De juiste schaats voor beginner en gevorderde schaatser…..

Goede schaatsen zijn een must voor maximaal schaatsplezier en optimale prestaties (dat geldt natuurlijk ook voor het skeelermateriaal).
Ik krijg als trainer regelmatig de vraag wat zijn nou goede schaatsen voor mijn dochter of zoon? Ook de volwassen beginnende schaatser is gebaad bij goed materiaal.

Ik ben blij dat er naar gevraagd wordt…. De Reden?.. als u verder leest weet u waarom.

Dit artikel is vooral bedoeld voor (ouders van) kinderen die overstappen van schaatsen of skeelers met hoge schoenen (zie foto hieronder), naar lage schaats- of skeelerschoenen. De hoge schoenen zijn prima om mee te beginnen. Maar als je echt sneller wilt schaatsen en betere bochten wilt schaatsen dan ontkom je niet aan de lage schaats/skeelerschoen.

Onderstaande figuur 1 laat een schaats met hoge schoen zien. Hier kan prima mee worden begonnen (kinderen tot circa 9-10 jaar.
Voordelen hoge schoen (Combi-noor).

1) veel steun aan de enkel.
2) makkelijk aan en uittrekken (geen veters)
3) warme voeten

Nadelen:

1) zware schoen
2) weinig bewegingsvrijheid aan de enkel (diep zitten is beperkt mogelijk).

Afbeelding 1: Noren met hoge schoenen (Combi-noren).

Nog regelmatig (maar eigenlijk moet ik zeggen: veel te vaak) zie ik dat kinderen (want daar wil ik mij even toe beperken) op ongeschikte schaatsen proberen te schaatsen. Ik zeg bewust proberen want ik durf de stelling best aan dat een kind met “slechte” schaatsen wel bijzondere gaven (en een dosis doorzettingsvermogen) moet hebben om hierop redelijk tot goed te kunnen schaatsen.

Vooral als de kinderen overgaan van hogere naar lagere schaatsschoenen zijn er vaak problemen met de (enkel)stabiliteit en de balans. Gevolg veel onzekerheid, pijnlijke voeten en teleurstelling door de tegenvallende prestaties dan strikt noodzakelijk!!! En dat is natuurlijk jammer en niet nodig.

Het concept van deze noren dateert nog van rond 1900. De noren bestaan naast een schoen uit een voetplaat, vaste potten (deel tussen de buis en de zool), teensteun, buis, felsrand en schenkel.
De schoen heeft meestal alleen wat lage versteviging rond de hak. De stevigheid van de schoen wordt verkregen uit de zool.

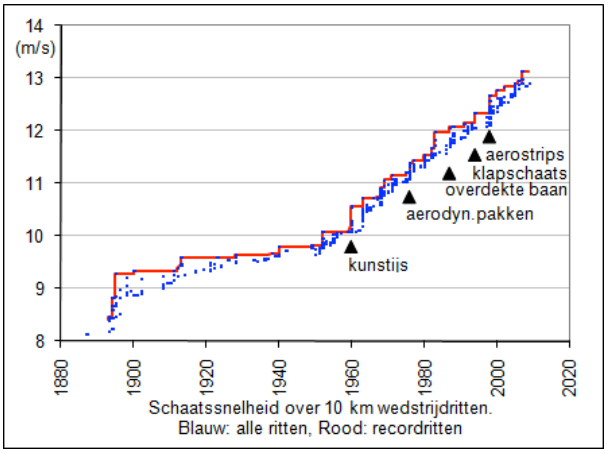
Dergelijke schaatsen (zie onderstaande afbeelding 2) geven zeer weinig steun aan de voet en enkelgewricht. Dit is gevolg van te slappe schaatsschoen.

Afbeelding 2 Vaste schaatsen met conventionele schaatsschoen.

Vaste schaatsen; Noren met lage schaatsschoen.
Voordelen:
1) Lage prijs
Nadelen:
1) geen goede steun
2) schaats kan niet worden omgebouwd tot klapschaats

De juiste schaats, achtergrondinformatie:

Dat goede schaatsen van belang zijn blijkt wel uit onderstaand plaatje. We gaan steeds harder schaatsen. Dat vraagt dus om beter en ander materiaal en andere schaats(schoen)uitvoeringen. Ook pupillen en junioren schaatsen steeds sneller.
Onderstaand de snelheid op de 10 kilometer door de jaren heen: zie afbeelding 3.



Afbeelding 3: ontwikkeling van de snelheid in m/s op de 10 km.

Maar wat zijn dan goede schaatsen? Ik kan als tip een aantal criteria geven waaraan schaatsen en dan vooral de schaatsschoenen zouden moeten voldoen. Deze regels kunt u ook toepassen op lage skeelerschoenen.

De juiste schaatsschoen.

De schaatsschoen moet vooral voldoende zijdelingse steun maar ook voldoende bewegingsvrijheid geven zodat de voet kan scharnieren bij de enkel. Daardoor kan de enkelhoek voldoende scherp zijn en is de schaatser beter in staat om diep te zitten. Zie afbeelding 4.

Afbeelding 4: goede kniehoek die niet wordt belemmerd door de enkelhoek.

De zijdelingse steun is vooral van belang om een goede steun te hebben gedurende de schaatsbeweging en om de voet en enkel te ondersteunen bijvoorbeeld in de bocht. Het recht op de schaats staan is vooral een balanskwestie. Dat kun je wel verbeteren en nooit helemaal toeschrijven aan stevige (en/of hogere) schoenen.
De bewegingsvrijheid van de voet is van belang bij het diep zitten (buigen van enkelgewricht en kniegewricht).
Een goede schaatsschoen is dus vooral stevig maar wel op de juiste plaatsen. De schaatsschoen kan worden voorzien van een schaatsijzer (buizen) met vaste verbinding (afbeelding 5) of met een klapschaatsmechanisme (klapschaats) (zie afbeelding 6).
Vaste schaatsen zijn te koop vanaf circa € 200,-

Het schaats-ijzer of onderstel wordt onder de schaats bevestigd door middel van twee bevestigingspunten.
Schaatsenschoenen die precies even hoog zijn als het enkelgewricht raad ik af omdat de rand van de schoen dan precies gaat drukken op het naar buiten uitstekende enkelgewrichtsknobbels.

Afbeelding 5 Vaste schaats met glasvezel en carbon kuip.

Sinds zo'n 15 - 20 jaar hebben de betere schaatsschoenen een "kuipschoen" van thermoplastische materiaal (glasvezel of carbon composiet). Dat is een soort plastic dat kan worden verwarmd en kan worden gevormd naar de voet. Na afkoeling wordt het materiaal weer hard en behoud het zijn vorm. Het vervormen wordt gedaan door de schoen te verwarmen, aan te trekken en tegen de voet aan te drukken in een speciaal apparaat. Kleine correcties kun je zelf aanbrengen (voorzichtig met een haarföhn of verwarmen in een oven) maar beter is dit door een specialist te laten doen.
De kuip omsluit aan de hielzijde de voet en loopt aan de zijkanten door tot juist boven de enkel. Naar voren loopt de kuip door tot ongeveer het midden van de voet en loopt dan schuin af naar de tenen. De voet staat dus als het ware in een soort kuip die steun en stabiliteit geeft.

Figuur 6: thermoplastische schaatsschoen met klapschaats, diverse merken .

Wat bij dit type schoen opvalt is dat de enkel omsloten is door de schoen. De kuip van de schoen voelt hard aan. De schaatsschoenen zijn afhankelijk van type en merk, meer of minder gevoerd. Hoe meer gevoerd hoe comfortabeler. Het conform gaat ten koste van het directe gevoel van de schoen. Dit is een persoonlijke kwestie.
Let op dat niet alle schaatsschoenen vervormbaar zijn.
Bij het vormen van de schoen om de voet raad ik aan om de schoen niet te strak om de enkel te laten vormen. Soms doet de schaatsspecialist een band om de enkel om deze ruimte te creëren. Er moet immers nog een beetje ruimte zijn om druk en schuurplekken te voorkomen. Hier zijn tegenwoordig overigens handige hulpmiddelen voor om blaren en schuurplekken te voorkomen.

Skeelerschoen als schaatsschoen gebruiken?
Ja, dat kan wel mits de schoen ervoor geschikt is. Vaak hebben deze skeelerschoenen een zogenaamde buckle (zie foto hierna) aan de zijkant van de schoen. Hiermee kan de schoen strakker om de voet worden geklemd. Dit principe is afgeleid van skischoenen. Daarnaast zijn skeelerschoenen vaak meer gevoerd en kunnen daardoor comfortabeler aanvoelen.
Omgekeerd raad ik het af om met schaatsschoenen te gaan skeeleren omdat de krachten op de schoen bij het skeeleren groter zijn. Daarnaast zijn vier of vijf skeelerwielen plus frame zwaarder dan het ijzer en klapset van de schaats.

x

Afbeelding 7: Schaats- en skeelerschoen.

Omdat de laatste jaren de skeelerwielen in doorsnede zijn toegenomen is de steek (de afstand tussen beide bevestigingspunten) afwijkend dan de steek van het schaatsonderstel. Altijd goed opmeten of alles meenemen naar de winkel is het enige middel.

Waar moet je verder op letten?
De pasvorm is van belang. Schaatsen moeten, voor het goede ijsgevoel, aansluiten en niet (veel) te groot zijn!!!!. Dit kan worden gecontroleerd door met blote voeten in de schaatsschoen te gaan staan en dan de tong helemaal uit te klappen. Als dit niet kan dan is mijn stelregel dat de tenen nog juist bewogen moeten kunnen worden. Let dus op de lengte, de breedte en de hoogte van beide schoenen (1/2 of 1 maat verschil tussen linker- en rechtervoet is geen zeldzaamheid).
Maar echt goed passen is eigenlijk letterlijk *maatgevend*.

Vaste schaats of klapschaats voor pupillen?
Eigenlijk is hier geen stelregel voor te geven. De overgang van vaste schaats naar klapschaats zie ik de praktijk ongeveer tussen ongeveer 11 en 14 jaar. Ik ben van mening dat de basisschaatsprincipes op rechte eind en in de bocht eerst voldoende op vaste schaatsen moeten worden beheerst.

Schaats als geheel.
Let erop dat de schaats als geheel niet te hoog wordt. Soms zie ik vaste schaatsen die later zijn voorzien van een (te) hoge klapset. Hierdoor wordt de afstand voet – ijs groter en kom je hoger en dus instabieler op de schaats te staan. Het ombouwen bij voorkeur altijd door een schaatsspecialist laten doen.

Waar moet je verder nog op letten???

Het klinkt misschien raar maar ik zou het fijn vinden als ouders tenminste 1 keer per maand de schaatsen maar ook de voeten van de kinderen even nalopen op de volgende punten:

- Jaarlijks de ronding van het schaatsijzer laten controleren
- Zijn er klachten van pijnlijke voeten, drukplekken of steeds blaren?
- Zijn de ijzers nog scherp?
- Zijn de veters nog heel of aan het rafelen?
- Alle schroeven en inbusboutjes even nalopen, warmte en kou verschillen en bewegingen raken ze snel los.
- Bij klapschaatsen: scharniergewricht en veren in orde?

Als u schaatsen gaat kopen voor uw kinderen ga dan eerst naar een of meer speciaalzaken en neem er vooral de tijd voor (even bellen voor een afspraak is handig). Hier krijgt u goed advies en kunt u vergelijken.
Ook op internet is veel te vinden. Een site met wat achtergrondinformatie is www.schaatstest.nl
Ik hoop dat ik met dit artikel enkele handvaten heb gegeven bij het aanschaffen van de juiste schaatsen.

Met veel schaatsgroeten en veel schaatsplezier!!!

Rob Rensen