



Jalkapallokengän valintaohje



ONS10-11



OULU NICE SOCCER
Finland



Yleistietoa jalkapallokengistä

Aktiivisesti liikkuvan ja pelaavan lapsen ja nuoren jalkineisiin on syytä kiinnittää huomiota. Aina hinta ja laatu eivät osu kohdalleen. Myöskään upea väri ja kiiltävä pinta ei kerro jalkapallokengän sopivuudesta jalkaan ja käyttöön. Kenkien vaihto on ajankohtaista kantakupin pehmennyttyä tai kannan kuluttua toispuoleisesti. Kasvuvaraa jalkapallokenkään ei voi varata, käyntivaraksi riittää 0,5 cm. Nappulakenkää valittaessa valikoimista löytyy monenlaisia nappulapohjia. Tärkeintä on muistaa, että nappulat ovat sitä korkeammat mitä upottavampi alusta on pelatessa. Hyvällä nurmikentällä pohjassa voi olla korkeat ja kapeat napit, mutta kovalla ja joustamattomalla alustalla korkeanappiset kengät lisäävät nilkan ja jalkaterän loukkaantumisriskiä.

Jalkapallokenkien nimissä käytetään lyhenteitä, jotka kertovat millaiselle alustalle kenkä on tarkoitettu:

FG (Firm ground) ns. Normaali nappi, sopii pehmeille alustoille (hiekkaturmuri, tekonurmi)

HG (hard ground) matalampi ja kovempi nappula, sopii hiekkakentälle ja huonommille nurmille (koville alustoille)

AG (artificial ground) vahvistettu karkiosa ja kestävä nappulat. Soveltuu tekonurmille, mutta myös hyvälle nurmelle.

SG (Soft ground) Märänkelin nappula, soveltuu pehmeille alustoille. Vaihdeettavat nappulat ja niitä voi ostaa lisää.

MG (multi ground) Kaikkien nappuloiden keskiarvo, soveltuu kaikille alustoille. Joustavien nappuloiden ansiosta erinomainen alaraajaongelmista kärsiville

TF/TRF turffikenkä (matalanappulakenkä) betonipohjaiselle alustalle tai mattomaiselle kentälle, myös pihapeleihin ja vapaa-aikaan.

INDOOR/IN/IC raakakumipohjainen kenkä sisälle, koulun saliin tai futsalkentälle

Valintakriteerit ja kenkien hoitaminen

1. Sopivuus/istuvuus

- Käyntivaraa maksimissaan 0,5 cm. Eri merkkien välillä on eroa myös lestin leveydessä, esim. Adidas ja Diadora ovat kapealestisiä, Nike ja Umbro leveälestisiä.

2. Alusta, jolla harjoitellaan ja pelataan

- Aloittelevalle ja pienemmälle juniorille hyvä yleiskenkä on merkinnällä FG, jollaisia suurin osa juniorikengistä on.

- Kovapohjaisille kentille, kuten Ouluhallin tai Arina areenan kaikki kentät tällä hetkellä, sekä ulkona vanhemmat tekonurmet, turffikenkä ja futsalkenkä ovat parhaat mahdolliset kengät.

- Mikäli juniorilla on osgood slatterin (polven alapuolella oleva kipu) tai severin taudin (akillesjänteen kipu) oireita, parhaiten soveltuva turffikengän lisäksi MG

3. Pintamateriaali

- Kestävin ja hoidettavin nappulakenkä on musta nahkakenkä. Hyvin hoidettuna nahkakenkä on kosteutta ja likaa tehokkaasti hylkivä. Lisäksi hoidettaessa kengän käyttöikä pitenee. Lisäksi nahkakenkä muokkautuu jalkaan parhaiten ja mahdollistaa sopivan kokoisen kengän hankinnan.

Jalkapallokengän hoitaminen

Jalkapallokengän hoitaminen pidentää kengän käyttöikää ja ylläpitää sen laadullisia ominaisuuksia. Märkä kenkä on hyvä kuivattaa huolella, jos kengässä on irrotettava pohjallinen, se kannattaa jokaisen käyttökerran jälkeen ottaa pois kengästä. Kenkä kannattaa harjata ja vahata pinnan kunnon ylläpitämiseksi. Parhaiten käyttöön sopii tavallinen, väritön kenkälankki, sieni ja ohut kangasliina. Puhdistamisen jälkeen kenkiä kannattaa säilyttää huoneenlämmössä ja mieluiten laittaa sisälle lepolestit kengän muodon säilyttämiseksi