

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(:)

.

لماذا الحذاء الرياضي

- من أهم ما يرتديه الممارس.
- زيادة أعداد ممارسي الأنشطة البدنية المختلفة.
- الإصابات الرياضية و خاصة في الجري.
- استخدام الحذاء لأغراض الحياة اليومية.
- ارتداء الحذاء الغير ملائم قد يقود إلى إصابات أو انحرافات قوامية.
- بسيط في مظهره الخارجي معقد في تركيبه (الشكل التالي)



1



001/02-
IMPOSSIBLE IS NOTHING

THE WORLD'S FIRST
INTELLIGENT SHOE

مقدمة تاريخية مبسطة



■ الغرض من الحذاء في القديم

– الحماية من البيئة

■ الغرض من الحذاء حالياً

– الحماية

– التحكم

– تعديل الانحرافات

– تخفيف قوى الارتطام

العوامل التي يجب توفرها في الحذاء




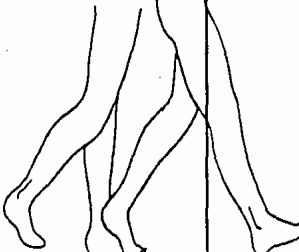
■ عوامل لتفادي الإصابة

- دعم عمل القدم
- توفير المدى الحركي لمفاصل القدم
- توفير القوى المدورة الزائدة
- القدرة على امتصاص الصدمات

■ عوامل لها علاقة بالأداء

- الراحة
- الاحتكاك الملائم (خطي و دوراني)
- وزن الحذاء.

شرح مبسط لميكانيكية المشي و الجري

25%		الاستناد 40%		35%		المرحلة	
الاصطدام		الاستناد الأوسط		الدفع			
							
ارتظام العقب		مرحلة الاستناد الوسطى		رفع العقب		رفع الأصابع	
دوران داخلي للساق		دوران خارجي للساق		دوران خارجي للساق			
دوران داخلي (Pronation)		دوران خارجي (Supination)					

■ ليتم فهم ما هو مطلوب من الحذاء، يجب أولاً فهم آلية عمل القدم أثناء المشي و الجري.

■ يتكون المشي و الجري من مرحلتين:

– الاستناد

– المرحلة

■ كل مرحلة تتكون من عدة أجزاء (أنظر الشكل المقابل).

ميكانيكية المشي و الجري

- فيديو خلف القدم
- فيديو جانبي للمشي

تركيب الحذاء ١

The)

(Upper

:

-

-

-

The)

(lower

:

-

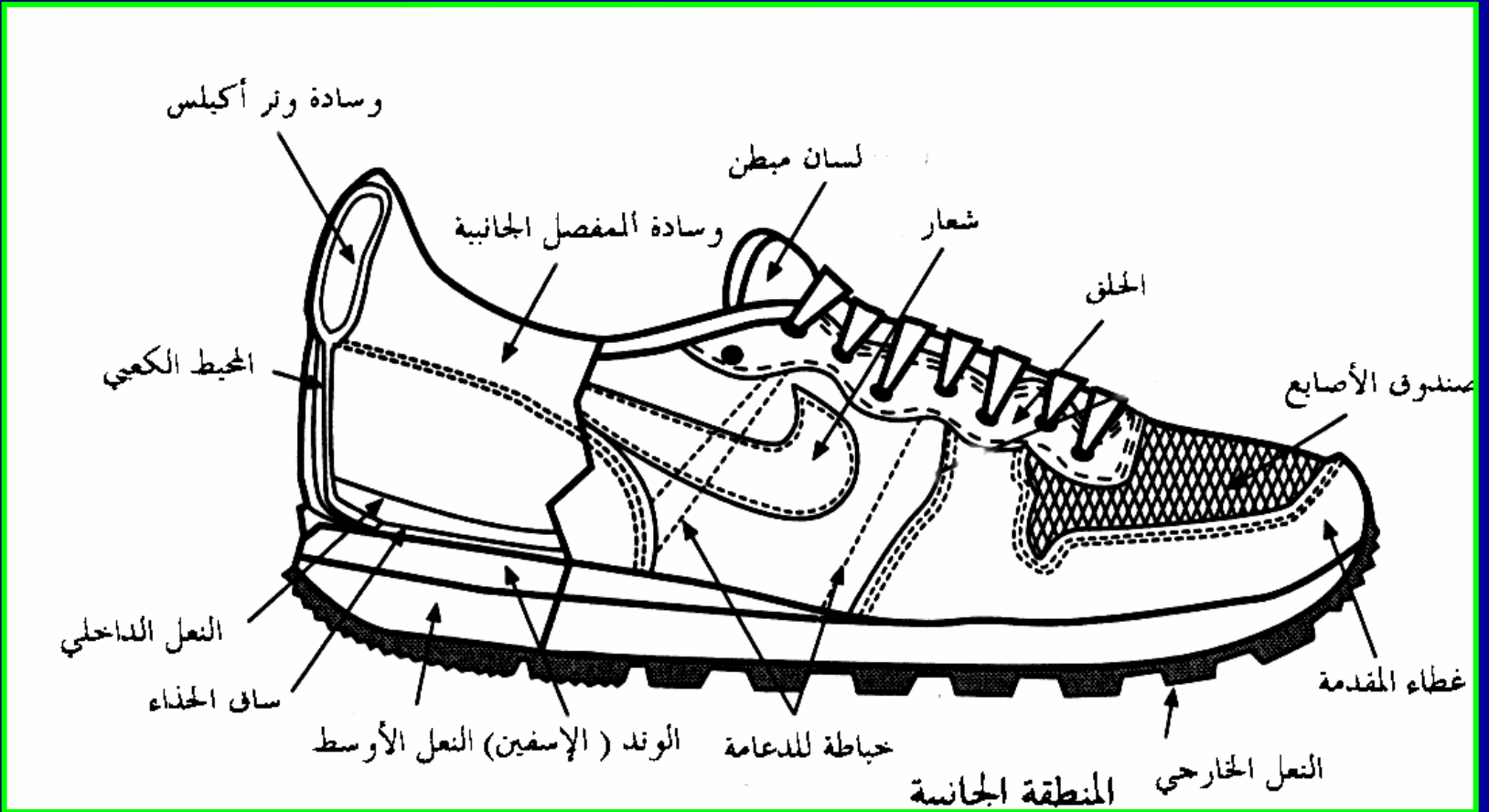
-

-

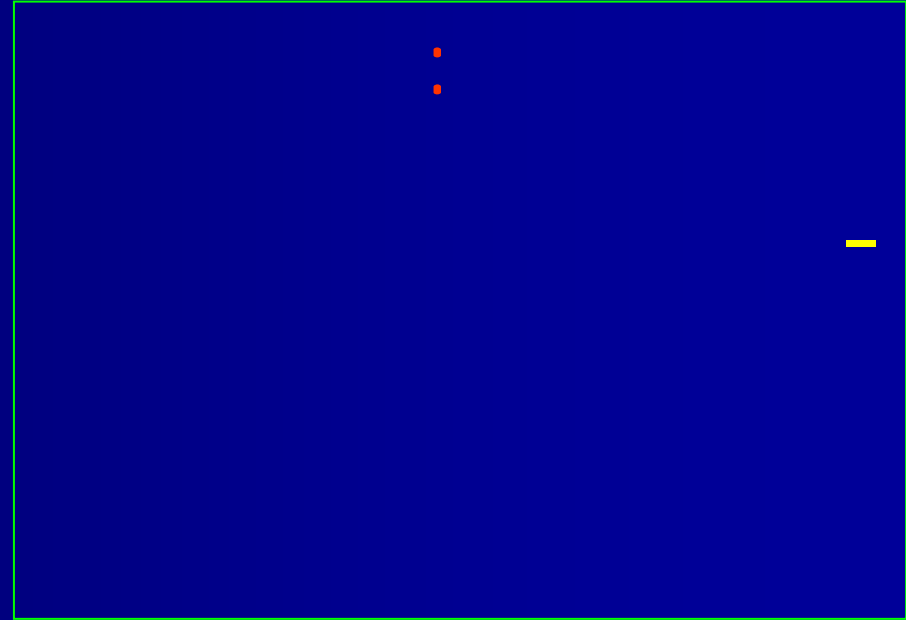
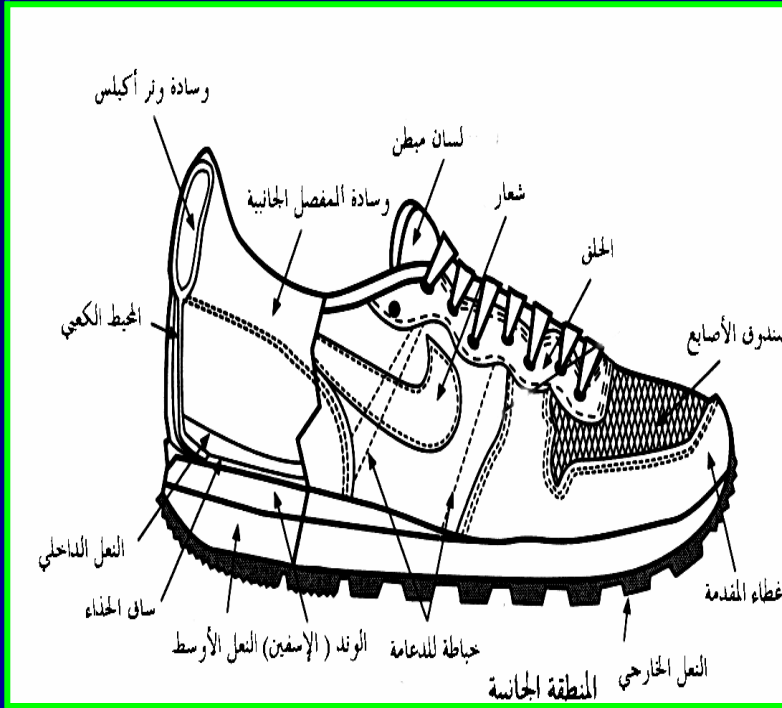


(AFP PHOTO)

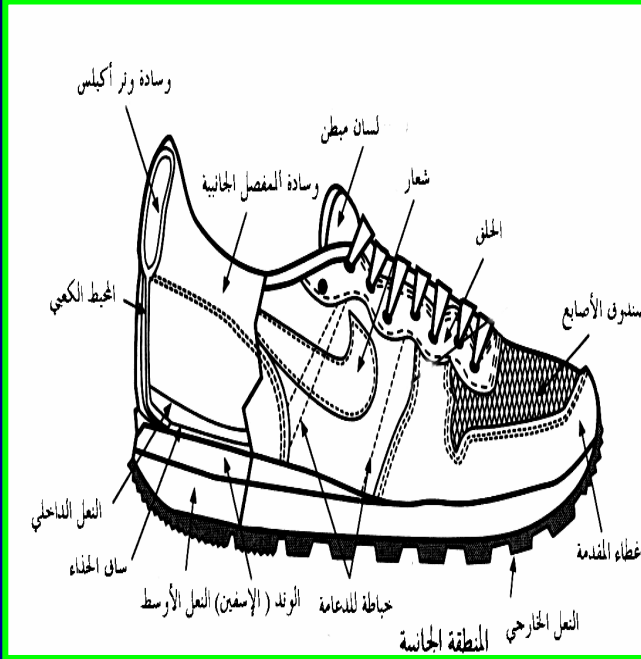
تركيب الحذاء ٢



تركيب الحذاء ٣



تركيب الحذاء ٤



النعل الأوسط:

-تمثل هذه الطبقة الجزء الذي يلي النعل الخارجي مباشرة.

-تتصف بخفتها والقدرة على تشكيلها.

-أشهر موادها (Ethylene Vinyl) EVA (Acetate).

-يوفر هذا الجزء القدرة على امتصاص الصدمات و التحكم في عمل القدم.

-هناك مواد أخرى يصنع منها مثل الجل و الوسادات الهوائية و غيرها.

من أهم ما يتطلبه اختيار الحذاء ملائمته للقدم

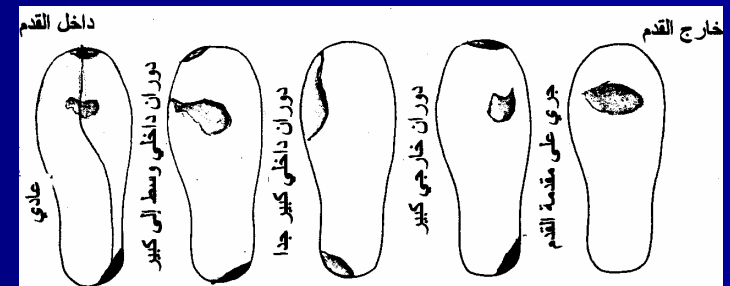
■ أنواع الأقدام نسبة على
باطن القدم



■ أنواع الأقدام نسبة على طول
الأصابع



■ أنواع الأقدام نسبة على
طريقة الجري



أهم التوصيات لاختبار الحذاء الرياضي للممارس العادي

- قم بقياس قدمك طولاً و عرضاً مرة كل سنة.
- جرب أحذية بمختلف المقاسات لأن المقاس يختلف من شركة إلى أخرى.
- ابحث عن حذاء يوفر مساحة من 1,27-1,29 سم بين نهايته و أطول أصبع.
- تأكد من عرض الحذاء. جرب الحذاء في آخر اليوم.
- اعرف نوع قدمك (طريقة التبليل أو باطن حذاء قديم)
- اعرف الفرق بين حذاء المشي و الجري.
- لا تتخذع بالدعاية (الأحذية المرتفعة الثمن كانت مسؤولة عن 123% من الاصابات مقارنة بالرخيصة)

حذاء مريض السكري ١

- مشكلة مريض السكري في فقدده للاحساس في منطقة القدم.
- بسبب فقد الاجساس بالألم، يواصل مريض السكري النشاط البدني مما يتسبب في تهتك و تقرح الأنسجة.
- الحذاء الرياضي يوفر أهم خاصية و هي امتصاص و توزيع الصدمات. (الضغط)

حذاء مريض السكري ٢

■ نصائح عامة لاختيار مريض السكري لحيائه الرياضي:

- ارتد حذاءك في جميع الأوقات.
- اختر حذاء يسمح بالتهوية و مصنوع من الجلد.
- تأكد من عدم وجود انتشاءات في الجوارب.
- تأكد من عدم وجود مناطق خشنة داخل الحذاء.
- تأكد من أن عرض مقدمة القدم يتوافق مع عرض جزء من الحذاء.
- اختر حذاء مريح بدعم لقوس القدم و نعل مرن.

حذاء النساء الرياضي ١

■ تختلف المرأة عن الرجل تشريحيا في:

- حوض و كتفين أوسع.
- عقب المرأة أكثر نحافة.
- قدم أقصر.
- دوران داخلي أكثر.
- زاوية Q أكبر من الرجل (١٠ في الرجال و ١٥ في المرأة)
- بسبب قصر المرأة، ترتطم أقدامها أكثر من الرجل مما يتسبب في أعباء ميكانيكية أكبر.

حذاء المرأة الرياضي ٢

■ توصيات لاختيار المرأة لحدائها الرياضي:

- التأكد من ثبات عقب القدم.
- حذاء بقدره امتصاص عالية.
- بما أن هناك أكثر من ٦٦% من النساء الرياضيات لهن أقدام أكبر من الأخرى فيجب مراعاة مساحة كافية بين نهاية الحذاء الأمامية و أطول أصبع.
- اختيار طريقة ربط احذية مناسبة. يفضل أحذية بأكثر عدد من الثقوب.

حذاء الأطفال الرياضي ١

- **قلة في الدراسات المتعلقة بالموضوع.**
- **ملائمة الحذاء لقدم الطفل أكثر أهمية مقارنة بالكبار
نظر لنمو قدم الطفل.**
- **ارتداء الأطفال للأحذاء الرياضية يومياً يتطلب توفر
مواصفات حذاء الجري و المشي فيها.**

حذاء الأطفال الرياضي ٢

■ توصيات لاختيار حذاء الأطفال الرياضي:

- تأكد من مقياس الحذاء كل اربعة على خمسة أشهر.
- يجب أن يكون الحذاء مرن ليتيح حركة قدم حرة.
- خفيف الوزن ليقلل من مصروف الطاقة.
- مسطح دونما ارتفاع في منطقة العقب.
- يتيح الجزء العلوي تهوية كافية لمنع أي تسلخ للجلد أو التهابات فطرية.
- يجب ألا تكون الخيوط طويلة لمنع تعثر الطفل فيها ويفضل استخدام رباط القطعة اللاصقة.

الخلاصة

- يتميز الحذاء الرياضي بالعديد من المواصفات و التي تشترك فيها جميع فئات المجتمع و لكن هناك بعض المواصفات التي تتأكد في حال بعض الفئات عن غيرها مما يتطلب فهم متطلبات كل فئة بعناية و من ثم اختيار الحذاء الملائم ليس لكل فئة و لكن لكل فرد من كل فئة على حدة.

النهاية