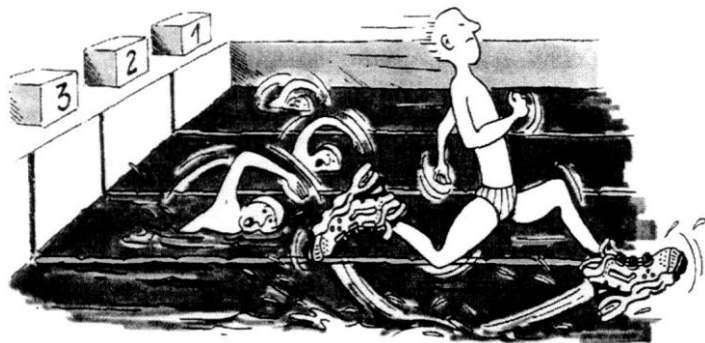


ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ



Επί 14 χρόνια το Αθλητικό Ιατρικό Κέντρο της Λυόν (Γαλλία) μελέτησε τις κακώσεις των νεαρών αθλητών και των επαγγελματιών αθλητών. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο καλύτερος δρόμος είναι η πρόληψη... και τα σωστά παπούτσια.

Χτυπήματα, πεσίματα φθορές...

18% των παικτών, ηλικίας 8 έως 12 ετών, έχουν ήδη τραύματα στις φτέρνες. Οι χόνδροι στον αστράγαλο του ποδοσφαιριστή δεν απορροφούν καλά τους κραδασμούς. Το 25% των επαγγελματιών έχουν αντιληφθεί ότι αυτό είναι ένα ευαίσθητο σημείο. Μπορεί επίσης να τραυματιστεί ανεπανόρθωτα ο χόνδρος της ευαίσθητης άρθρωσης του γονάτου και, αν δεν ληφθεί μέριμνα από την παιδική ηλικία (10-12 χρόνων), μπορεί να δημιουργηθεί πρόωμη οστεοαρθρίτιδα. Και οι αρθρώσεις της λεκάνης διατρέχουν τον ίδιο κίνδυνο και με την επιβάρυνση της κούρασης, οι παίκτες κινδυνεύουν από κατάγματα, αποτέλεσμα πτώσεων ή συγκρούσεων.

Επίσης, σύμφωνα με την ίδια μελέτη, οι ποδοσφαιριστές που εξακολουθούν να παίζουν για περισσότερο από δέκα χρόνια, παρουσιάζουν οστεώδεις αποφύσεις στην κνήμη ή

στη φτέρνα. Πρόκειται για το ονομαζόμενο «πέλμα του ποδοσφαιριστή», παραμόρφωση που προέρχεται από παπούτσια με σόλες και στηρίγματα των αστραγάλων που είναι πολύ μαλακά.

Τα αθλητικά παπούτσια προστατεύουν, στηρίζουν, σταθεροποιούν, απορροφούν τους κραδασμούς

Αν το παπούτσι είναι πολύ σκληρό, εμποδίζει την κίνηση. Αν είναι πολύ μαλακό, αυξάνει τον κίνδυνο για τραυματισμούς και για στραμπουλήγματα. Ένα καλό αθλητικό παπούτσι πρέπει να πληροί τέσσερις προϋποθέσεις:

Πρώτον, πρέπει να παρέχει *εξωτερική προστασία*: να προσφέρει αντίσταση στα χτυπήματα της μπάλας ή άλλου παίχτη, να αντιμετωπίζει την ανωμαλία του εδάφους και να διατηρεί το πέλμα ζεστό και στεγνό, ακόμη και όταν έχει παγωμένα ή βρέχει.

Πρέπει να *υποστηρίζει* το πέλμα και ιδιαίτερα την άρθρωση του αστράγαλου, για να αποφευχθούν

διαστρέμματα, πρήξιμο και άλλα προβλήματα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν ακόμη και το γόνατο.

Πρέπει επίσης να παρέχει στον παίχτη *ευστάθεια*. Ο παίχτης δεν πρέπει να γλιστράει σε βρεγμένο έδαφος ή να παραπατάει σε επιφάνεια που είναι πάρα πολύ σκληρή.

Τέλος, πρέπει να *απορροφά τους κραδασμούς*, ιδιαίτερα εκείνους που δέχονται οι παίκτες του μπάσκετ και του βόλεϊ που πηδούν συνεχώς.

Στεγνά πόδια

Για να αποφευχθούν μικρά αλλά οδυνηρά προβλήματα, όπως φουσκάλες ή σκασίματα ή «πόδι του αθλητή» (μυκητιάσεις), το παπούτσι πρέπει να επιτρέπει την εξαίτηση του ιδρώτα και να εμποδίζει την είσοδο της εξωτερικής υγρασίας. Το ιδανικό υλικό γι' αυτόν τον σκοπό είναι το δέρμα, που πρέπει επίσης να είναι αδιαβροχοποιημένο, ώστε να εμποδίζει το παπούτσι να μουσκέψει με την πρώτη βροχή.

Χρησιμοποιήστε το άρθρο που προηγήθηκε, για να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Ερώτηση 1: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Τι θέλει να δείξει ο συγγραφέας σ' αυτό το κείμενο;

- A. Ότι η ποιότητα πολλών αθλητικών παπουτσιών έχει βελτιωθεί πολύ.
- B. Ότι είναι καλύτερα να μην παίζει κανείς ποδόσφαιρο, αν έχει ηλικία μικρότερη των 12 ετών.
- Γ. Ότι οι νέοι υποφέρουν όλο και περισσότερο από τραυματισμούς, λόγω της κακής φυσικής τους κατάστασης.
- Δ. Ότι είναι πολύ σημαντικό για τους νεαρούς αθλητές να φορούν καλά αθλητικά παπούτσια.

Ερώτηση 2: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Σύμφωνα με το άρθρο, γιατί πρέπει τα αθλητικά παπούτσια να μην είναι πολύ σκληρά;

.....

Ερώτηση 3: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Μια φράση του άρθρου λέει «Ένα καλό αθλητικό παπούτσι πρέπει να πληροί τέσσερις προϋποθέσεις».

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις αυτές;

.....

.....

.....

ΕΡΩΤΗΣΗ 4: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

Η πρόταση που ακολουθεί βρίσκεται προς το τέλος του παραπάνω άρθρου και εδώ παρουσιάζεται σε δύο μέρη:

«Για να αποφευχθούν μικρά αλλά οδυνηρά προβλήματα, όπως (πρώτο μέρος) φουσκάλες ή σκασίματα ή «πόδι του αθλητή» (μυκητιάσεις)».

«...το παπούτσι πρέπει να επιτρέπει την εξαίμιση του ιδρώτα και (δεύτερο μέρος) να εμποδίζει την είσοδο εξωτερικής υγρασίας».

Ποια είναι η σχέση μεταξύ του πρώτου και του δεύτερου μέρους της φράσης;

Το δεύτερο μέρος

- A. αντιτίθεται στο πρώτο μέρος.
- B. επαναλαμβάνει το πρώτο μέρος.
- Γ. διευκρινίζει το πρόβλημα που περιγράφεται στο πρώτο μέρος.
- Δ. δίνει λύση στο πρόβλημα που περιγράφεται στο πρώτο μέρος.

Σημείωση 1. Από Διεθνές Πρόγραμμα για την Αξιολόγηση των Μαθητών- PISA (σελ. 72-74), από Κέντρο Εκπαιδευτικής Έρευνας, 2007, Αθήνα: Επτάλοφος Α.Β.Ε.Ε. (προσαρμογή)

Σημείωση 2. Θέμα που δόθηκε στους μαθητές/τριες για το Πρόγραμμα PISA 2000 (κυρίως έρευνα).

ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΕΡΩΤΗΣΗ 1

Αποδεκτή απάντηση

Δ. Ότι είναι πολύ σημαντικό για τους νεαρούς αθλητές να φορούν καλά αθλητικά παπούτσια.

Μη αποδεκτή απάντηση

Άλλες απαντήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΗ 2

Αποδεκτή απάντηση

Αναφέρεται στο γεγονός ότι αυτό περιορίζει τις κινήσεις.

- Περιορίζουν τις κινήσεις.
- Εμποδίζουν το τρέξιμο

Μη αποδεκτή απάντηση

Απάντηση που αποδεικνύει λανθασμένη κατανόηση του κειμένου ή απάντηση εκτός θέματος.

- Για να αποφευχθούν οι τραυματισμοί.
- Δεν μπορούν να στηρίξουν το πόδι.
- Γιατί πρέπει να στηρίζεται το πόδι και ο αστράγαλος.

Δίνει ανεπαρκή ή αόριστη απάντηση.

- Διαφορετικά δεν είναι κατάλληλα.

ΕΡΩΤΗΣΗ 3

Αποδεκτή απάντηση

Αναφέρεται στις τέσσερις προϋποθέσεις που αναγράφονται με πλάγια γράμματα στο κείμενο. Η απάντηση θεωρείται σωστή εάν παραθέτει τα λόγια του κειμένου, παραφράζει ή αναπτύσσει τις προϋποθέσεις, οι οποίες μπορεί να αναφέρονται με οποιαδήποτε σειρά. Οι τέσσερις προϋποθέσεις είναι:

- (1) Να παρέχουν εξωτερική προστασία
- (2) Να υποστηρίζουν το πέλμα
- (3) Να παρέχουν ευστάθεια
- (4) Να απορροφούν τους κραδασμούς

- *Εξωτερική προστασία (1)*

Να υποστηρίζουν το πόδι (2)

Καλή ευστάθεια (3)

Να απορροφούν τους κραδασμούς (4)

- *Πρέπει να παρέχουν εξωτερική προστασία, να υποστηρίζουν το πόδι, να παρέχουν καλή ευστάθεια στον παίκτη, και να απορροφούν τα κτυπήματα.*
- *Προστατεύουν, υποστηρίζουν, παρέχουν ευστάθεια, απορροφούν κραδασμούς.*

Μη αποδεκτή απάντηση

Οποιαδήποτε άλλη απάντηση.

- 1. Να προστατεύουν από τα χτυπήματα της μπάλας ή των ποδιών.
- 2. Να ανθίστανται στις ανομοιομορφίες του εδάφους.
- 3. Να κρατούν το πόδι ζεστό και στεγνό.
- 4. Να υποστηρίζουν το πόδι.

[Σε αυτή την απάντηση τα τρία πρώτα σημεία είναι όλα τμήματα της προϋπόθεσης 1 (Να παρέχουν εξωτερική προστασία).]

ΕΡΩΤΗΣΗ 4

Αποδεκτή απάντηση

Δ. δίνει λύση στο πρόβλημα που περιγράφεται στο πρώτο μέρος.

Μη αποδεκτή απάντηση

Άλλες απαντήσεις.