixeren het standbeen in de bodem, waardoor verdraaiing van het kniegewricht het gevolg kan zijn. In ernstige gevallen leidt dat tot (grote) beschadiging van het gewricht die dan vaak uitgebreide medische behandeling vergt of zelfs tot blijvende invaliditeit kan leiden. Te lange noppen op een harde ondergrond leiden tot een verminderde stabiliteit, waarvan vooral enkelverstuikingen het gevolg zijn. Te kleine noppen op een glad, zacht veld verhogen het risico op wegglijden, waardoor eerder verrekingsblessures van spieren en pezen kunnen ontstaan.

Naast voetbalschoenen met verwisselbare noppen zijn er ook voetbalschoenen met vaste noppen (of carves). Deze schoenen worden door veel jeugdvoetballers en amateurvoetballers gebruikt en het feit dat de noppen niet verwisselbaar zijn levert ook vaak geen problemen op. Dit komt met name doordat in het amateurvoetbal de velden om op te spelen sneller worden afgekeurd, waardoor de terreingesteldheden constanter zijn.

Wanneer je een ander merk schoenen hebt gekocht dan je gewend bent en je krijgt last van je voeten, ga dan na of dit komt door de positie van de noppen onder je schoenen. De noppen kunnen namelijk drukpunten veroorzaken in de onderkant van je voet.

Stabiliteit en steun:

Bij het lopen komen voeten niet in één keer plat op de grond neer. Ze maken een vloeiende en rollende beweging, de 'voetafwikkeling'. Een looppatroon bestaat uit een supinatie landing (men landt op de buitenkant van de voet) gevolgd door een pronatie (de voet kantelt van buiten naar binnen), tot hij plat op de grond rust, waarna de afzet plaatsvindt (de voet rolt door, tot hij alleen nog op de bal de grond raakt). Daarmee zet je af voor de volgende stap.

Vaak hebben sporters echter een afwijkende voetafwikkeling. Dat kan een oversupinatie landing, een onderpronatie, een overpronatie, een hiellanding en een voorvoet landing zijn. Elke 'afwijking' betekent een extra belasting van een ander deel van de voeten, enkels, knieën of onderbenen. Zolang de afwijking niet al te groot is, kan hij door bepaalde schoenenmerken gecompenseerd worden.

Om te voorkomen dat de voet te veel naar binnen kantelt (overpronatie) is het van belang dat je schoen voldoende stabiliteit en ondersteuning biedt. Zo kan je snelle kap en draaibewegingen maken en wordt de vrijkomende energie optimaal benut. De stabiliteit wordt enerzijds bepaald door de zool van je schoen, maar ook door de vorm van de hielkap. De hiel moet goed omsloten en ondersteund worden, zodat je goede controle blijft houden over je voet. Let hier extra goed op als je overproneert tijdens de landing.

Bij een voetbalschoen is ook de stabiliteit in de voorvoet erg belangrijk. Na een sprong komt de voorvoet als eerste weer in contact met de ondergrond. Voorkom daarom dat je te veel ruimte rond je

tenen hebt, of je veters niet genoeg kan aantrekken rond je voorvoet. Goede vetering van je schoen en een goede ondersteuning van je wreef zijn ook belangrijk ter ondersteuning van de middenvoet.

Compensatie van een afwijkende anatomie.

Goede voetbalschoenen hebben een los binnenzooltje. Dat zonodig te vervangen is door een binnenzooltje dat meer aangepast is aan de individuele anatomie van jou voet. Zorg dat het binnenzooltje zo dun mogelijk is, zodat je voet optimaal ondersteund blijft en niet de eigenschappen van de schoen beïnvloedt wat effect kan hebben op de speelprestaties. Laat zo nodig een analyse uitvoeren door een deskundige. De sportarts en de sportfysiotherapeut kunnen naar een deskundige in de regio verwijzen.

Schokdemping:

Bij het verplaatsen in het veld, krijgen de gewrichten van je voeten bij elke landing een dreun te verwerken van twee tot drie keer je lichaamsgewicht. Bij springen is dat zelfs vijf keer. Hoewel het grootste gedeelte van de kracht wordt geabsorbeerd door de bodem (gras heeft een groot schokabsorberend vermogen) is een goede schokdemping in een voetbalschoen ook belangrijk.

De meeste schoenen hebben een platte zool, met weinig schokabsorberend vermogen.

Tegenwoordig wordt er echter wel steeds meer aandacht aan besteed. Het schokdempende vermogen wordt grotendeels bepaald door de dikte en hardheid van de tussenzool. Verder is de relatie tussen lichaamsgewicht van de voetballer en de vereiste hardheid van de tussenzool veel minder simpel dan op het eerste gezicht lijkt.

Het loop- en landingspatroon is minstens zo belangrijk: een voetballer die relatief licht is maar 'hoge' stappen maakt en 'stampend' landt, heeft een schoen nodig met net zoveel dempend vermogen als een zware voetballer die minder opveert tijdens het lopen en een meer elastische landing vertoont. Kortom: Ben je zwaar van

gewicht, of een 'zware loper', dan is het goed om extra stil te staan bij de demping van de schoen. Goede voetbalschoenen zijn ingedeeld in gewichtsklassen. Vraag hier naar in de voetbalspeciaalzaak.



Samenvatting goede voetbalschoenen:

Voetbalschoenen moeten comfort bieden en goed passen. Je voet mag niet heen en weer kunnen glijden in de schoen en moet prettig en ondersteunend gevoel geven rond je hiel.

Voetbalschoenen moeten je voeten ondersteunen en stabiliteit geven zonder dat het gevoel met de bal verloren gaat. Een stabiele schoen die goede ondersteuning biedt is essentieel voor snelle kap- en draaibewegingen. Zorg ervoor dat vooral je hiel goed ondersteund wordt. Je zult daarmee betere controle over je bewegingen hebben en je voorkomt enkelverzwikkingen, achillespeesontstekingen en knieklachten.

Een voetbalschoen moet een stevige grip hebben op de grond. Is het soort en aantal noppen niet aangepast aan de ondergrond, dan glijd je weg, (dit gebeurt bij met kleine noppen op een glad zacht veld), of blokkeert je voet (dit gebeurt bij lange noppen op een zachte ondergrond). Dit veroorzaakt spierverrekkingen of spierscheuren, die je met de juiste noppen dus kunt vermijden.

De meeste voetbalschoenen zullen een weinig schokdempende werking hebben. Natuurlijk absorbeert het grasveld het grootste deel van de krachten, maar wanneer je last hebt van blessures is het belangrijk om na te gaan of er door middel van inlegzooltjes aanpassingen te maken zijn aan de schoenen om zo de schokdempende werking te verhogen. Bedenk wel dat dergelijke inlegzooltjes

snel hun schokdempende werking verliezen en dat je ze dus regelmatig moet vervangen (bijvoorbeeld eens per seizoen).

Kies een schoen die bij de ondergrond past waarop je voetbalt. Nat, droog, gras of kunstgras, het vraagt allemaal om aanpassingen aan de schoen. Schoenen verschillen in zoolmaterialen, aantal, soorten en plaatsing van noppen om te zorgen voor goede grip en dat je optimaal kunt presteren op het veld.

Voetbalschoenen bieden bescherming tegen invloeden van buitenaf, zoals: contact met de bal of tegenstander, koude en vocht, het soort ondergrond en oneffenheden. Zo vermijd je kneuzingen en schaafwonden.

Sokken:

Het is belangrijk dat je voetbalsokken draagt met de juiste maat. Een zacht voetbed van badstof wordt aanbevolen. Draag geen sokken met gaten erin of sokken die gestopt zijn, dit veroorzaakt door een onregelmatig loopoppervlak namelijk blaren. En blaren kunnen weer leiden tot een verstoring van het bewegingspatroon en mogelijk blessures.

Tijdens het spelen nemen je benen in omvang toe ten gevolge van vochtophoping en een hogere spanning in de spieren. Draag daarom geen voetbalsokken met elastiek. Dit knelt af met spierkramp tot gevolg. Voetbalsokken moeten worden opgehouden met een veter of verbandgaas dat in de loop van de wedstrijd lossier gemaakt kan worden. Moderne voetbalkousen hebben een weefselstructuur aan de voorzijde, waardoor ze in staat zijn om je scheenbeschermers op hun plaats te houden.