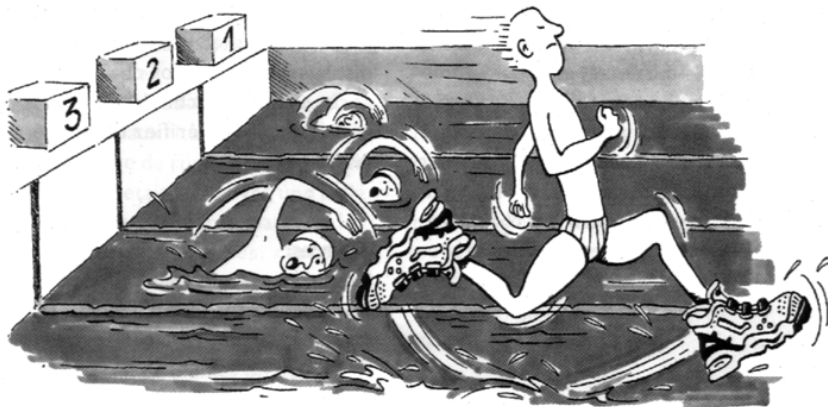


TUNNE END JOOKSUKINGADES MUGAVALT



Lyoni spordimeditsiinikeskus Prantsusmaal on 14 aastat uurinud noorsportlase ja noorte profisportlaste vigastusi. Uurimuse põhjal võib väita, et kõige tõhusamateks abivahenditeks on ennetustöö ... ja korralikud jooksukingad.

Löögid, kukkumised, üldine kulumine ...

Uuringud on näidanud, et 18% kõigist 8–12 aasta vanustest sportlastest on kaevanud kannavigastuste üle. Jalgpallurite pahkluuude kõhred ei ole sugugi põrutuskindlad ja 25% elukutselistest sportlastest peavad seda üheks oma kõige nõrgemaks kohaks. Ka põlveliigeses asuvale õrnale kõhrkoele on lihtne pöördumatuid vigastusi tekitada ning kui sellele juba lapsest saati (10–12-aastaselt) piisavat tähelepanu ei pöörata, võib asi lõppeda enneaegse osteoartriidiga. Ka puusavigastused on kerged tulema, eriti kukkumise ja kokkupõrgete ohtu suurendava väsimuse tekkides.

Vastavalt uuringule kaebavad üle 10-aastase jalgpalluristaažiga sportlased kas säärel või kannal asetsevate paksendite üle. Seda spordijalatsite taldade ja sääreosa liigest põhjustatud

nähtust tuntakse ka nn jalgpalluri jala nime all.

Kaitse, toeta, hoia tasakaalu, leevenda

Kui jalatsid on liiga jäigad, takistab see liikumist. Kui aga jalatsid on liiga painduvad, suurendab see vigastute ja liigesevenituse ohtu. Kvaliteetsed jooksukingad peavad vastama neljale nõudele: esiteks, nad peavad kaitsma jalgu väliste mõjurite eest – pehmemdama palli või teise mängija lööke, aitama toime tulla maapinna ebatasasusega ning hoidma jalad soojad ja kuivad ka miinuskraadide ja vihma puhul.

Jooksukingad peavad jalgadele, eriti pahkluuale, tuge pakkuma, vältimaks liigesevenitusi, paistetust ja muid probleeme, mis vahel võivad ka põlvi ohustada.

Jooksukingad peavad kindlustama ka sportlasele hea tasakaalu, vältides märjal pinnal libastumist või kuival pinnal komistamist.

Lisaks eelnevale peavad jooksukingad ka põrutusi leevendama, eriti võrk- ja korvpallurite puhul, kes peavad mängu käigus pidevalt hüppama.

Kuivad jalad

Kergemate, kuid samuti võrdlemisi tülikate hädade, nagu näiteks villide, lõhede või seenhaiguste vältimiseks peavad jooksukingad võimaldama jalal hingata, vältides samal ajal välise niiskuse sattumist jalatsitesse. Sellest seisukohast on ideaalseks materjaliks nahk, mida viimasaju tagajärgede vältimiseks on võimalik veekindlaks muuta.

Kasuta vastaslehekülje artiklit allolevatele küsimustele vastamiseks.

Küsimus 1: JOOKSUKINGAD

R110Q01

Mida autor kavatseb selle tekstiga näidata?

- A Et paljude jooksukingade kvaliteet on tublisti paranenud.
- B Et on parem jalgpalli mitte mängida, kui sa oled alla 12-aasta vanune.
- C Et noored inimesed kannatavad üha rohkem ja rohkem vigastuste käes, mis on põhjustatud nende kehvast füüsilisest seisundist.
- D Et noorsportlaste jaoks on väga oluline kanda häid jooksukingi.

Õige vastus:

Vastus D – Et noorsportlaste jaoks on väga oluline kanda häid jooksukingi.

Küsimus 4: JOOKSUKINGAD

R110Q04- 0 1 9

Miks ei tohi spordijalatsid eeltoodud artikli väitel liiga jäigad olla?

-

JOOKSUKINGAD: PUNKTIARVESTUS 4

KÜSIMUSE EESMÄRK: Teabe hankimine: selgesõnaliselt esitatud teabe valimine.

Õige vastus

Kood 1: Viitab liikumistakistusele.

- Nad takistavad liikumist.
- Nad takistavad sul kergesti jooksmast.

Vale vastus

Kood 0: Näitab väärarusaamist artiklist või annab ebaüsutava või ebaolulise vastuse.

- Et vältida vigastusi.
- Nad ei saa toetada jalga.
- Sest nad peavad toetama jalga ja pahkluid.

VÕI: Annab ebapiisava või ebamäärase vastuse.

- Muidu nad ei ole mugavad.

Ühes artiklíosas öeldakse: „Kvaliteetsed jooksukingad peavad vastama neljale nõudele.“

Mis on need nõuded?

-
-
-
-

JOOKSUKINGAD: PUNKTIARVESTUS 5

KÜSIMUSE EESMÄRK: Teabe hankimine

Õige vastus

Kood 1: Viitab neljale nõudele, mis on tekstis kaldkirjas. Viited võivad olla tsitaadid, ümbersõnastused või nõuete täpsustused. Nõuded võivad olla esitatud suvalises järjekorras. On neli nõuet.

- (1) Kaitsta jalgu väliste mõjurite eest;
 - (2) Tuge pakkuda;
 - (3) Kindlustada hea tasakaal;u
 - (4) Leevendada põrutusi
- 1 Välismõjurite eest kaitse
 - 2 Jala toetamine
 - 3 Hea tasakaal
 - 4 Põrutuste leevendus.
 - See peab kaitsma väliste mõjurite eest, toetama jalga, tagama mängijale hea tasakaalu ja peab leevendama põrutusi.
 - Kaitse, toeta, hoia tasakaalu, leevenda [*Tsiteerib selle tekstiosa alapealkirja*].

Vale vastus

Kood 0: Teised vastused.

- 1. Kaitsta jalga või palli löökide eest.
 - 2. Toime tulla maapinna konarustega.
 - 3. Hoida jalga sooja ja kuivana.
 - 4. Toetada jalga.
- [*Esimesed kolm punkti selles vastuses on kõik 1. nõude osad (kaitsta väliste mõjurite eest).*]

Küsimus 6: JOOKSUKINGAD

R110Q06

Vaata lauset artikli viimases lõigus. See on siin esitatud kahes osas:

„Kergemate, kuid samuti võrdlemisi tülikate hädade, nagu näiteks villide, lõhede või seenhaiguste vältimiseks...” (esimene osa)

„...peavad jooksuringad võimaldama jalal hingata, vältides samal ajal välise niiskuse sattumist jalatsitesse.” (teine osa)

Missugune seos on lause esimese ja teise osa vahel?

Teine osa

- A Räägib esimesele osale vastu.
- B Kordab esimest osa.
- C Illustreerib probleemi, mida on kirjeldatud esimeses osas.
- D Annab lahenduse probleemile, mida on kirjeldatud esimeses osas.

Õige vastus:

Vastus D – annab lahenduse probleemile, mida on kirjeldatud esimeses osas.