

Aanschaf materialen - schoenen, scheenbeschermers, bitjes en stick

Het is uiteraard belangrijk om de juiste schoenen en stick aan te schaffen. Bij je sportkleding is het belangrijk dat je voldoende bewegingsvrijheid hebt. Het beste kun je voor je schoenen en stick naar een hockeyspecialzaak gaan. Zij hebben vaak veel ervaring en kunnen je daarom een goed advies op maat geven. Uiteraard kan een gewone sportwinkel ook.

Hieronder staan aandachtspunten waarbij je bij de aanschaf van nieuwe schoenen, scheenbeschermers, mondbeschermers en stick rekening moet houden.

Schoenen

Blessures van enkel-, knie- en heupgewricht en de rug worden vaak veroorzaakt door verkeerde schoenen.

Enkele adviezen bij de aanschaf van hockeyschoenen

- Voor spelen op kunstgras en een harde ondergrond zijn multi-noppen het beste;
- Let op de demping van de schoenen in verband met de kunstgrasondergrond. Het mag niet pijnlijk zijn als je flink op een harde ondergrond stampt;
- Het hielstuk moet voldoende hoog en stabiel zijn. De hak van je voet mag niet zijwaarts schuiven in het hielgedeelte van de schoen. Vlak boven de zool mag de hielkap niet of nauwelijks in te drukken zijn;
- Kies een schoen die steun geeft en toch soepel buigt (ter hoogte van de bal van de voet);
- Zowel in de lengte als in de breedte moet de schoen goed passen! De schoen mag nergens knellen en bij de tenen moet 0,5 - 1,5 cm ruimte over zijn;
- Pas sportschoenen, zowel links als rechts, met sportsokken aan!;
- Neem je oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen;
- Bij voet-, enkel-, been- of rugklachten is het verstandig om een deskundige (sportfysiotherapeut/ sportarts/podoloog) raad te plegen. Adressen en telefoonnummers zijn op te vragen bij het Sport Medisch Adviescentra bij u in de buurt;
- Controleer je schoenen regelmatig en vervang ze op tijd.

LET OP: Schoenen die de ene hockeyer prima zitten, kunnen voor de ander totaal niet geschikt zijn. Het is dus belangrijk om goed advies te krijgen.

Belangrijk!

Loop nieuwe schoenen tijdens de training in en controleer de schoenen regelmatig op beschadigingen, demping en stevigheid.

Scheenbeschermers

Een goede schokabsorberende scheenbeschermer, die het hele onderbeen en de bovenkant van de enkel bedekt, voorkomt blessures.

Aandachtspunten bij de aanschaf van scheenbeschermers zijn:

- Controleer de maat door de beschermer te passen
- Koop geen beschermers op de groei c.q. te groot
- Scheenbeschermers moeten makkelijk uit en aan te trekken en vast te maken zijn

Mondbeschermer

Het dragen van een mondbeschermer bij de beoefening van risicovolle sporten werkt preventief om letsel aan (elementen van) het gebit en het zachte mondweefsel te voorkomen. En zo voorkomt u tevens de emotionele belasting en vaak hoge kosten dat letsel met zich meebrengt. Mondbeschermers zijn vanaf 1 augustus 2015 verplicht bij hockey. Dit geldt voor alle categorieën spelers (junioren/senioren) tijdens door de bond georganiseerde wedstrijden. Tevens adviseert de KNHB om ook bij alle hockeyactiviteiten buiten georganiseerd wedstrijdverband de mondbeschermer te dragen.

Voorwaarden

Een goede mondbeschermer dient aan een aantal voorwaarden te voldoen, zoals:

- goed vast te zitten in de mond
- gemakkelijk in- en uitneembaar te zijn
- niet te storen bij ademhaling en het spreken
- geen kokhalsneigingen te veroorzaken
- smaak- en reukloos te zijn
- goed te reinigen zijn
- voldoende stevig te zijn om bescherming te bieden

Soorten mondbeschermers

Er zijn verschillende soorten mondbeschermers die gebruikt worden bij hockey. De meest voorkomende zijn:

- de confectiebeschermer: een kant-en-klare mondbeschermer waarvan de confectievorm niet individueel is aan te passen. De verschillende fabrikanten leveren diverse maten, die over het algemeen verkrijgbaar zijn in sportzaken.
- de thermoplastische semi-individuele mondbeschermer: een beschermer die is vervaardigd van materiaal dat bij verwarming vervormt en bij afkoeling weer een stugge vorm aanneemt. Hierdoor kunt u de beschermer na verwarming individueel aanpassen.
- de individueel vervaardigde mondbeschermer: een beschermer die de tandarts individueel op maat vervaardigt op basis van een gipsmodel op de bovenkaak en in samenwerking met een tandtechnisch laboratorium.

Kant-en-klaar of individueel vervaardigd?

Een mondbeschermer dient zo comfortabel mogelijk te zitten. Individuele mondbeschermers die door een tandarts zijn vervaardigd worden in het algemeen als het meest comfortabel ervaren. Met de huidige technieken kan zowel in de tandwisselperiode als bij het dragen van beugels een goede en comfortabele beschermer worden gemaakt die minstens een heel seizoen meegaat.

Belangrijk!

- Wil je een mondbeschermer aanschaffen? Raadpleeg je tandarts dan eerst voor meer informatie.
- Haal bij een bewusteloze hockeyer altijd de gebitsbeschermer uit de mond. De gebitsbeschermer kan namelijk de ademhaling belemmeren.

Stick

De lengte van de stick is ook belangrijk, vooral bij kinderen is het verstandig om niet een te grote stick te kopen.

Ter indicatie wordt regelmatig de navel methode gebruikt (stick komt tot de navel), dit is een indicatie en geen strikte richtlijn!

Iedere stick is anders en het blijft naast lengte altijd een kwestie wat men prettig vindt.

Het is daarom verstandig om meerdere sticks uit te proberen.

De ervaring leert dat men vanaf ongeveer groep 8 met een stick lengte van 36,5 inch spelen, dit is ook de gangbare stick maat voor volwassenen. Enkele spelers hebben een verlengde stick.

Laat je bij voorkeur adviseren in een hockeyspecialist zaak.