



AUTOR KRYSZTOF MIZERA

Anna Udycz, zapaśniczka, mówi że ma duszę wojownika: nigdy nie pozwala sobie nic narzucić. W zapasach uwielbia te chwile napięcia przed walką, kiedy czuje coraz więcej adrenaliny we krwi... Iwona Guzowska, mistrzyni świata w boksie w wadze piórkowej, też mówi, że w sporcie najbardziej pociąga ją adrenalina. Instynkt wojowniczy jest u niej równie silny jak instynkt macierzyński: kiedy jeszcze trenowała kick-boxing zdobyła mistrzostwo Polski zaledwie trzy miesiące po urodzeniu syna.

TWARDY DAMSKI BOKS

Dlaczego kobiety próbują swoich sił w brutalnych i niebezpiecznych dyscyplinach? Jak powiedział „Focusowi” Paweł Habrat, psychologa sportowy i członek Polskiego Komitetu Olimpijskiego, spowodowane jest to przemianami w tradycyjnym pełnieniu ról męskich i kobiecych. Kobiety mają równe z mężczyznami prawa i chcą zaznaczyć, że są tak silne jak mężczyźni. Przemiany obyczajowe umożliwiły kobietom z psychiczną predyspozycją do poszukiwania stymulacji realizację tej potrzeby poprzez wybór sportów siłowych, zarezerwowanych do tej pory dla mężczyzn. Łamie to podział na sporty męskie i kobiece.

Kulturyстки redukują swoją tkankę tłuszczową tak usilnie, że często dochodzi u nich do zaburzeń menstruacji, a czasem do zagrożenia życia.

SIŁACZKI i wojowniczkki

Męstwo to nie tylko męska cecha. Coraz częściej w typowych dla panów sportach sprawdzają się panie. Są silne, sprytne i niebezpieczne. Walczą i zwyciężają.

Wiele kobiet trafia do boks z przypadku. Przygodę zaczynają w fitness klubach, w których coraz modniejszą formą aerobiku jest aerobox. Kobiety po kilku miesiącach ćwiczeń widzą efekty w postaci spadku wagi, myślą też, że poznały już podstawowe ciosy i uniki. Dlaczego nie pójść krok dalej i nie zacząć ćwiczyć w klubie? Przecież dzięki temu będą czuły się bezpiecznie... Takie są początki. Do boksu amatorskiego trafia 14 proc. spośród kobiet masowo zapisujących się na boksopodobny aerobik.

NIGDY NIE JEST ZA POŹNO

Nie tylko młode dziewczyny fascynują się sportami i sztukami walk. Suzanne Pinette, założycielka szkoły karate Sun Dragon Women's Martial Arts School w Austen w

USA twierdzi, że w jej szkole trenują kobiety od lat 6 do 60, przy czym niektóre zaczynają swoją przygodę ze sztuką walki w wieku 50 lat i dochodzą nawet do czarnego pasa. Na zapaśniczych mistrzostwach świata w 1998 roku w Poznaniu medal zdobyła zawodniczka 35 – letnia.

Walki kobiet budzą nie mniej emocji niż starcia mężczyzn: choć są zupełnie inne. Panie na macie, czy w ringu eksponują swoje umiejętności, wdzięk, opalone, zadbane i wysportowane ciała. Kokietują widownię, śpiewają, krzyczą i płaczą z radości. Być może tracą przy tym nieco swej kobiecości, jeśli jednak wspomnimy mitologiczną Dianę, legendarną Brunchildę, historyczną Joannę d'Arc czy naszą Emilię Plater zauwa-

żymy, że wszystkie przekraczały tradycyjny podział płci...

Zapasy, czy też boks to dyscypliny dla osób inteligentnych, mających ogromną motywację i wolę walki. Bezpośrednie konkurowanie ze zdeterminowaną przeciwniczką zmusza do myślenia. Walki nie wygrywa się tylko większym obwodem bicepsa. W potyczkach pań liczą się spryt i technika, kobiety walczą inteligentniej niż mężczyźni, którzy są porywcy i skłonni do najprostszych, siłowych rozwiązań.

TRENING CZYNI MISTRZYNIĘ

Kobiety, choć statystycznie słabsze niż mężczyźni, potrafią bardzo szybko zyskać znaczną siłę. W eksperymencie polegającym



Kiedy Iwona Guzowska była u szczytu bokerskiej kariery samotnie wychowywała dziecko. Biła się, by zarobić na siebie i syna.

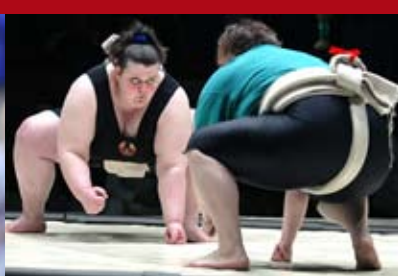


z bliska

fotostrony

obserwatorium

pod maską



Sumo, tradycyjne japońskie zmagania męskie tu w wykonaniu Europejek: Weroniki Kozłowskiej z Białorusi i Marii Van Den Brink z Holandii.

Kobiety zapaśniczki walcząc wykorzystują w większym niż mężczyźni stopniu inteligencję i spryt.

cywilizacja

mixer

laboratorium

planeta

z adrenaliną

technologie

dla oka

jajo Kolumba

na 10-tygodniowym, identycznym treningu kobiet i mężczyzn wykazano, że u kobiet siła w wyciskaniu sztangi wzrosła o 29 proc. podczas gdy u mężczyzn o 17 proc. W przysiadzie siła kobiet wzrosła o 30 proc, a mężczyzn o 26 proc.

Można to wytłumaczyć w ten sposób: efekty treningu były większe, bo u pań nietreningujących siła mięśniowa jest dalece mniejsza, niż u nietreningujących mężczyzn.

Przyczyny tych dysproporcji nie są znane: badania laboratoryjne wskazują, że tzw. siła względna mięśnia szkieletowego (przeliczana w stosunku do jednego centymetra kwadratowego) jest taka sama u kobiet, jak i u mężczyzn i jest też podobna u zwierząt.

Warto zaznaczyć, że rozrost mięśni u kobiet, które zaczęły trenować w przeciwieństwie do panów, był nieznaczny. W związku z tym sądzi się, że tak duże przyrosty siły u kobiet były spowodowane głównie czynnikami nerwowymi.

Słynny Puchar Sześciu Narodów, najważniejsze w Europie zawody w rugby mają swój kobiecy odpowiednik. Na zdjęciu: Szkotki i Angielki.

NIE TAKA SŁABA PŁEĆ

Kobiety, które odkryją w sobie predyspozycje siłowe chwytają za sztangi. Oczywiście nie są w stanie dźwigać tyle, co mężczyźni (rekord świata w dwuboju mężczyzn ważących 69 kg wynosi 357 kg, podczas gdy rekord kobiet o tej samej wadze: 286 kg), nie ma to jednak dla nich znaczenia, wszak nie chcą one rywalizować z mężczyznami, tylko między sobą. Jak powiedział „Focusowi” profesor Wiesław Pilis trener i sędzia podnoszenia ciężarów: trudno jednoznacznie powiedzieć,

dłaczego kobiety trenują sporty siłowe. Na pewno trening jest dla nich mniej męczący, niż dla mężczyzn, bo w ich mięśniach większy udział mają włókna wolnokurczliwe i trudno męczące się. Metabolizm ich organizmów jest bardziej tłuszczowy, szczególnie w fazie lutealnej (zaczynającej się dzień po owulacji) cyklu menstruacyjnego. Może pod wpływem ruchów feministycznych pojawiła się tendencja do treningów siłowych kobiet i chęć dominacji nad mężczyznami. Tendencja podnoszenia ciężarów przez kobiety pojawiła się w basenie Morza Śródziemnego, a później



przyszła do Europy Wschodniej. Dziś sporty siłowe uprawiają kobiety niemal na całym świecie.

MIĘŚNIE I GRACJA

Czy trenując męski sporty kobieta traci swoją kobiecość? Bardzo prawdopodobne, że sztangistki mają większe stężenie androgenów, czyli męskich hormonów płciowych, niż ich np. pływaczki. Podwyższone stężenie testosteronu może wpływać na zmianę drugorzędowych cech płciowych, dotyczących różnic w proporcjach budowy, rozwoju umięśnienia, tworzeniu się warstwy tłuszczowej, budowie szkieletu, budowie krtani i barwie głosu, a także owłosieniu. Dochodzą do tego zmiany w zachowaniu.

Podobnie rzecz ma się z kulturystkami, które rzeźbią swe ciała, by następnie odwadniać się i redukować tkankę tłuszczową do wartości niespotykanych u ich płci i zagrażających życiu. Zdarza się, że na skutek zbyt małej zawartości tkanki tłuszczowej zaburzeniu ulega cykl menstruacyjny, co prowadzi do braku miesiączki nawet przez kilkanaście tygodni a nawet miesięcy.

Jednak wiele kobiet potrafi połączyć sporty „męskie” i nie tracić przy tym swojej kobiecości. W środowisku boksu zawodowego powstała Myriam Lamarre, mistrzyni świata WBA

2004 i 2005, przypomina wszystkim, że można wznieść się na szczyty i nie przypominać z wyglądu Mike’a Tysona.

Kobietom, które odkryją w sobie predyspozycje siłowe i chcą je połączyć z walorami typowo kobiecymi, można polecić Tak fitness gimnastyczne. Fitness gimnastyczne łączy w sobie elementy muskulatury z akrobatyką i

gimnastyką, dzięki czemu kobiety wydają się być nie od prześcignięcia w tej konkurencji przez mężczyzn. Okazuje się bowiem, iż choć w zakresie koordynacji ruchowej możliwości kobiet i mężczyzn są zbliżone, to kobiety wiele czynności wykonują ładniej i dokładniej niż przedstawiciele płci męskiej. Wpływa na to m.in. większa elastyczność i rozciągliwość

mięśni oraz mniejsza ich gęstość, a także wrodzona gracja, wdzięk i lekkość w poruszaniu się. Oczywiście nie znaczy to, że kobiety zawsze będą lepsze od mężczyzn w tego typu konkurencjach, wszystko zależy od pracy włożonej w treningi, diety i trybu życia.

DZIEWCZYNY KONTRA CHŁOPCY

Budowa anatomiczna kobiet różni się od budowy. Dorosłe kobiety są o 7-8% (8-10 cm) niższe i o 25-30% (12-18 kg) lżejsze. Co ciekawe, do okresu dojrzewania, czyli do ok. 13-14 roku życia te różnice są niezauważalne. Badania dowodzą, iż w okresie dojrzewania masa mięśniowa zarówno dziewcząt, jak i chłopców jest na podobnym poziomie, dopiero w późniejszych latach u kobiet stabilizuje się ona, a u mężczyzn nadal wzrasta.

Kobiety mają więcej tłuszczu w organizmie: 23-27%, podczas gdy u mężczyzn tłuszczu jest 15-16%. Z kolei masa mięśniowa u kobiet w wieku 20-24 lat stanowi ok. 36% masy ciała, natomiast u mężczyzn w tym wieku to ok. 45%. Warto wiedzieć też, że kobiety cechuje lżejsza budowa kości, a ich ciężar stanowi ok. 12%, podczas gdy u mężczyzn jest to ok. 15% masy ciała. Panie charakteryzują się również mniejszą wytrzymałością więzadeł oraz stawów, za to ich mięśnie są bardziej rozciągliwe. Generalnie nietrenujące kobiety są słabsze niż nietrenujący mężczyźni, choć to dysproporcje siły dotyczą w większym stopniu rąk niż nóg.

KOBIETY KOCHAJĄ FUTBOL

Za męski sport uchodzą również kontaktowe sporty drużynowe, takie jak piłka nożna, czy rugby. Te sporty coraz częściej zaczynają uprawiać kobiety. Jest im znacznie trudniej niż mężczy-

znom, nie tylko ze względu na mniejszą siłę. Masa serca kobiety wynosi ok. 250 g, podczas gdy u mężczyzn jest to ok. 300 g. Od wielkości serca zależy maksymalny pobór tlenu (VO₂max), czyli największa ilość tlenu, jaka może być pobrana przez organizm w ciągu jednej minuty, podczas wysiłku maksymalnego. VO₂max wynosi u kobiet ok. 550 ml, a u mężczyzn ok. 750 ml. Tak więc podczas tego samego wysiłku serce kobiety musi wykonać większą pracę, niż mężczyzny, bowiem jednorazowa porcja wyrzuconej do krwiobiegu krwi jest u kobiet mniejsza. Rugbistki muszą zmagać się ze znacznie większymi trudnościami fizjologicznymi, niż mężczyźni.

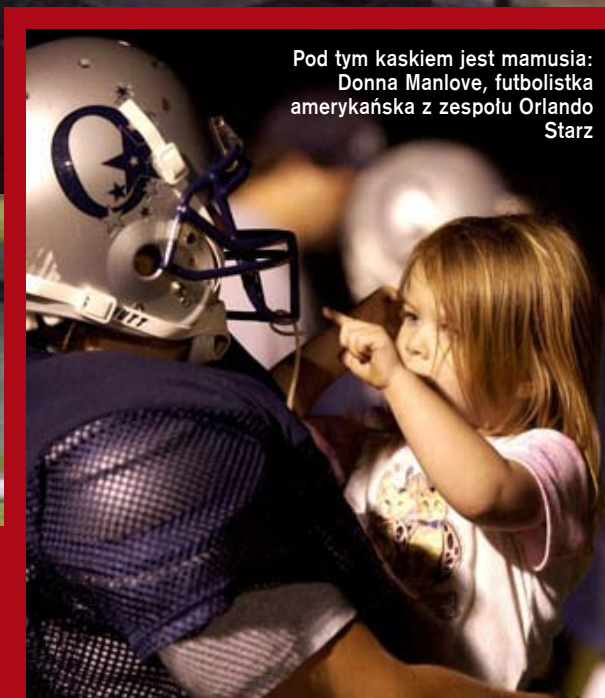
Mimo to kontaktowe gry zespołowe są coraz bliższe ich sercom. Istotnym czynnikiem może być wychowanie w środowisku, gdzie uprawiano takie sporty. Kobiety, szczególnie mieszkające na wsiach, gdzie nie ma często nic innego oprócz boiska szkolnego, kopią piłkę z kolegami czy braćmi, aż w końcu staje się to dla nich normalnym sposobem spędzania czasu. W każdym razie do tego sportu nie trafiają tylko zagorzałe feministki, lecz kobiety, chcą się sprawdzić w bezpośredniej rywalizacji z innymi. Podobnie jest w sportach walki, kulturystyce czy podnoszeniu ciężarów: liczy się jedno – zwycięstwo.

Krzysztof Mizera

Bniat, consequit vel incipsum dolor sum deliquis nulluptat, consecte dunt labor acipsum cillam dolorti onsequat. Ut velenibh euis nim zrrillutat aci euis ad min er ailit praestrud doloris dunt lut



Podczas pojedynku o mistrzostwo świata w 2006 roku Anne Sophie Mathis wystąpiła w blyszczącym filoetowym topie i srebrno-fioletowej spódniczce.



Pod tym kaskiem jest mamusia: Donna Manlove, futbolistka amerykańska z zespołu Orlando Starz



Wśród mężczyzn to by się raczej nie zdarzyło: Kanada ograła Argentynę w piłkę nożną (na Olimpiadzie w Pekinie).