

# ŽENE U SPORTU

Doktor u kući -1999

Kad gledamo Olimpijske Igre, čini nam se sasvim normalno vidjeti i muške i ženske sportaše u gotovo svim disciplinama. Mnoge će iznenaditi da je to tek odnedavno tako. Osnivač modernih Olimpijskih Igara Baron Pierre de Coubertin bio je izraziti protivnik bavljenja žena sportom, pa tako na prvoj Olimpijadi 1896. u Ateni ženama nije uopće bilo dozvoljeno sudjelovanje. Malo po malo, žene su u sportovima ipak dolazile na program Olimpijskih igara: 1900.g. tenis i golf, 1904. streljaštvo, 1908. klizanje, 1912. plivanje, 1928. atletika (iako u jako malom broju disciplina – da se dozvoli trčanje na prugama dužim od 200 metara žene su čekale naredne 32 godine), 1936. skijanje, 1960. brzo klizanje, 1976. veslanje, 1984. biciklizam, a tek 1992. judo, badminton i biatlon. Prvi grupni sport za žene na Olimpijadi, bio je odbojka (1964.), nakon koje slijede košarka i rukomet (1976.), hokej (1980.), dok se nogomet i odbojka na plaži prvi put uključuju u program tek 1996. god. u Atlanti. Sve veća participacija žena u sportskim natjecanjima, većinom je posljedica socijalnih reformi, pokreta za emancipaciju žena, promjena u stavovima društva u pogledu bavljenja žena sportom uopće, a naročito šireg prihvaćanja različitih sportova od samih žena. Vidljivo je da se većina sportova, kojima se danas žene najnormalnije bave, a gledaoci sa zanimanjem prate, pojavila na velikim natjecanjima tek zadnjih par desetljeća.

Bilo je potrebno praktički 100 godina da žene postanu ravnopravne muškarcima po broju sportova zastupljenim na Olimpijskim Igrama. Stoga nije ni čudo da ženski rekordi u većini sportova zaostaju za muškima, iako se ta razlika iz godine u godinu drastično smanjuje. Na primjer, u plivanju je 1930.g. na 800 m slobodno muški rekord (Jean Taris) bio čak za 2 minute bolji od ženskog. 1989. godine malena, krhka Janet Evans postavila je u toj disciplini rekord 8:17:12, vrijeme koje zaostaje za tadašnjim muškim rekordom manje od 30 sekundi, a čak je 2 minute brži od rekorda J.Tarisa. Također, u brzom klizanju je u utrci na 500 metara 1932.g. razlika između muškog i ženskog rekorda bila 14,6 sekundi, a 1988.god. samo 3,65 sekundi.

Razlozi za slabije rekorde u ženskoj konkurenciji u odnosu na muške, osim razlika u konstituciji, su mnogostruki. Kao prvo, moramo reći da su se u većini sportova žene jako kasno počele natjecati, budući da je sport uglavnom bio rezerviran za muškarce. Postojali su jaki negativni stavovi profesionalaca u tom području, medicinskih stručnjaka, a također i medija. Nadalje, u cijelom svijetu čak i danas postoji veliki nesrazmjer između broja muškaraca i žena na rukovodećim pozicijama, u sportskom managementu, u upravnim strukturama (politika razvoja, financiranje), organizacijama natjecanja i slično. Na takvim mjestima žena i danas ima samo 5%. Nadalje, moramo biti svjesni činjenice da se daleko manje žena bavi sportom općenito, tako da je baza iz koje se regrutiraju vrhunske sportašice izrazito mala. U sportovima gdje je baza žena veća, i rezultati su puno bliži muškim (npr. plivanje, atletika-trkačke discipline, tenis), a u sportovima gdje je ona mala (npr. skok s motkom, bacanje kugle) i rekordi su slabiji.

Veliki zagovornik uključivanja žena u sport na svim nivoima je predsjednik Međunarodnog Olimpijskog Komiteta, Juan Antonio Samaranch. Uz njegovu pomoć i zalaganje, na zadnjoj Olimpijadi u Atlanti 1996. sudjelovalo je najviše žena do sada (3626), iz rekordnih 169 zemalja. Žene su činile 35% učesnika, natjecale se u 40% sportova, a samo 4 sporta ostala su i dalje samo "muški sportovi": boks, moderni petboj, dizanje utega i rvanje. Nažalost i nadalje postoje značajne kulturološke barijere, pogotovo u Arapskim, Afričkim, te nekim Azijskim zemljama (npr. Indija). Preko 500 milijuna žena muslimanki ne smije sudjelovati u sportskim igrama, a na Olimpijadi 1996. godine, 26 zemalja nisu imale ženskih predstavnika. Koliko je bitan stav društva pokazuje primjer iz SADa gdje je prije desetak godina donesen zakon koji financiranje sportskih aktivnosti u školama povezuje s ravnopravnim učešćem oba spola. Nakon toga, odnos djevojaka i mladića koji se bave sportom porastao je od 1:27 na 1:3.

Među spolovima postoje određene konstitucijske i fiziološke razlike koje moramo uzeti u obzir kako bismo što bolje razumjeli specifičnosti bavljenja sportom kod žena i muškaraca. Žene su niže od muškaraca u prosjeku 8-12 cm i lakše 10-15 kg, a osim toga postoji razlika u građi tijela. Žene imaju relativno duži trup (a muškarci ekstremitete), širu i težu zdjelicu (muškarci znatno veći

rameni pojas), te više potkožnog masnog tkiva. Kostur je kod žena apsolutno i relativno lakši, a mišići čine oko 30-35% ukupne tjelesne težine. Budući da kod muškaraca, zbog manje količine masnog tkiva, mišići zauzimaju oko 40% tjelesne mase, to uzrokuje znatno povoljniji odnos snage i težine nego kod žena. Muškarci su u prosjeku jači za oko 30 do 40% od žena, uglavnom zbog veće visine, težine i veće količine mišićne mase. Zanimljivo je međutim da se ispitivanjem muškaraca i žena slične visine i težine, našla značajna razlika u snazi samo u gornjim dijelovima tijela, dok je u donjim dijelovima tijela snaga bila slična. Tu moramo napomenuti da se tek u novije vrijeme prihvatilo stanovište da žene-sportašice trebaju raditi i trening snage (prvenstveno rad u teretanama), dok se to donedavno smatralo neženstveno i štetno. Time su žene naravno bitno popravile svoju snagu, a time i značajno napredovale na sportskim natjecanjima.

Mišići kod žena su drugačije kvalitete: mekaniji, elastičniji i rastezljiviji (pogotovo mišići zdjelice, zbog poroda). To ženama donosi prednost kod sportova koji zahtijevaju te kvalitete, kao što su na primjer ples, ritmička gimnastika, plivanje, klizanje i slično. Nasuprot tome, zbog razlike u konstituciji (odnos trup-ekstremiteti), žene imaju niže težište tijela, koje zato savladava veći otpor kod svih radnji povezanih sa dizanjem, nošenjem ili pokretanjem vlastitog tijela; a tome pridonosi i obilnije masno tkivo. To se očituje i u lošijim rezultatima kod takvih sportova, kao što su npr. skok u vis, skok u dalj, skok s motkom i slično, gdje svjetski rekordi žena najviše zaostaju u odnosu na rekorde muškaraca.

Veći postotak masnog tkiva kod žena u principu nepovoljno djeluje na sportske rezultate, jer za isti izvršeni rad treba potrošiti znatno više kisika. Međutim, pokazalo se da to kod sportova izdržljivosti može čak biti i korisno, jer veći sadržaj masti u mišićnoj stanici, služi kao dobar izvor energije kod dugotrajnih napora. Zapravo, istraživanja pokazuju da unatoč tim konstitucijskim razlikama, postoje veće razlike *unutar* spolova nego *između* njih (prvenstveno ovisno o razini fizičke aktivnosti). Mnoge studije su pokazale da žene, iako imaju manje srce, pluća, volumen krvi, količinu hemoglobina i sl., reagiraju na trening izdržljivosti jednako kao i muškarci. Kad se gleda maksimalna potrošnja kisika u odnosu na čistu mišićnu masu, ona je gotovo jednaka kod visoko treniranih žena i muškaraca. S tim je u skladu i činjenica da su se upravo u sportovima izdržljivosti žene najviše približile muškim rekordima (npr. maraton). Zbog toga ne bi trebalo biti restrikcija za žene kod sportova izdržljivosti, kao što je to donedavno bilo pravilo.

Žene su vrlo spretne i imaju dobar osjećaj za ravnotežu, pa se u sportovima koje zahtijevaju takve karakteristike žene vrlo uspješno natječu. To su sportovi kao što su gimnastika, klizanje, jahanje, sinkronizirano plivanje itd. Tako jahanje ide u red rijetkih sportova u kojima se muškarci i žene zajedno natječu u istim kategorijama.

Prednosti bavljenja sportom su za oba spola ogromne. Osim što dolazi do značajnog poboljšanja fizičkog stanja organizma (jačanje kardiovaskularnog sistema, mišića, kostiju, zglobova, smanjenje umora, nesаницe i drugo), sport je izuzetno značajan i za psihičko zdravlje. Specifično za ženski spol je da je fizička aktivnost u djetinjstvu izuzetno važna kod djevojaka, u prevenciji osteoporoze. Naime bavljenje sportom uzrokuje povećanje koštane mase, tako da je pronađeno da je kod mladih gimnastičarki koštana masa veća čak za 30% u odnosu na prosječnu žensku populaciju te dobi.

Nažalost, ekstremni uvjeti, kojima su vrhunski sportaši često izloženi, loše djeluju kako na muški, tako i na ženski organizam. To se osobito primjećuje na lokomotornom aparatu; često dolazi do oštećenja zglobova, istezanja mišića, pa čak i stres fraktura kostiju. Prema istraživanjima muški i ženski vrhunski sportaši podjednako su skloni ozljeđivanju.

Problem o kojem se kod žena sportašica često govori je poremećaj menstrualnog ciklusa. Kod nekih sportašica koje intenzivno treniraju, dolazi do potpunog izostanka menstruacije (amenoreja), koja se dovodi u vezu sa sniženjem udjela masnog tkiva u organizmu. Prema nekim istraživanjima menstruacija će izostati ako se postotak masti snizi ispod 17% (žene u prosjeku imaju 25% masti). Dakle amenoreja kod sportašica nije posljedica hormonalne disfunkcije zbog sporta, nego mršavosti. Češće nastaje kod sportova izdržljivosti (maraton, cestovni biciklizam), gdje se zbog prirode sporta gotovo potpuno gube zalihe masnog tkiva, prijeko potrebnih u toku ciklusa za stvaranje ženskih hormona. Ako takvo stanje potraje, potrebna je nadomjesna terapija estrogenima

(uz dodatak kalcija), jer duži deficit estrogena dovodi do teške osteoporoze već u mlađoj dobi (uz stres frakture kostiju, češće upale tetiva, oštećenja mišića i slično). Tako, velika vrijednost bavljenja sportom za žene- sprečavanje osteoporoze, može pod ekstremnim uvjetima pretjeranih napora rezultirati upravo suprotnim učinkom. Drugi potencijalni problem kod žena sportašica je anemija koja nastaje uslijed smanjene količine željeza u organizmu. U toku intenzivnih napora i pojačanog metabolizma, povećava se i potrošnja željeza, a budući da se kod žena ono pojačano gubi i menstruacijom potrebno je učiniti laboratorijske pretrage, te ga po potrebi suplementirati.

Nažalost, problem za zdravlje čini i doping. Kod žena se često uzimaju anabolički hormoni, ne bi li se što više povećala mišićna masa i njihova snaga (vidljiv značajan pomak kod sportova eksplozivnosti, sprinteva). Osim njihovog općeg lošeg djelovanja (oštećenje jetre, reproduktivnih organa i dr.), anabolici kod žena izazivaju maskulinizaciju, koja se očituje u pojačanoj dlakavosti (po muškom tipu), dubini glasa, poremećaju menstrualnog ciklusa, hipertrofiji klitorisa, ćelavosti itd. Tu ponovo dolazi do izražaja neodlučan i dvosmislen stav društva, koje je spremno zažmiriti na oba oka kad je u pitanju nacionalni ili klupski prestiž. Sve eventualne posljedice uzimanja nedopuštenih sredstava plaćaju mladi sportaši, bilo svojim zdravljem, bilo suspenzijama, dok pravi krivci- treneri i klupski liječnici (bez čijeg znanja to uopće nije moguće), nikad nisu izloženi osudi javnosti, još su manje pravno gonjeni.

U zaključku, iako su konstitucija i fiziologija žena i muškaraca donekle različite, žene se jednako uspješno mogu baviti sportom kao i muškarci. Sa sve širom bazom i boljim uvjetima, rezultati sportašica bitno su napredovali u zadnjih nekoliko desetljeća, značajno se približavajući muškim rekordima u sve većem broju sportova. Dodatno, a nimalo manje važno, bavljenje sportom stvara osjećaj zadovoljstva, poleta, potiče razvijanje samosvijesti, samodiscipline, daje smisao konstruktivnog života itd. Zbog toga žene ne bi smjele biti lišene takvih dobrobiti, kao ni svojih prava da sudjeluju na natjecanjima.