

Próba wyznaczenia wieku osiągania optymalnych wyników sportowych najlepszych polskich maratończyków.

Wprowadzenie

Historia biegu maratońskiego sięga 490 roku p.n.e., kiedy to Filippides przebiegł dystans ok. 37 km z Maratonu do Aten z wieścią o zwycięstwie Greków nad Persami. W erze nowożytnej maraton rozgrywany jest od I Igrzysk Olimpijskich w Atenach (1896r.), gdzie bieg na historycznej trasie (Maraton – Ateny) wygrał grecki pasterz Spiros Louis. Na IO w Londynie w 1908 roku przesunięto start do pałacu w Windsorze, aby rodzina królewska mogła obejrzeć początek biegu. To przesunięcie wpłynęło na długość trasy biegu, która wynosi obecnie 42,195 km (1).

Systematycznie wzrasta liczba biegów maratońskich organizowanych na świecie i w Polsce. Na wielu mają miejsce sukcesy i ludzkie dramaty. Prawie każde igrzyska IO kreowały nowego bohatera. W latach sześćdziesiątych pojawiło się dwóch maratończyków, którzy dokonali niebywałej sztuki. Pierwszy z nich, Etiopczyk Abebe Bikila, dwukrotnie wygrał olimpijski maraton, w Rzymie (2:15.16) i w Tokio (2:12.11). Wielu wytrawnych fachowców w konkurencjach wytrzymałościowych twierdziło, że tego można dokonać tylko raz w życiu. Drugim maratończykiem był Australijczyk Derek Clayton. Nie miał on szczęścia, żeby zdobyć choć jeden z medali olimpijskich, ale pierwszy na świecie „złamał” zaczarowaną granicę 2:10.00. Dokonał tego w Fukuoce w 1967 r. i w Antwerpii w 2:08.33 (4,5). Tragicznie zakończyła się kariera Portugalczyka Lazaro, który na IO w Sztokholmie (1912 rok) upadł na 30 km i zmarł w szpitalu z przemęczenia i odwodnienia. Natomiast w ubiegłym roku w londyńskim maratonie wystartowała i ukończyła po 11 godzinach i 34 minutach 90 – letnia biegaczka, Szkotka Jenny Wood Allen. Po biegu powiedziała: „*Bolały mnie bardzo kolana, bolały uda, ale byłam zdecydowana dobiec do mety*” (3).

Obecnie w biegu maratońskim udział biorą zarówno amatorzy, którzy traktują bieganie jako formę rekreacji jak i zawodnicy podejmujący systematyczny, specjalistyczny trening sportowy. Coraz szersza wiedza obejmująca zasady teoretyczne i praktyczne wpływa na złożony charakter procesu szkoleniowego maratończyków (2). Zawodnicy uprawiający maraton zaczynają karierę sportową głównie od biegów średnich w wieku młodzieńczym (800,1500 m), stopniowo wydłużając dystans. Do ukończenia maratonu z dobrym wynikiem sportowym ważny jest stopień przygotowania do wysiłku maratońskiego, który jest istotniejszą rzeczą od wieku debiutu. Wysokiej klasy zawodnicy startują w maratonie od 2 do 4 razy w roku (2).

Cel i zadania pracy

Celem niniejszej pracy uczyniono próbę przeanalizowania przebiegu kariery sportowej najlepszych polskich maratończyków.

Postanowiono:

1. dokonać określenia wieku do rozpoczęcia specjalizacji sportowej w maratonie,
2. określić optymalny wiek mistrzostwa sportowego w biegu maratońskim,
3. podjąć próbę określenia najkorzystniejszego wieku dla maratończyka, do osiągania najlepszych wyników,
4. dokonać oceny tempa rozwoju wyników u zawodników klasy mistrzowskiej w maratonie.

Material i metody badań

Analizą objęto najlepszych polskich maratończyków w historii tej konkurencji, którzy już ukończyli swoje kariery sportowe. W pracy wykorzystano wyniki 21 biegaczy, których rekordy życiowe mieszczą się w przedziale 2:09.41 – 2:13.50. Zebrany materiał poddano analizie statystycznej, która udzieliła nam informacji o rozwoju karier badanych zawodników. Jako kryterium doboru zawodników do badanej grupy ustalono wynik biegu maratońskiego - 2:16.00, który określa klasę mistrzowską krajową.

Wyniki

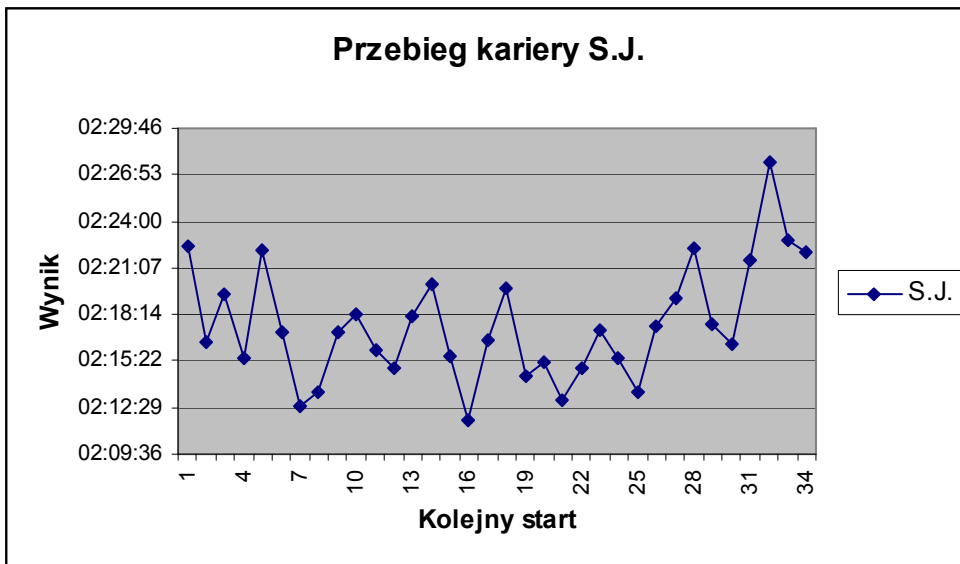
Z analizy danych (tabela 1) wynika, że pierwsze starty w biegu maratońskim mają miejsce w granicach 22-28 roku życia (średnio 26 lat). Zawodnicy debiutują ze średnim wynikiem 2:19.40. Najlepsze rezultaty zawodnicy osiągnęli pomiędzy 24 a 37 rokiem życia z wynikiem średnim 2:12.05.

Tabela 1. Charakterystyka wyników najlepszych polskich maratończyków.

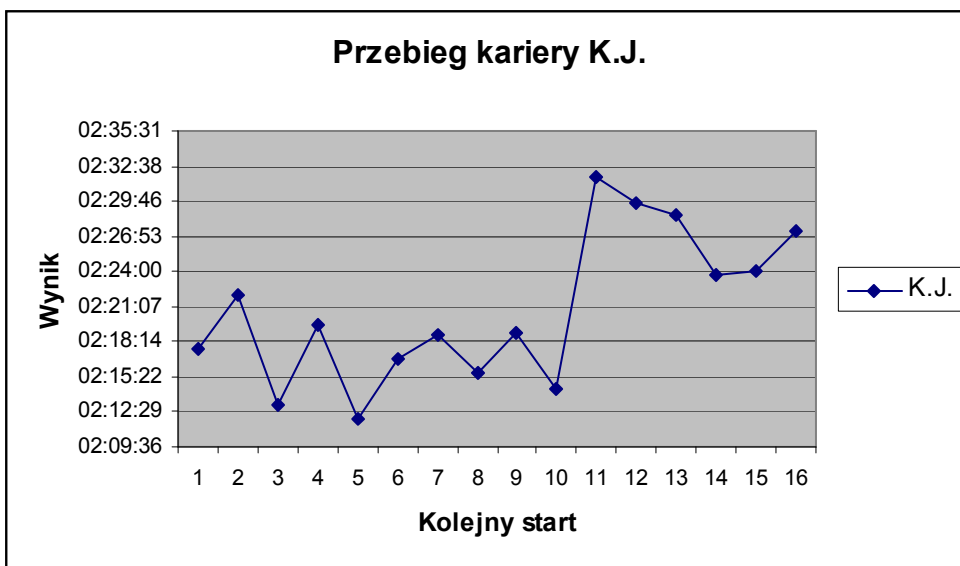
GRUPA BADAWCZA											
Lp.	Zawodnik	Rok urodzenia	Debiut		Najlepszy wynik		Przebieg kariery na poziomie rezultatów mistrzowskich				Ilość lat kariery mistrzowskiej
			Wiek badanego	Wynik	Wiek badanego	Wynik	Wiek badanego	Wynik	Wiek badanego	Wynik	
1.	N.A.	1955	25	2:25:31	35	2:09:41	28	2:14:15	39	2:13:29	12
2.	H.J.	1960	28	2:17:11	32	2:10:07	29	2:13:12	37	2:14:24	9
3.	G.S.	1964	26	2:21:32	29	2:10:38	26	2:13:30	30	2:15:20	5
4.	P.W.	1960	29	2:14:07	33	2:11:15	29	2:14:07	37	2:14:58	9
5.	S.W.	1955	28	2:18:16	31	2:11:18	29	2:13:35	36	2:14:01	8
6.	W.Cz.	1958	25	2:16:43	28	2:11:34	26	2:15:12	28	2:11:34	3
7.	S.J.	1956	24	2:22:29	30	2:11:42	27	2:15:31	33	2:13:26	7
8.	K.B.	1957	28	2:11:43	28	2:11:43	28	2:11:43	30	2:14:22	3
9.	K.R.	1952	24	2:16:21	31	2:11:50	30	2:14:49	32	2:11:50	3
10.	K.J.	1970	22	2:17:38	24	2:11:47	24	2:13:04	27	2:14:18	4
11.	N.Z.	1967	24	2:18:10	27	2:11:57	26	2:13:37	28	2:14:10	3
12.	M.R.	1957	25	2:15:54	29	2:12:07	25	2:15:54	31	2:15:36	7
13.	P.Z.	1951	25	2:16:41	35	2:12:21	27	2:15:04	35	2:13:02	9
14.	M.R.	1945	30	2:22:04	37	2:12:44	31	2:15:35	43	2:15:54	13
15.	L.H.	1956	24	2:25:48	32	2:12:49	26	2:15:11	33	2:16:00	7
16.	R.W.	1954	26	2:36:00	30	2:12:49	30	2:12:49	33	2:15:39	4
17.	D.K.	1963	25	2:16:55	30	2:12:59	26	2:13:18	35	2:15:56	10
18.	P.P.	1965	27	2:17:15	29	2:13:01	28	2:15:47	35	2:15:28	8
19.	G.G.	1969	24	2:27:55	29	2:13:37	29	2:13:37	30	2:14:55	2
20.	K.S.	1966	27	2:15:44	30	2:13:46	27	2:15:44	31	2:13:53	5
21.	G.M.	1962	26	2:18:59	28	2:13:50	27	2:15:16	34	2:15:57	8
ŚREDNIA			26	2:19:40	30	2:12:05	27	2:14:20	33	2:14:29	6

Rozwój kariery sportowej badanych zawodników na poziomie rezultatów mistrzowskich przypada na okres od 27 do 33 roku życia. Można zauważyć duże zróżnicowanie w latach, zarówno pomiędzy uzyskaniem pierwszego wyniku na poziomie mistrzowskim 24 lata (K.J.) - 31 lat (M.R.) a mistrzowskim wynikiem, który np. zawodnik (K.J.) uzyskał w wieku 27 lat zaś zawodnik (M.R.) w wieku 43 lat. Długość kariery sportowej na poziomie mistrzowskim trwa średnio 6 lat. Najkrócej, 2 lata trwała kariera (G.G.), a najdłużej, 13 lat kariera na poziomie mistrzowskim (M.R.).

Poniższe wykresy (rysunek 1,2,3) przedstawiają trzy istotnie różniące się kariery zawodnicze czołowych polskich maratończyków. Wykresy obrazują wyniki kolejnych ukończonych startów w biegu maratońskim. Rysunek 1 przedstawia karierę maratończyka, który debiutował w wieku 24 lat na tym najdłuższym olimpijskim dystansie. Rekord życiowy uzyskał w swoim 17. starcie, w 7 roku specjalizacji sportowej. Średnia najlepszych pięciu maratonów zawodnika (S.J.) wynosi 2:12.49. Jego najlepszy wynik wynosi 2:11.42. Uzyskiwał je w trakcie sześciu kolejnych lat, mając wtedy 28-33 lata.



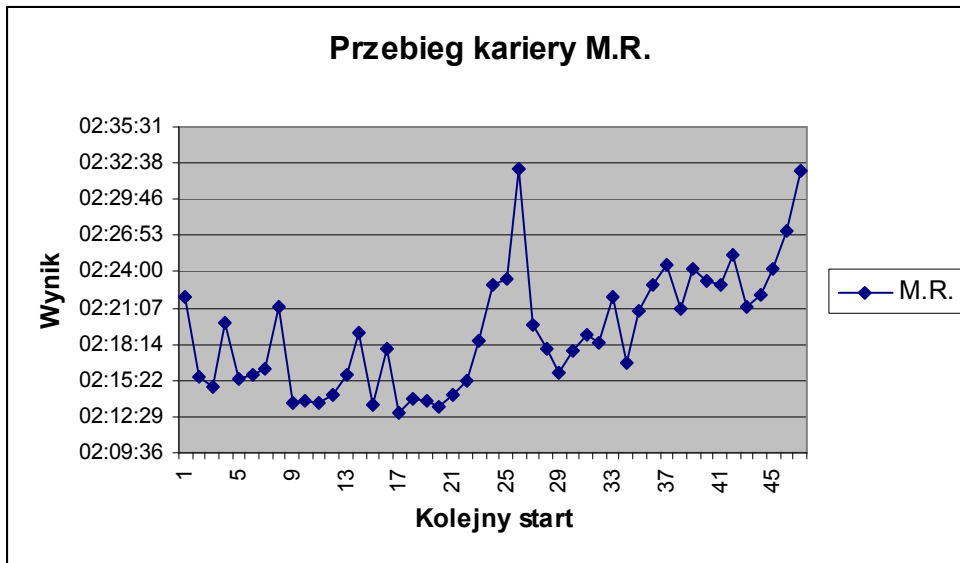
Rysunek 1. Przebieg kariery S.J.



Rysunek 2. Przebieg kariery K.J.

Kariera drugiego zawodnika (rys. 2), przedstawia się odmiennie od maratończyka (S.J.). Zawodnik debiutował w 22 roku życia, (dwa lata szybciej niż S.J.), i uzyskał zdecydowanie lepszy rezultat – 2:17.38. Najlepszy swój wynik uzyskał w swoim 5 starcie, dwa lata po debiucie maratońskim. Średnia najlepszych pięciu maratonów wynosi 2:14.21, uzyskał ją w ciągu czterech lat, w wieku 24 – 27 lat.

Trzeci wykres (rys. 3) przedstawia przebieg kariery maratońskiej zawodnika legitymującego się wynikiem 2:12.44, który uzyskał w wieku 37 lat, 7 lat po specjalizacji sportowej w tej konkurencji. Był to jego 18 bieg na tym dystansie.



Rysunek 3. Przebieg kariery M.R.

Zawodnik ten ukończył już ponad 50 maratonów, średnia jego najlepszych pięciu wynosi 2:13.21, uzyskał je w ciągu 4 lat, w wieku 35-38lat. 17 maratonów przebiegł poniżej wyniku 2:16.00. Wśród omawianych karier, maratończyk (M.R.) utrzymywał najbardziej stabilną i najdłuższą formę na poziomie mistrzowskim, trwała ona aż 13 lat.

Podsumowanie

1. Optymalny wiek polskiego maratończyka rozpoczynającego specjalistyczny sportowy trening wynosi 26 lat. Zauważalna jest zależność między wiekiem zawodnika decydującego się na debiut w maratonie a długością utrzymywania rezultatów na poziomie mistrzowskim. Im bliżej 30 roku życia, następowała specjalizacja do biegu maratońskiego tym dłużej trwała jego kariera na poziomie mistrzowskim.
2. Optymalny wiek uzyskiwania mistrzostwa sportowego w biegu maratońskim wynosi 30 lat.
3. Rozwój kariery sportowej w maratonie trwa 6 - 7 lat, przypada na wiek od 27 do 33 roku życia.
4. Zaobserwowano wyraźne zróżnicowanie indywidualnego rozwoju wyników najlepszych maratończyków. Bezsporna wydaje się konieczność indywidualizowania treningu u czołowych biegaczy polskich w maratonie.

Piśmiennictwo

1. Hugo-Bader J., Niklewicz K. (1997) *Moja Czomolungma*. Gazeta Wyborcza, 7-8 listopada, 38-43.
2. Iskra J. (1989) *Kariery sportowe polskich maratonek*. Sport Wyczynowy 3, 55-58.
3. [Http:// sport.onet.pl](http://sport.onet.pl) (2002) *90 – latka po ponad 11 godzinach ukończyła maraton*. Lekkoatletyka – wiadomości.
4. Paskal H. (1983) *Maratończyk ery kosmicznej*. Lekkoatletyka 5, 27-28.
5. Paskal H. (1980) *Maraton przez pryzmat wyników*. Lekkoatletyka 11-12,38-40.
6. Wróblewski M.(red) (1984) *Kącik statystyka MARATON*. Lekkoatletyka 6,28-30.