

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)



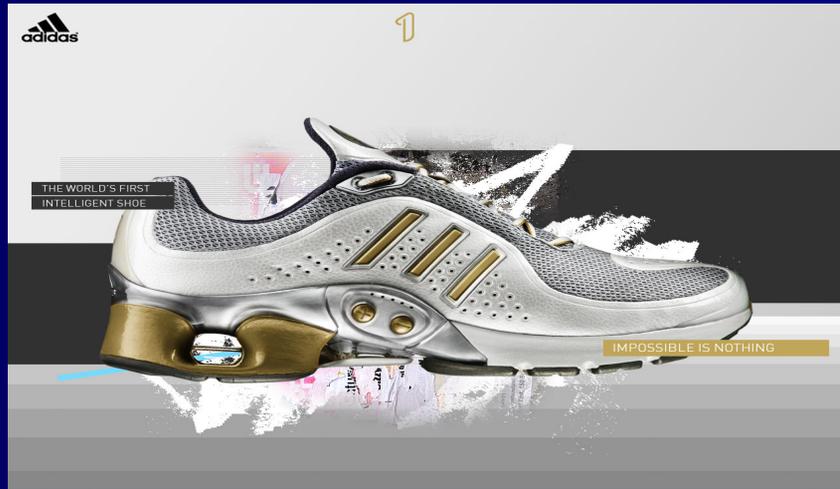
1



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

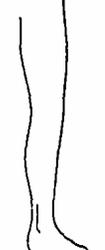
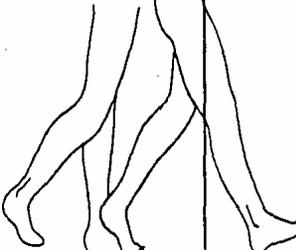
## ■ عوامل لتفادي الإصابة

- 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

:

-

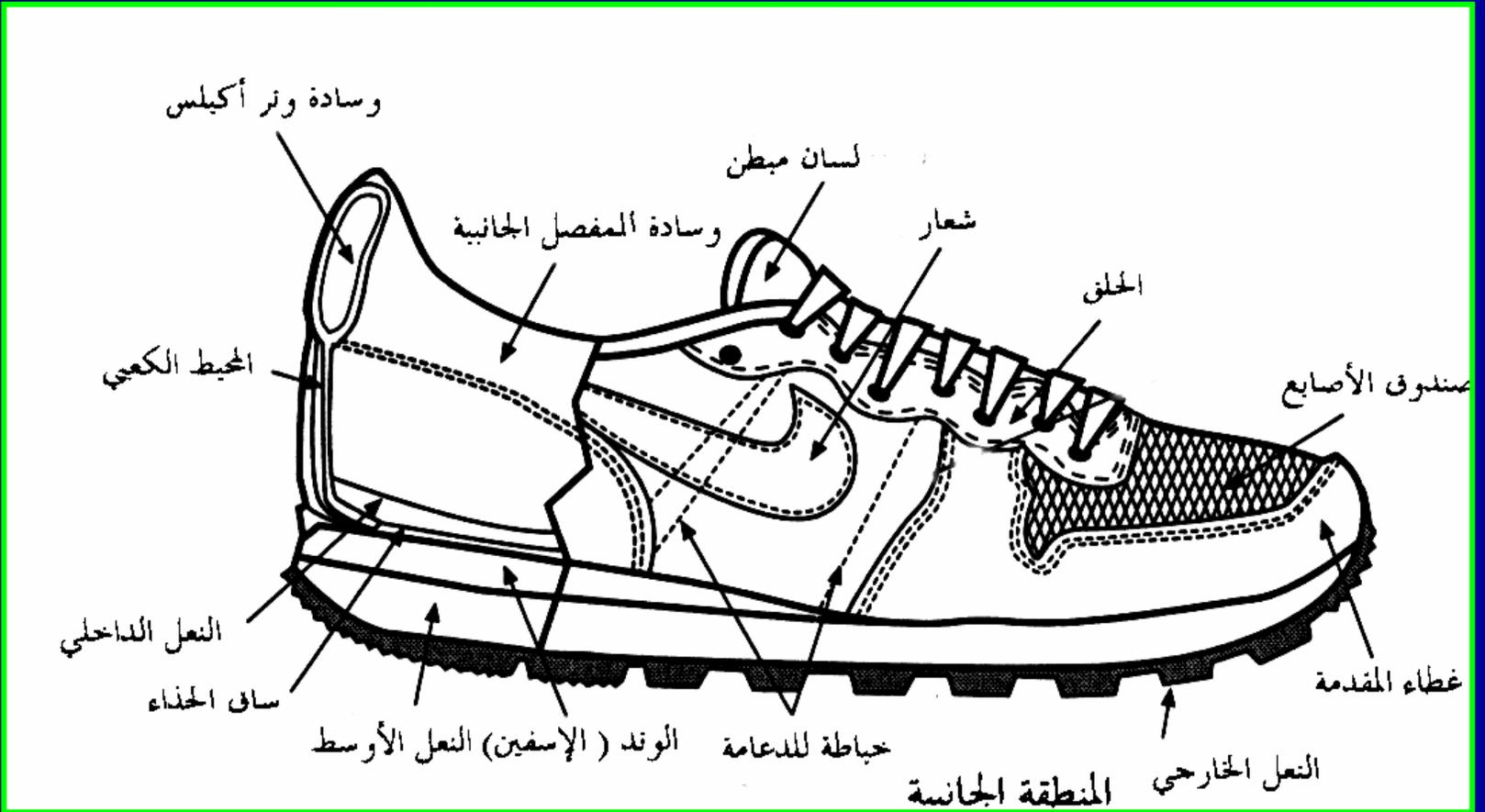
-

-

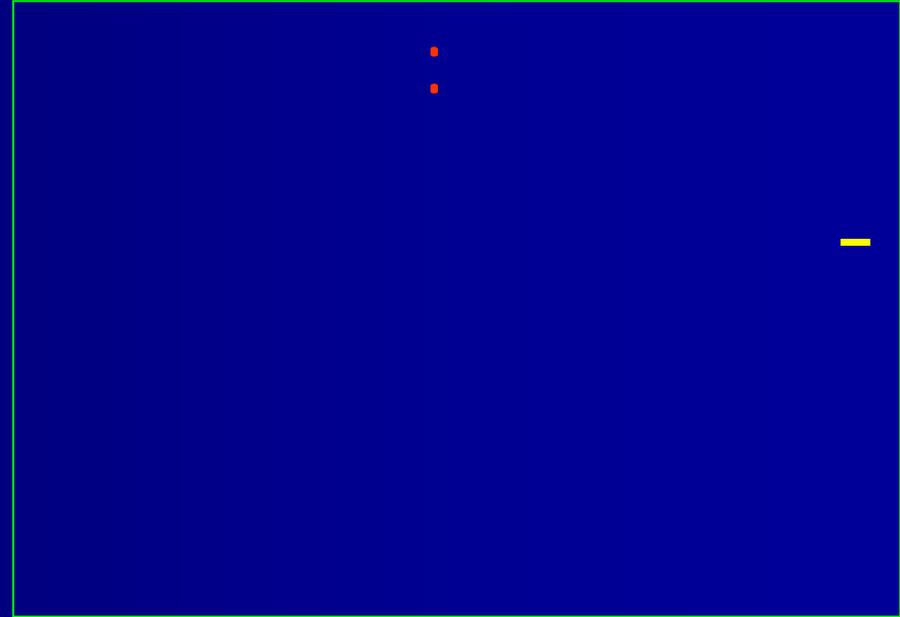
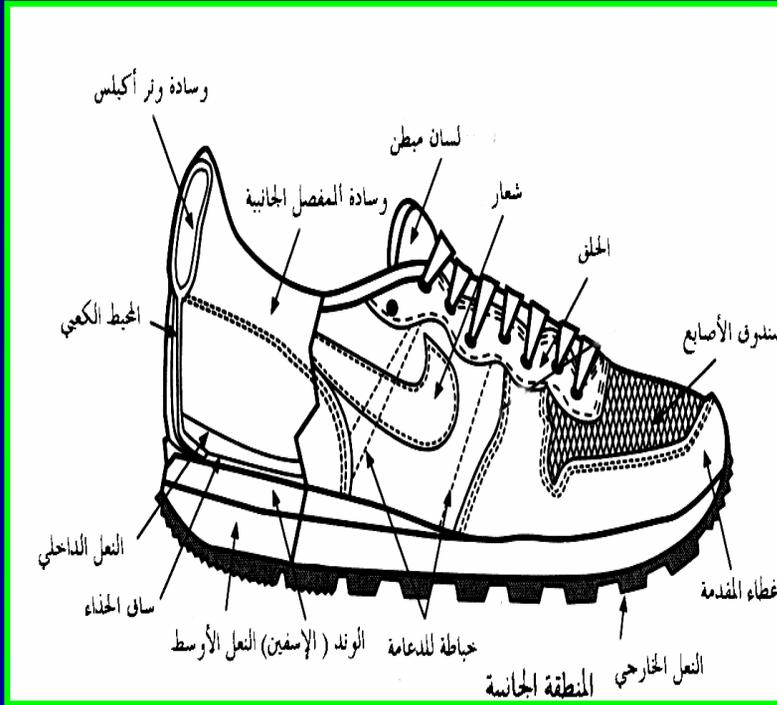


(AFP PHOTO)

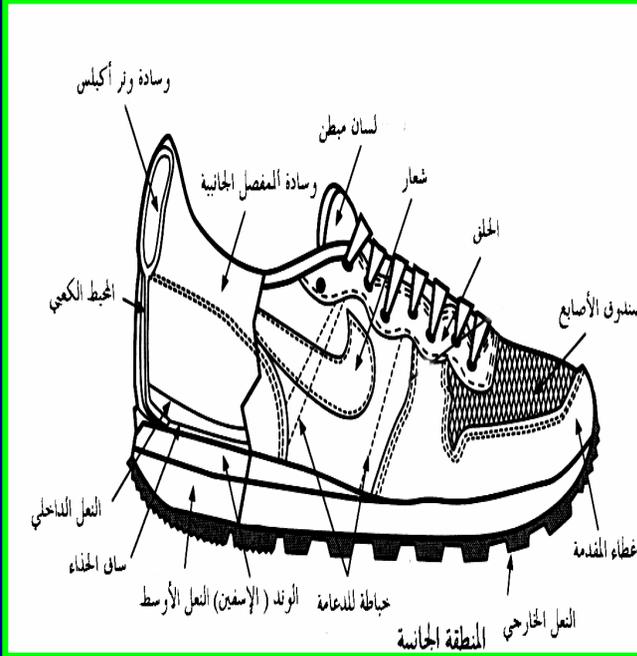
## تركيب الحذاء ٢



# تركيب الحذاء ٣



# تركيب الحذاء ٤



## النعل الأوسط:

-تمثل هذه الطبقة الجزء الذي يلي النعل الخارجي مباشرة.

-تتصف بخفتها والقدرة على تشكيلها.

-أشهر موادها (EVA Ethylene Vinyl 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

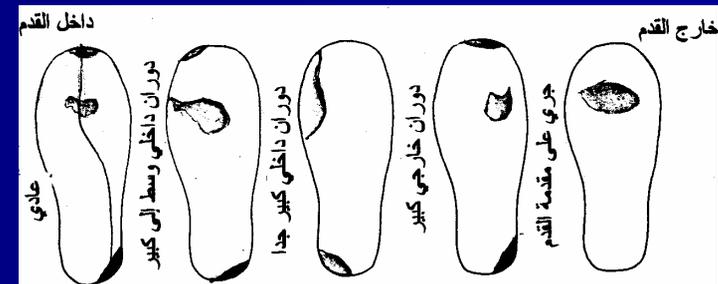
■ أنواع الأقدام نسبة على  
باطن القدم



■ 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 ١,٢٧-١,٢٩ 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 ١٢٣% 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