

Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice
Academy of Physical Education, Katowice

TERESA SOCHA

***Women's age and results achieved during prolonged events sporting
recreation***

Wiek kobiet a osiągnane wyniki podczas długotrwałych wysiłków rekreacyjnych

Wiedza o funkcjonalnych właściwościach organizmu ludzkiego w okresie ontogenezy zgromadzona została w wyniku prowadzonych badań populacyjnych i jest stosunkowo bogata. Jednak odnosi się ona do populacji, a nie do wyjątkowo wyposażonych przez naturę jednostek, z którymi mamy do czynienia w sporcie wysoko kwalifikowanym.

Można postawić pytanie - w jakim stopniu wiedzą z badań populacyjnych można posiłkować się w odniesieniu do jednostek o wybitnych predyspozycjach do osiągnięcia wysokich rezultatów sportowych?

Można też zadać drugie pytanie - czy ta wiedza pozwala określać ponad przeciętne predyspozycje do osiągnięcia wysokich rezultatów sportowych, w tym także w dyscyplinach o dominującej roli wytrzymałości?

Posiadaną wiedzę o właściwościach "przeciętnego" organizmu można częściowo spożytkować dla potrzeb sportu wyczynowego, chociaż jest niewystarczająca do podejmowania racjonalnych działań, ograniczających ryzyko, związane z uprawianiem sportu wyczynowego w wieku rozwojowym. Szczególnie istotne jest to obecnie, przy coraz szerszym zasięgu profesjonalizacji sportu, co wiąże się z dążeniem do osiągnięcia w coraz młodszym wieku wysokich na zawodowym poziomie rezultatów sportowych, a także utrzymywanie ich przez możliwie długi okres czasu. W jakim stopniu ta tendencja może być realizowana w odniesieniu do wysiłków wytrzymałościowych, by ograniczyć ryzyko naruszenia zdrowia kobiet, a przede wszystkim ich macierzystych funkcji (Socha T. 1998). Wytuczanie bezpiecznej dla zdrowia i uniwersalnej dla wielu dyscyplin sportu granicy wiekowej kobiet, przy obecnym poziomie wiedzy i doświadczeniach praktycznych, jest bardzo trudne, prawie niemożliwe. Niezależnie od występujących ograniczeń zmierzanie do określenia granicy wiekowej, od której można rozpocząć uprawianie poszczególnych dyscyplin sportu, w tym także wytrzymałościowych posiada istotną wartość poznawczą, stanowiącą podstawę racjonalizacji treningu sportowego. (Shakhlina, 2001, Socha T. 2001). Spośród wielu ograniczeń występujących w wytuczaniu pozbawionej ryzyka, granicy wiekowej kobiet do podejmowania treningu sportowego w konkurencjach i dyscyplinach wytrzymałościowych, jest ich nieprecyzyjna kwalifikacja. W lekkiej atletyce do klasycznych (olimpijskich) konkurencji wytrzymałościowych zaliczane są biegi na 5, 10 km i maraton (42.195 m). W narciarstwie biegi od 5 do 30 km, w łyżwiarstwie szybkim 5 i 10 km, w wioślarstwie wyścigi na 2000 m, w kolarstwie wyścigi jedno i wieloetapowe. Przedstawione przykłady nie wyczerpują wszystkich uprawianych przez kobiety dyscyplin i konkurencji wytrzymałościowych. Od wielu lat kobiety uprawiają 24, 48 i 72 godzinne biegi. Uczestniczą także w oficjalnie organizowanych biegach na 1000 km i 1000 mil (1609 km). Warto podkreślić, że oficjalnie zarejestrowany wynik kobiety w biegu na 1000 mil wynosi 14 dni, 22 godz., 23 min. (Socha T. 2002). Kobiety podejmują również wielogodzinne, intensywne wysiłki, w ekstremalnie trudnych warunkach z niedoborem tlenu i niskich temperaturach podczas wypraw himalaistycznych. Czy dla tak różnych pod względem intensywności i czasu trwania wysiłków wytrzymałościowych możliwe jest poszukiwanie wspólnej, bezpiecznej dla zdrowia kobiet

granicy wiekowej? Podstawowym celem pracy, jest próba poszukiwania odpowiedzi na tak sformułowane pytanie, na podstawie określenia relacji pomiędzy wiekiem kobiet, a osiąganymi wspólnie wynikami sportowymi w uprawianych przez kobiety dyscyplinach wytrzymałościowych.

MATERIAŁ I METODY

Podstawowym materiałem wykorzystanym w pracy są informacje o wieku kobiet, oraz o poziomie osiągniętych wyników w uprawianych przez kobiety wytrzymałościowych dyscyplinach sportu. W pracy przyjęto założenie, że przy obecnym poziomie wiedzy, najpełniejszym i obiektywnym kryterium oceny możliwości organizmu ludzkiego, poddanego intensywnym i długotrwałym wysiłkom wytrzymałościowym, jest poziom osiągniętych wyników. (Chwalbińska-Moneta J. 2003, Kłapcińska B., Socha T., Socha S., 2000, Socha T. 2004). Spośród wytrzymałościowych dyscyplin sportu, najczęściej uprawianym przez kobiety jest bieg maratoński. Co roku w różnych częściach świata organizowanych jest około 1200 biegów maratońskich, w których uczestniczy ponad milion kobiet (Tarnopolsky M.A. 2000). Dzięki tak licznemu uczestnictwu w tej najbardziej reprezentatywnej konkurencji dla wysiłków wytrzymałościowych, możliwe stało się zgromadzenie bogatego materiału empirycznego, dotyczącego wieku kobiet podejmujących uprawianie wytrzymałościowych dziedzin sportu. W latach osiemdziesiątych XX wieku, kiedy oficjalnie dopuszczono kobiety do uprawiania biegu maratońskiego, powszechnie uznawany i realizowany w praktyce sportowej był pogląd, że do uprawiania maratonu konieczne jest kilkuletnie przygotowanie w biegach na średnich i długich dystansach, od 1500 m do 10.000 m łącznie. Sądono, głównie na podstawie doświadczeń treningowych mężczyzn, że bez takiego przygotowania, osiągnięcie wysokich rezultatów w biegu maratońskim jest wysoce ograniczone i obciążone także zagrożeniami dla zdrowia kobiet. W tym okresie większość kobiet podejmowała uprawianie maratonu w wieku 25-30 lat. Ale już w dziewięćdziesiątych latach, kiedy bieg maratoński stał się jedną z pierwszych lekkoatletycznych konkurencji uprawianych zawodowo, głoszone poglądy nie potwierdzały się. Coraz częściej 19-20 letnie kobiety osiągały wysokie w skali światowej rezultaty w biegu maratońskim, rozpoczynając kilka lat wcześniej od typowo maratońskiego treningu, z pominięciem treningu na krótszych dystansach. Międzynarodowa Amatorska Federacja Lekkoatletyki – IAAF, wprowadziła i utrzymuje nadal ograniczenia wiekowe do udziału kobiet w biegu maratońskim. W mistrzostwach świata juniorów do 19 lat, nie ma w programie biegu maratońskiego. Najdłuższym dopuszczalnym dla tego wieku wysiłkiem jest bieg na 10.000 m. Natomiast ta sama IAAF, nie stosuje ograniczeń wiekowych dla kobiet do udziału w biegu maratońskim podczas mistrzostw świata seniorów i igrzysk olimpijskich. W tych zawodach uczestniczyć mogą młodsze uczestniczki, niż 19-letnie kobiety. Większość organizatorów biegów maratońskich dopuszcza także do udziału kobiety od 18 roku życia, a część organizatorów dopuszcza kobiety nawet w młodszym wieku.

1. Czy w nadchodzących dekadach możliwe będzie określenie optymalnej granicy wiekowej, od której kobiety będą mogły uprawiać biegi maratońskie bez zagrożeń dla macierzyńskich funkcji?
2. Czy też kobiety uczestniczyć będą bez ograniczeń wiekowych, nie tylko w maratonie, ale także w innych wytrzymałościowych dyscyplinach sportu? Ogromny postęp osiągnięć sportowych kobiet w biegu maratońskim, a także pojawiające się przykłady 14-16 letnich kobiet, osiągających zdumiewające efekty w innych dyscyplinach o charakterze wytrzymałościowym sugerują, że takiej możliwości nie należy wykluczać.

ANALIZA WYNIKÓW

W 2001 roku 17-letnia kobieta osiągnęła rezultat w biegu maratońskim 2:23.37 sek. Ten wynik jest lepszy od rezultatu mistrza olimpijskiego z Melbourne w 1956 r. Zdobyte przez 15 letnią himalaistkę Mount Everestu, ujawnia także nieznanne i niewyobrażalne dotąd możliwości kobiecego organizmu w tak młodym wieku. Jeszcze nie tak dawno sądzono, że niedobór tlenu występujący na wysokości 8000 m, stanowi śmiertelne zagrożenie dla organizmu ludzkiego, a organizmu kobiet w szczególności. Współczesny himalaizm z coraz liczniejszym udziałem kobiet, które zdobyły po kilka ponad ośmiotysięcznych szczytów (Wanda Rutkiewicz zdobyła ich osiem), nie potwierdza tych opinii. Nie mniej zadziwiające możliwości do wykonywania wysiłków wytrzymałościowych kobiety ujawniają w późniejszych dekadach życia. Nawet w wieku ponad 40-tu lat osiągają wysokie rezultaty w biegu maratońskim. Potwierdzają to wyniki 30-tu najlepszych uczestniczek biegu maratońskiego w Londynie w 2003 roku, wśród których trzy były w wieku ponad 40-tu lat, w tym jedna 47-letnia. Inną nad-

zwyczajną właściwością organizmu kobiet, ujawnianą w późniejszych dekadach życia, jest zdolność do podejmowania częstych wysiłków wytrzymałościowych. Znany jest przykład 42-letniej kobiety, która w okresie jednego roku uczestniczyła w 52 biegach maratońskich, a 100 maratonów przebiegła w okresie jednego roku, 11 miesięcy i 9 dni. (Socha T. 2002). Biegi maratońskie i wyprawy himalaistyczne to jedne z wielu podejmowanych wysiłków o charakterze wytrzymałościowym, w których kobiety ujawniają nadzwyczajne możliwości funkcjonalne zarówno we wczesnych jak i późniejszych dekadach życia. Coraz liczniej uprawiane przez kobiety ekstremalnie długotrwałe wysiłki fizyczne, ujawniają niewyobrażalne dotąd funkcjonalne możliwości organizmu kobiet w późniejszych dekadach życia. Jednym z wielu przykładów dobitnie ilustrujących to zjawisko, jest wiek sześciu najlepszych uczestniczek Halowego Pucharu Świata w 48 godzinnym biegu w 2001 roku. Średnia wieku uczestniczek tego niezwykłego wysiłku wynosiła 52 lata, a dwie z nich były w wieku 61 i 62 lata. Tabela 1.

Podczas tego ekstremalnego wytrzymałościowego wysiłku ujawnione zostały nieznane dotąd funkcjonalne możliwości kobiet. Potwierdza to pierwsze zwycięstwo 52-letniej kobiety nad mężczyznami w tak ekstremalnie długotrwałym wysiłku. Zwycięzcy przebiegła dystans - 361.069 km, aż o 1.250 km więcej od najlepszego mężczyzny. Należy jeszcze dodać, że 62-letnia kobieta przebiegła dłuższy dystans (270.839 km), od większości znacznie młodszych mężczyzn.

Tabela 1. Wiek i wyniki sportowe uczestniczek 48 – godzinnego wysiłku biegowego podczas Pucharu Świata w Hali, Czechy-Brno, 2001

Lp.	UCZESTNICZKI	WIEK (lata)	WYNIK (km)
1	J. R.	51	361.069
2	J. K.	43	324.749
3	B. S.	45	315.948
4	E. B.	62	270.893
5	S. E.	61	235.923
6	J. L.	50	232.582
x6	-	52	-

Gromadzenie i analizowanie danych o wieku kobiet i wynikach sportowych, w wytrzymałościowych dyscyplinach sportu, ujawnia jeszcze jedną właściwość ustroju kobiet, jaką jest szeroki przedział wiekowy, w którym mogą osiągać wysokie rezultaty sportowe. Różnica wiekowa 15-letniej medalistki Lekkoatletycznych Mistrzostw Świata seniorów w 1993 roku w biegu na 10.000 m, 15-letniej zdobywczyni Mount Everestu i 17-letniej maratonki, która osiągnęła wynik 2.23.37, lepszy od rezultatu mistrza olimpijskiego z 1956 roku, w porównaniu z 62 letnią uczestniczką 48 godzinnego biegu wynosi ponad 45 lat.

Czy zatem w takim szerokim, wynoszącym prawie 50 lat przedziale wiekowym, kobiety mogą demonstrować wysoki poziom funkcjonalnych możliwości do podejmowania ekstremalnie długotrwałych wysiłków wytrzymałościowych?

Próba udzielenia w miarę wyczerpującej odpowiedzi wydaje się jeszcze przedwczesną, bowiem czas uprawiania przez kobiety tych wysiłków jest stosunkowo krótki, a zasięg jeszcze ograniczony. Ale nawet te fragmentaryczne informacje o indywidualnych dokonaniach, mogą być istotnym dopełnieniem wiedzy, jaką aktualnie dysponują nauki zajmujące się poznawaniem właściwości ustroju ludzkiego, oraz wiedzy, która mieści się w teorii treningu sportowego. (Płatonov 1991). Analiza osiągnięć sportowych w wytrzymałościowych dyscyplinach pozwalająca ujawniać nieznane dotąd funkcjonalne właściwości kobiet, stanowi dla nauki nowe możliwości wzbogacenia wiedzy o ustroju kobiet, a jednocześnie jest dla uczonych poważnym wyzwaniem. (Socha S., 2001).

PIŚMIENICTWO

1. Chwalbińska-Moneta J. (2003). Zależne od płci odrębności fizjologiczne wpływające na osiągnięcia w sporcie kobiet. [w:] Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet. Red. Klodecka-Różalska J. Instytut Sportu, PSSK Warszawa:-71-80.
2. Kłapcińska B., Socha T. (2004). Blond antioxidant defence in ultraendurance events. Molecular and physiological aspects of regulatory processes of the organism. Inter. Symp. of Polish Network of Molecular and Cellular Biology UNESCO/PAS. Cracow. AP.:-213-214.
3. Płatonov, V.N. (1991). Adaptacja w sporcie.:-313.

4. Shakhlina, L.G. (2001). Medico-biological principles of sport training of Women. Nation. Univers. Phys. Educ. Sport. Kiev:-326 (in Russian).
5. Socha, S. (2001). Sport kobiet – wyzwanie dla nauki. Sport Wyczynowy., 3-4,:5-10.
6. Socha T. (1998). Zdrowotne aspekty uczestnictwa kobiet w sporcie. [w:] Człowiek wczoraj, dziś, jutro. Red. Gąsiorowski A., Gurba J., Kozak-Zychman . UMCS:-63-68.
7. Socha, T., Socha, S. (2000). Level of sports performances an estimation method of female body functional capacities. Science in Olympic Sports. Kiev:-76-80 (in Russ.)
8. Socha, T. (2002). Funkcjonalne i adaptacyjne właściwości ustroju kobiet ujawniane w ekstremalnych wysiłkach startowych. Wychowanie Fizyczne i Sport. PWN Warszawa. Tom XLVI, supl. 1, cz.1:-232-233.
9. Socha, T. (2002). Sport kobiet, historia, teoria, praktyka. COS Warszawa:-112.
10. Socha T. (2004) Poziom osiągnięć sportowych kobiet jako kryterium oceny funkcjonalnych możliwości i zdrowotnych wartości. Annales UMCS Sectio D Medicina. VOL.LX, SUPPL.XIV,N6. UMCS, AM Lublin:-201-206.
11. Tarnopolsky, M.A. (2000). Gender differences in physiology. Can. J. Appl. Physiol., 25 (40):272-273.

STRESZCZENIE

Podstawowym celem pracy była ocena relacji pomiędzy wiekiem a poziomem rezultatów osiągniętych przez kobiety w wytrzymałościowych dyscyplinach sportu. Dokonana analiza aktualnej praktyki sportu ujawniła jednostkowe przykłady osiągania przez 15 - 17 letnie kobiety wysokich rezultatów w wytrzymałościowych dyscyplinach sportu. (Socha, T., 2002, Tarnopolsky, 2000). Potwierdziła także nieznanne dotąd możliwości kobiet do osiągania wysokich rezultatów sportowych, w ekstremalnie długich wysiłkach do późnych dekad życia (nawet w siódmej dekadzie). Uzyskane rezultaty nie dają jeszcze wystarczających podstaw do wyznaczania optymalnych granic wiekowych kobiet do uprawiania wytrzymałościowych wysiłków startowych.

ABSTRACT

The basic objective of the study was to assess the relations between the age and the level of results achieved by women in endurance sports. The performed analysis of current practice of sport revealed individual examples of achieving good results in endurance sports by 15-17 year old women (Socha, T., 2002, Tarnopolsky, 2000). It also confirmed previously unknown potential of women to achieve good sports results in extremely long-lasting efforts in late decades of life (even in the seventh decade). The achieved results do not give sufficient basis for establishing optimal age limits for women for participating in endurance sports.