



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

الحذاء الرياضي المناسب لكل رياضة



مستشفى الأحمدى
قسم العلاج الطبيعي

نصائح

- اقتناء عالاقل حذائين لاعطاء الحذاء فترة للاستشفاء بعد ممارسه الرياضه تقدر بيومين
- تخلص من الحذاء في حاله تراجعت جودته
- تجديد الحذاء القديم بعد قطع مسافه 500-800 كم او 6 اشهر خاصه عند استخدامه على ارض اسفلتيه
- اقتناء الحذاء من المحلات الرياضيه مع مراعاة نوع الرياضه
- لبس الجوارب
- تسوق في المساء لان القدم تكون تمددت فتحسن الاختيار
- امكانيه تحريك الاصابع بحريه بمعدل 2-3 سم
- اذا احترت بين مقاسين , خذ الاكبر

المركز الذي يشغله اللاعب:

1. الهجوم: ان يكون الحذاء خفيف الوزن مناسب للسرعه و الخفه بالحركه
2. صانع هجمات: حذاء تكثر على سطحها التعرجات والخطوط
3. مدافع او حارس مرمى: حذاء جلده صلب في المقدمه لتفادي الضربات

شكل القدم:

1. قدم طبيعيه: يكون الحذاء من الداخل متساوي
2. ذو تقوس عالي: ان يكون اتلحذاء مرتفع من الامام والخلف
3. القدم المفلطحه: من الوسط مرتفع لتفادي الارهاق والام في القدم



رياضه كره القدم

• نوعيه ارض الملعب

1. العشب الطبيعي: ان يكون الحذاء ذو بروزات عاليه للحفاظ على الثبات و الاتزان
2. العشب الصناعي: بروزات طويله و عريضه و غير منتظمه لعدم الانزلاق و التعرض للاصابه
3. الصالات: الحذاء بدون بروزات تكتفي بطبقه من المطاط السميكه



لرياضة المشي

- يجب على هواه رياضه المشي ارتداء الحذاء الذي يوفر الاستقرار اللازم للقدم دون ان يسبب الشعور بالالم او الضغط على القدم
- مواصفات الحذاء
 1. ان يكون مصنوع من المواد التي تسمح للجلد بالتنفس
 2. يتصف نعل الحذاء بالمرونه خاصه المنطقه الاماميه للقدم
 3. مزود بوساده في منطقه الكعب سميكه و عريضه لتجنب الصدمات و الضربات
 4. ان يكون الحذاء مبطن و خفيف الحركه لتقليل من الجهد العضلي و حمايه عضلات القدم
 5. ان يكون القسم الخاص بالاصابع مستدير و متسع لمنع تكوين مسامير و الجلد المليت على الاصابع
 6. ان يكون الحذاء ذو تقويس طبيعي



الحذاء الرياضي المناسب

لرياضة كره السله

- خفيف الوزن
- سطحه العلوي من النسيج الذي يسمح التهويه لراحه اكثر للقدم
- ان يكون ذو حافه عاليه تساعد على حمايه الكاحل من الالتواء اثناء الجري
- نعله الحذاء تكون مصنوعه من الجلد الطبيعي او المطاط لأعطاء ثبات و مرونة على الارض