

• المركز الذي يشغله الاعب:

1. الهجوم: ان يكون الحذاء خفيف الوزن مناسب للسرعة و الخفة بالحركة
2. صانع هجمات: حذاء تكثر على سطحها التعرجات والخطوط
3. مدافع او حارس مرمى: حذاء جلد صلب في المقدمه لتفادي الضربات

• شكل القدم:

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

نصائح

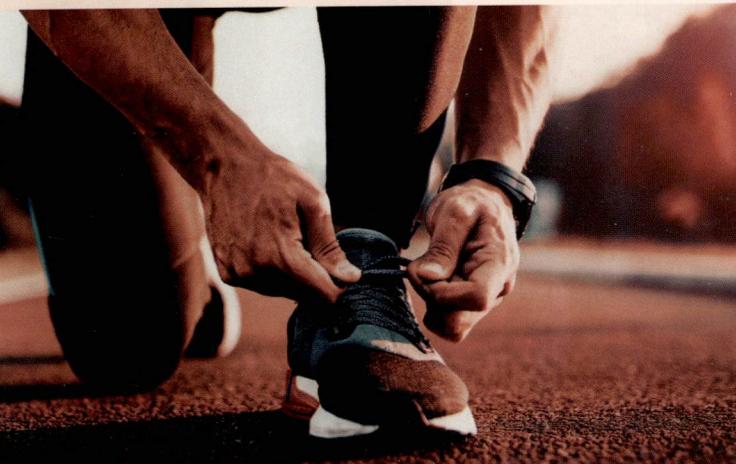
- اقتناء عالقل حذائين لاعطاء الحذاء فتره للاستشفاء بعد ممارسه الرياضه تقدر بب يومين
- تخلص من الحذاء في حالة تراجعت جودته
- تجديد الحذاء القديم بعد قطع مسافه 500-800 كم او 6 اشهر خاصه عند استخدامه على ارض اسفليته
- اقتناء الحذاء من المحلات الرياضيه مع مراعاه نوع الرياضه
- لبس الجوارب
- تسوق في المساء لان القدم تكون تمددت فتحسن الاختيار
- امكانيه تحريك الاصابع بحريره بمعدل 2-3 سم اذا احترت بين مقاسين ، خذ الاكبر



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

الحذاء الرياضي المناسب

لكل رياضة



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

مستشفي الأحمد
قسم العلاج الطبيعي



رياضة كره القدم

نوعيه ارض الملعب

- 1. العشب الطبيعي: ان يكون الحذاء ذو بروزات عاليه للحفاظ على الثبات و الازان
- 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

رياضة المشي

- يجب على هواه رياضه المشي ارتداء الحذاء الذي يوفر الاستقرار الازم للقدم دون ان يسبب الشعور بالالم او الضغط على القدم
- مواصفات الحذاء
 - 1. ان يكون مصنوع من المواد التي تسمح للجلد بالتنفس
 - 2. يتصرف 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

رياضة كره السله

- خفيف الوزن
- سطحة العلوى من النسيج الذى يسمح التهويه لراجه اكثر للقدم
- ان يكون ذو حافه عاليه تساعده على حمايه الكاحل من الالتواءثناء الجري
- نعله الحذاء تكون مصنوعه من الجلد الطبيعي او المطاط لأعطاء ثبات و مرونه على الارض