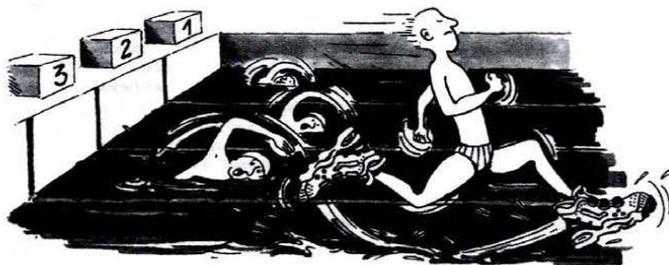


LAS ZAPATILLAS

SIÉNTASE CÓMODO CON SUS ZAPATILLAS DEPORTIVAS



Durante 14 años el Centro de medicina deportiva de Lyon (Francia) ha estado estudiando las lesiones de los jóvenes deportistas y de los deportistas profesionales. El estudio ha establecido que la mejor medida a tomar es la prevención... y unas buenas zapatillas deportivas.

Golpes, caídas, desgastes y desgarros

El 18 por ciento de los deportistas de entre 8 y 12 años ya tiene lesiones de talón. El cartílago del tobillo de los futbolistas no responde bien a los golpes y el 25 por ciento de los profesionales han descubierto ellos mismos que es un punto especialmente débil. También el cartílago de la delicada articulación de la rodilla puede resultar dañado de forma irreparable y si no se toman las precauciones adecuadas desde la infancia (10-12 años), esto puede causar una artritis ósea prematura. Tampoco la cadera escapa a estos daños y en especial cuando está cansado, el jugador corre el riesgo de sufrir fracturas como resultado de las caídas o colisiones.

De acuerdo con el estudio, los futbolistas que llevan jugando más de diez años experimentan un crecimiento irregular de los

huesos de la tibia o el talón. Esto es lo que se conoce como "pie de futbolista", una deformación causada por los zapatos con suelas y hormas demasiado flexibles.

Proteger, sujetar, estabilizar, absorber

Si una zapatilla es demasiado rígida, dificulta el movimiento. Si es demasiado flexible, incrementa el riesgo de lesiones y esguinces. Un buen calzado deportivo debe cumplir cuatro requisitos:

En primer lugar, debe proporcionar protección contra factores externos: resistir los impactos del balón o de otro jugador, defender de la irregularidad del terreno y mantener el pie caliente y seco, incluso con lluvia y frío intenso. Debe dar sujeción al pie, y en especial a la articulación del tobillo para evitar esguinces, hinchazón y otros problemas que pueden incluso afectar a la rodilla.

También debe proporcionar una buena estabilidad al jugador, de modo que no resbale en suelo mojado o no tropiece en superficies demasiado secas. Finalmente, debe amortiguar los golpes, especialmente los que sufren los jugadores de voleibol y baloncesto que continuamente están saltando.

Pies secos

Para evitar molestias menores, pero dolorosas, como ampollas, grietas o "pie de atleta" (infección por hongos), el calzado debe permitir la evaporación del sudor y evitar que penetre la humedad exterior. El material ideal es el cuero, que puede haber sido impermeabilizado para evitar que se empape en cuanto llueva.

Pregunta 1

109

¿Qué intenta demostrar el autor en este texto?

- A Que la calidad de muchas zapatillas deportivas ha mejorado mucho.
 - B Que es mejor no jugar al fútbol si eres menor de 12 años.
 - C Que los jóvenes sufren cada vez más lesiones debido a su baja forma física.
 - D Que es muy importante para los deportistas jóvenes calzar unas buenas zapatillas deportivas.
-

Pregunta 2

109

Según el artículo, ¿por qué no deberían ser demasiado rígidas las zapatillas deportivas?

Pregunta 3

109

Una parte del artículo afirma: “Un buen calzado deportivo debe cumplir cuatro requisitos.” ¿Cuáles son esos requisitos?

Fíjate en esta frase que está casi al final del artículo. Aquí se presenta en dos partes: “Para evitar molestias menores, pero dolorosas, como ampollas, grietas o “pie de atleta” (infección por hongos)” (primera parte). “el calzado debe permitir la evaporación del sudor y evitar que penetre la humedad exterior” (segunda parte). ¿Cuál es la relación entre la primera y la segunda parte de la frase?

La segunda parte...

- A Contradice la primera parte.
- B Repite la primera parte.
- C Describe el problema planteado en la primera parte.
- D Describe la solución al problema planteado en la primera parte.

LAS ZAPATILLAS: RESPUESTAS Y CRITERIOS DE CORRECCIÓN

Pregunta 1

109

¿Qué intenta demostrar el autor en este texto?

- A Que la calidad de muchas zapatillas deportivas ha mejorado mucho.
- B Que es mejor no jugar al fútbol si eres menor de 12 años.
- C Que los jóvenes sufren cada vez más lesiones debido a su baja forma física.
- D Que es muy importante para los deportistas jóvenes calzar unas buenas zapatillas deportivas.

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

Máxima puntuación:

Código 1: D Que es muy importante para los deportistas jóvenes calzar unas buenas zapatillas deportivas.

Sin puntuación:

Código 0: Otras respuestas.

Código 9: Sin respuesta.

CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA

Clasificación textual: Texto continuo.

Tipo de textos: Expositivo (Informe de los resultados de un estudio).

Situación: Lectura para uso privado (Información para realizar una actividad de ocio.)

Proceso de comprensión: Interpretación e integración.

Tipo de respuesta: Elección múltiple.

Según el artículo, ¿por qué no deberían ser demasiado rígidas las zapatillas deportivas?

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

Máxima puntuación:

Código 1: Respuestas que se refieren a la restricción del movimiento. Por ejemplo:

- Restringen el movimiento.
- Impiden que puedas correr fácilmente.

Sin puntuación:

Código 0: Respuestas que muestran una comprensión inadecuada del material o que son inverosímiles o irrelevantes. Por ejemplo:

- Para evitar lesiones.
- No pueden sujetar el pie.
- Porque necesita apoyar el pie y el tobillo.

O bien:

Respuestas que son insuficientes o vagas. Por ejemplo:

- Porque de otro modo no serían adecuadas.

Código 9: Sin respuesta.

CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA

Clasificación textual: Texto continuo.

Tipo de textos: Expositivo (Informe de los resultados de un estudio).

Situación: Lectura para uso privado (Información para realizar una actividad de ocio).

Proceso de comprensión: Interpretación e integración.

Tipo de respuesta: Abierta construida.

Una parte del artículo afirma: “Un buen calzado deportivo debe cumplir cuatro requisitos.” ¿Cuáles son esos requisitos?

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

Máxima puntuación:

Código 1: Respuestas que se refieren a los cuatro criterios escritos en cursiva en el texto. Cada referencia puede ser una cita directa, una paráfrasis o una elaboración del criterio. Los criterios pueden aparecer en cualquier orden. Los cuatro criterios son:

- (1) Proporcionar protección contra factores externos.
- (2) Dar sujeción al pie.
- (3) Proporcionar buena estabilidad.
- (4) Amortiguar los golpes.
- (5) Por ejemplo:
 - Buena estabilidad.
 - Absorber golpes.
 - Sujeción del pie.
 - Protección exterior.

Debe proporcionar protección contra factores externos, sujetar el pie, proporcionar al jugador buena estabilidad y debe amortiguar los golpes.

- Tienen que prevenir te contra deslices y patinazos [Estabilidad].
- Tienen que proteger tu pie de los golpes (p. e. saltos) [Amortiguar golpes].
- Te tienen que proteger del suelo irregular y del frío [Protección frente al exterior].
- Tienen que sujetarte el pie y el tobillo [Sujeción].

Proteger, sujetar, estabilizar, absorber [Cita del encabezamiento de esta parte].

Sin puntuación:

Código 0: Otras respuestas. Por ejemplo:

- Proteger contra impactos de la pelota o de los pies.
- Hacer frente a las desigualdades del terreno.
- Mantener el pie caliente y seco.
- Sujetar el pie [Los primeros tres puntos de esta respuesta son todos parte del primer criterio (proteger contra el exterior)].

Código 9: Sin respuesta

CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA

Clasificación textual: Texto continuo.

Tipo de textos: Expositivo (Informe de los resultados de un estudio).

Situación: Lectura para uso privado (Información para realizar una actividad de ocio).

Proceso de comprensión: Obtención y recuperación de la información.

Tipo de respuesta: Abierta construida.

Pregunta 4

109

Fíjate en esta frase que está casi al final del artículo. Aquí se presenta en dos partes: “Para evitar molestias menores, pero dolorosas, como ampollas, grietas o “pie de atleta” (infección por hongos)” (primera parte). “el calzado debe permitir la evaporación del sudor y evitar que penetre la humedad exterior” (segunda parte). ¿Cuál es la relación entre la primera y la segunda parte de la frase?

La segunda parte...

- A Contradice la primera parte.
- B Repite la primera parte.
- C Describe el problema planteado en la primera parte.
- D Describe la solución al problema planteado en la primera parte.

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

Máxima puntuación:

Código 1: D Describe la solución al problema planteado en la primera parte.

Sin puntuación:

Código 0: Otras respuestas.

Código 9: Sin respuesta.

CARACTERÍSTICAS DE LA PREGUNTA

Clasificación textual: Texto continuo.

Tipo de textos: Expositivo (Informe de los resultados de un estudio).

Situación: Lectura para uso privado (Información para realizar una actividad de ocio).

Proceso de comprensión: Reflexión y valoración.

Tipo de respuesta: Elección múltiple.