

แบบฝึกชุดที่ 2 เรื่องที่ 2 ร้องเท้าวิ่ง

ให้นักเรียนศึกษาวิเคราะห์บทอ่าน เรื่อง ร้องเท้าวิ่ง และตอบคำถาม

สบาย ๆ กับรองเท้าสำหรับวิ่ง

เป็นเวลา 14 ปีมาแล้วที่ศูนย์การแพทย์กีฬาแห่งเมืองลียง (ฝรั่งเศส) ได้ศึกษาเรื่องการบาดเจ็บของนักกีฬารุ่นเยาว์ และนักกีฬาอาชีพ พบว่าสิ่งที่เลวร้ายที่สุด คือ การป้องกัน... และใส่รองเท้าที่ดี



กระแทก สัม รองเท้าไม่พอดี

นักกีฬารุ่นเยาว์อายุ ระหว่าง 8-12 ปี 18% เคย ได้รับบาดเจ็บข้อเท้าเคล็ด จนถึงข้อเท้าแพลง และ 25% ของนักกีฬาอาชีพค้นพบด้วยตนเองว่ากระดูกอ่อนของข้อเท้า อาจถูกกระทบกระเทือนหรือ ได้รับบาดเจ็บจนถึงขั้นรักษาไม่หายและถ้าไม่ได้รับการดูแลให้ ดีตั้งแต่วัยเด็ก (10-12 ปี) อาจ ทำให้เป็นโรคกระดูกเสื่อมก่อนวัย สะโพกก็อาจได้รับบาดเจ็บ อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะ เหนื่อย ยิ่งเสี่ยงต่อกระดูกฉีก หรือหักจากการล้มหรือถูก กระแทก

ตามรายงานของการศึกษานักฟุตบอลที่เล่นมานานกว่า 10 ปี จะมีกระดูกใหญ่ผิดปกติ บริเวณหน้าแข้ง หรือบริเวณ สันเท้าที่เรียกกันว่า “เท้า นักฟุตบอล” ซึ่งเป็นลักษณะของ เท้าที่เปลี่ยนรูปไป เนื่องจาก รองเท้าที่มีพื้นรับฝ่าเท้าและ ข้อเท้าหลวม หรือยืดหยุ่นมากเกินไป

ปกป้อง รองรับ ช่วยการทรงตัวและรับแรงกระแทก

ถ้ารองเท้าคับเกินไปจะ จำกัดการเคลื่อนไหว แต่ถ้า ยืดหยุ่นเกินไป จะทำให้เสี่ยง ต่อการบาดเจ็บ หรือข้อเท้า แพลงได้ รองเท้ากีฬาที่ดีควรมี คุณสมบัติครบทั้ง 4 ประการ คือ

ประการแรกจะต้อง ป้องกันอันตรายจากภายนอก : ป้องกันการกระแทกจากลูกบอลหรือผู้เล่นอื่นจากพื้น สนามที่ไม่เรียบและช่วยให้เท้า อุ่นและแห้งถึงแม้อากาศจะ หนาวหรือฝนตกก็ตาม

ต้องรองรับกับนิ้วเท้าได้เป็น อย่างดี โดยเฉพาะบริเวณข้อเท้า เพื่อป้องกันข้อเท้าแพลง บวม หรือปัญหาอื่น ๆ ที่อาจทำให้ บาดเจ็บถึงหัวเข่าได้

ต้องช่วยให้ให้นักกีฬาทรงตัว ได้ดี ไม่ลื่นไถลบนพื้นที่ยื่นๆ หรือไม่สะดุดพื้นแข็ง

ประการสุดท้ายจะต้องรับ แรงกระแทกได้ดี โดยเฉพาะ นักกีฬาวอลเลย์บอลและ

บาสเกตบอลที่ต้องกระโดดอยู่ ตลอดเวลา

เพื่อเท้าแห้ง

เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ แม้จะเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น รองเท้ากัด หรือโรคน้ำกัดเท้า (เท้าเปื่อยจากเชื้อรา) รองเท้า จะต้องระบายเหงื่อได้ดี และ กันความชื้นจากภายนอกได้ วัสดุที่ดีที่สุดคือ หนัง ซึ่งกัน น้ำและไม่เปียกโชกทันที ที่ถูกฝน

เล่มที่ 4 : แบบฝึกเพื่อพัฒนาความรู้ด้านการอ่าน

จงใช้บทอ่านข้างต้นตอบคำถามต่อไปนี้ (4 ข้อ)

1. ข้อใดเป็นสารที่ผู้เขียนต้องการแจ้งให้ทราบ

1. คุณภาพของรองเท้ากีฬาต่าง ๆ พัฒนาไปมาก
2. ถ้าอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรเล่นฟุตบอล
3. เยาวชนได้รับบาดเจ็บมากขึ้น เพราะสภาวะทางกายภาพบกพร่อง
4. นักกีฬารุ่นเยาว์จำเป็นต้องสวมรองเท้าที่ดี

เพราะเหตุใดนักเรียนจึงเลือกตอบข้อนั้น.....

.....

.....

2. จากบทความข้างต้น เหตุใดรองเท้ากีฬาจึงไม่ควรคับจนเกินไป

.....

.....

.....

3. เนื้อความตอนหนึ่งกล่าวว่า “รองเท้ากีฬาที่ดีควรมีคุณสมบัติครบทั้ง 4 ประการ” คุณสมบัติเหล่านี้มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ในย่อหน้าสุดท้าย ซึ่งมี 2 ส่วน ดังนี้
(ส่วนแรก) “เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น รองเท้ากัด หรือโรคน้ำกัดเท้า (เท้าเปื่อยจากเชื้อรา)...”
(ส่วนที่สอง) “...รองเท้าจะต้องระบายเหงื่อได้ดี และกันความชื้นจากภายนอกได้”

4. ข้อความในส่วนแรกกับข้อความในส่วนที่สองสัมพันธ์กันตามข้อใด

1. ส่วนที่สองขัดแย้งกับส่วนแรก
2. ส่วนที่สองซ้ำกับส่วนแรก
3. ส่วนที่สองขยายปัญหาที่บรรยายไว้ในส่วนแรกให้ชัดเจนขึ้น
4. ส่วนที่สองเสนอการแก้ปัญหาที่บรรยายไว้ในส่วนแรก

เพราะเหตุใดนักเรียนจึงเลือกตอบข้อนั้น.....

.....

.....