


MAŁY SILNY CZŁOWIEK

W wieku 10 lat
jest gwiazdą trójboju
siłowego za oceanem.
Czy robi sobie krzywdę?

Lauren Larson,
Michał Rosiak





Dziesięcioletni
Tate Fegley
bije rekordy
w podnoszeniu
ciężarów i jest
silniejszy
niż niektórzy
dorośli
mężczyźni.

D

Dla wielu dzieciaków jednym z najszczęśliwszych wspomnień dzieciństwa jest zjeżdżanie na sankach pod czujnym i radosnym jednocześnie okiem ojca. Wiatr na twarzy, zdawkowe podpowiedzi rodzica, któremu zależy, byś się nie zabił, ale też chce pozwolić Ci na odrobinę szaleństwa. Tak, sanki to zdecydowanie dobre wspomnienie.

Jednak Tate Fegley w przyszłości będzie wspominał sanki zupełnie inaczej niż większość rówieśników. Jego sanki są całe ze stali i ważą 35 kilogramów, a gdy wyciąga je z garażu, to nie po to, by na nich zjeżdżać, lecz by je pchać lub ciągnąć za sobą. Sam garaż też nie przypomina klasycznego składowiska z pełnym zestawem kluczy samochodowych na ścianie – zamiast nich w równych rzędach na półkach znaleźć można hantle, a centralne miejsce przeznaczone jest dla ławeczki i stojaka, czyli sprzętu, dzięki któremu można wykonać większość ćwiczeń wielostawowych ze sztangą. Dziecięcą rutyną dziesięcioletniego Tate'a jest dorzucanie na sanki dwóch talerzy o łącznej masie 70 kilogramów, wpięcie się do specjalnej uprząży i przeciąganie całego tego żelastwa. Dzień jak co dzień w Minden, w stanie Luizjana. Młodzian nie jest jednak w żadnym obozie pracy, a to nie jest reportaż o okrutnym traktowaniu dzieci. Tate po prostu trenuje, jak ja czy Ty, pod skrzydłami swojego trenera – Paytona Graya – oraz własnego ojca, którzy wcale a wcale nie wydają się zaniepokojeni faktem, że ich podopieczny ma na saniach ciężar zdecydowanie ►



Tate pcha swoje sanki podczas treningu w pobliżu swojego domu w Minden pod okiem Peytona Graya. Trenują wspólnie prawie codziennie, skupiając się głównie na technice.

i Gray uważają, że jest zupełnie inaczej. Mamy więc do czynienia z ciekawą sytuacją, w której Tate stał się swego rodzaju jednoosobowym eksperymentem publicznym. Eksperymentem, który może zmienić sposób, w jaki myślimy o aktywności fizycznej dzieci.

PIERWSZE DŹWIGANIE

Przypada młodemu Tate'owi z trójbojem siłowym zaczęła się przez przypadek w 2018 roku. Jak twierdzi sam dziesięciolatek, robił po prostu to, co zazwyczaj robią inne dzieci – starał się zaimponować swojemu tacie.

Cała historia wystartowała po amerykańsku – w amatorskiej siłowni mieszczącej się w garażu trenera Graya. To właśnie tam Gray i Brint, ojciec młodocianego siłacza, często trenowali wspólnie trójboj. Tam też Tate, wykorzystując chwilową nieobecność dorosłych, po raz pierwszy podszedł do sztangi ważącej 50 kg i ją najzwyczajniej w świecie podniósł, wykonując nieświadomie swój pierwszy martwy ciąg, o czym z radością poinformował wraca-

jącego po chwili ojca.

„Tato, mogę to podnieść” – powiedział, na co jednak usłyszał krótkie ojcowskie: „Nie rób tego”.

Co jednak robią dzieci, gdy czegoś im się zabrania? Dokładnie to, czego im się zabrania. Dlatego Tate, wykorzystując

znowu chwilową nieuwagę ojca, choć tym razem w jego obecności, podniósł sztangę ponownie, dumnie prezentując swoją siłę. Ojciec początkowo nie był zachwycony osiągnięciem syna, ale, jak widać, tylko początkowo. Po tym pierwszym martwym ciągu Fegleyowie zdecydowali, że ich syn może nauczyć się podstaw treningu siłowego. Tate chciał brać udział w zawodach crossfitowych, jak Gray, ale minimalny wiek uczestników w tego typu imprezach wynosi 14 lat, a poza tym jego rodzice

większy niż sam waży. Wiedzą, że sobie poradzi.

W styczniu 2020 roku Tate startował w Mistrzostwach Stanu Luizjana w trójboju siłowym, bijąc cztery rekordy Stanów Zjednoczonych w swojej grupie wiekowej i kategorii wagowej. Mając zaledwie dziewięć lat, Tate ważył 51,5 kilograma.

Był tym samym najmłodszym i najlżejszym zawodnikiem płci męskiej w historii tego sportu. Nie przeszkodziło mu to jednak osiągnąć w przysiadzie 84 kilogramów, wycisnąć na ławce 39 kilogramów i dźwignąć w martwym ciągu 104,5 kilograma.

Tamtego dnia o młodym mieszkańcu Luizjany dowiedziały się całe Stany Zjednoczone. „9-letni chłopiec, który potrafi podnieść ponaddwukrotnie więcej niż wynosi masa jego ciała, bije rekordy w podnoszeniu ciężarów” – donosiło CNN. Dziecko! Jak? Dr Brad Schoenfeld, jeden z ekspertów amerykańskiej edycji Men's Health, twierdzi, że nie jest niczym niezwykłym, że dobrzy trójbojści potrafią podnosić w przysiadzie i martwym ciągu dwukrotność swojej masy ciała, ale... No właśnie – na ogół są to dorośli mężczyźni z wysokim poziomem testosteronu. Jak to jest możliwe w przypadku 10-letniego dziecka? Jego

testosteron oscyluje w granicach poziomu, który mężczyźni osiągają w wieku, gdy wkraczają w dorosłość, i którzy, uwaga, mają za sobą co najmniej pół roku treningu siłowego. Schoenfeld sugeruje, że – jak to zazwyczaj bywa w takich sytuacjach – kluczową rolę odgrywa genetyka. Ściągną Tate'a w kończynach znajdują się nieco dalej od kości, przez co dźwignia, którą tworzy jego ciało przy podnoszeniu ciężarów, jest krótsza, a on może dźwigać więcej. Dodatkowo mówimy o niskim dziesięciolatku, więc droga ciężaru w martwym ciągu czy przysiadzie jest dość krótka. „Jednak nawet biorąc pod uwagę wszystko powyższe, jest to bardzo niezwykle dla tak młodego dziecka” – twierdzi Schoenfeld.

Jest testosteron, są rekordy, jest sława. W środowisku trójboistów Tate zdobył sympatię i uznanie, jednak już w szerszej perspektywie działalność klanu Tate'ów wywołała kontrowersje. Wiele osób obawia się, że zbyt wczesne rozpoczęcie treningu siłowego może prowadzić do kontuzji lub zahamowania rozwoju dziecka. Rodzice Tate'a

Nie ma dowodów, że trening siłowy hamuje rozwój dzieci.

A kontuzje? Jak u dorosłych.

nie chcieli go wrzucać na głęboką wodę crossfitowych treningów, które nie dość, że są niesamowicie intensywne, to jeszcze często składają się z najtrudniejszych wzorców ruchowych (rwania, zarzuty). Postawiono więc na świętą trójcę świata sztangi: trójbój siłowy. Gray i Fegleyowie przeczytali wszystkie dostępne badania na temat dzieci i treningu siłowego. W konsekwencji, w oparciu o dostępną literaturę naukową i własne doświadczenia wyniesione z zawodów crossfitowych, Gray opracował metodologię treningu dla dzieci, w którą powoli zaczął wdrażać Tate'a.

Treningi rozpoczęli od małych ciężarów i małej liczby powtórzeń. Celem Graya było nauczenie młodego poprawnej techniki, nie żadne bicie rekordów. Dopiero po opanowaniu w stopniu wysoce zadowalającym danego elementu treningu Tate dostawał możliwość popracowania z ciężarami. Niby proste, ale często wielu dorosłych o tym zapomina, prawda? Po miesiącach szlifowania techniki i dorzucania talerzy Tate mógł

podnieść w martwym ciągu prawie 43 kilogramy. Niedługo później dźwigał 70 kilogramów, prezentując przy tym nienaganną technikę. W styczniu 2019 roku ojciec zabrał go na pierwsze zawody stanowe, gdzie Tate dał się zauważyć szerszej publice. Później było już tylko lepiej. Na tyle dobrze, że celem na 2020 rok był udział w Youth Nationals – wyniki z imprezy tej rangi są formalnie uznawane, zatem Tate miał szanse na swoje pierwsze rekordy świata. Wszystko pokrzyżował jednak COVID-19. W pandemicznej rzeczywistości można też doszukiwać się plusów. Teraz Tate uczy się zdalnie, dzięki czemu ma więcej czasu na treningi, którymi w sposób kompleksowy zajmuje się Gray.

Ćwiczenia są ogólnorozwojowe i funkcjonalne, nie tylko siłowe. Ponadto odbywają się w stylu popularnych w Stanach Zjednoczonych boot campów, czyli obozów treningowych z ścią militarnym drylem. Jest sporo ostrych komend, nie ma pobłażania. Z zewnątrz wygląda to na

grubą przesadę. W końcu chodzi o dziecko, nie oddział marines. Gray odpowiada jednak: „On to naprawdę lubi”.

W OGNIU KRYTYKI

Bardzo wielu Amerykanów (Polaków pewnie też) jest zdania, że trening siłowy nie wpływa korzystnie na rozwój dzieci. „Otrzymaliśmy sporo negatywnych komentarzy – wspomina Marla, matka Tate'a. – Mówiono nam, że jesteśmy okropnymi rodzicami, pozwalając naszemu dziecku trenować w ten sposób. Wielu ludzi twierdzi, że to dla niego niebezpieczne”. Fala negatywnych opinii zwielokrotniła się, kiedy o jej synu zaczęło być głośno w całym kraju.

„Zostało to udowodnione niejeden raz przez lekarzy na całym świecie, że trening siłowy powinien być wykonywany najwcześniej w drugiej połowie drugiej dekady życia” – napisał jeden z użytkowników Facebooka. „Dzieciak nie urośnie wyżej niż 150 cm. Świetne rodzicielstwo” – wtórował mu inny internauta. Komentarzy utrzyma-



Rodzice Tate'a ufają trenerowi CrossFit, że ten nie będzie zbyt mocno naciskał na ich syna, a ich syn będzie znał i wyznaczał swoje własne granice.



Od lewej: Tate (tu w wieku dziewięciu lat) bije rekordy grupy wiekowej zarówno w martwym ciągu, jak i w przysiadzie podczas zawodów stanowych w trójboju w Lafayette, w stanie Luizjana, w styczniu 2020 r.

nych w podobnym bądź ostrzejszym tonie (w końcu to internet) było tysiące. Wszystkie one orbitowały wokół dwóch głównych obaw. Po pierwsze, społeczeństwo jest przekonane, że trening z ciężarami może zahamować wzrost dziecka. Po drugie, w powszechnej opinii nie w pełni ukształtowany organizm jest bardziej podatny na kontuzje i poważne urazy. Co na to Fegleyowie? Spędzili sporo czasu na szukaniu informacji o wpływie treningu siłowego na rozwój dzieci i okazało się, że przez ostatnie cztery dekady lekarze pediatrizy znacząco złagodzili swoją, niegdyś bardzo negatywną, postawę wobec tego rodzaju treningu. W 1983 roku Amerykańska Akademia Pediatrii odradzała go, powołując się na wysokie ryzyko urazów. Siedem lat później ta sama instytucja w swoich rekomendacjach utrzymała to zalecenie, z adnotacją, że nie ma wystarczających danych, aby stwierdzić na pewno, czy podnoszenie ciężarów jest szkodliwe dla dzieci w okresie dorastania. W 2001 roku AAP stwierdziła już, że trening siłowy może być dobry dla dzieci, wspierając przy tym wyniki sportowe, zapobiegając urazom i ogólnie poprawiając stan zdrowia. Opinia ta wciąż jest aktualna. Doktor Emily Kraus, asystentka kliniczna w Stanford Children's Orthopedic and Sports Medicine Center, i doktor Derek Miles, specjalista rehabilitacji dziecięcej w Barbell Medicine, twierdzą, że z dwóch przytaczanych wcześniej obaw – potencjalnych kontuzji i zahamowania wzrostu – tylko ta pierwsza ma jakiegokolwiek uzasadnienie. Na to drugie nie ma żadnych naukowych dowodów. Warto też zaznaczyć, że trójboj siłowy jest statystycznie bezpiecznym sportem. Według przeglądu

w „British Journal of Sports Medicine” dorośli trójbojści rzadko doznają urazów, które powodują, że przestają trenować - wskaźnik wynosi zaledwie 1 do 4 urazów na 1000 godzin treningu. Badania sugerują, że kontuzje, jeśli już występują, są raczej związane ze zbyt dużym zakresem ruchu stosowanym podczas ćwiczeń, niewystarczającym odpoczynkiem, zbyt ciężkim treningiem lub niewłaściwą techniką. Czyli to kwestia ludzkich błędów, nie wieku trenujących. Jedyne, przed czym eksperci przestrzegają, to zbyt wczesna specjalizacja w jednej dyscyplinie sportu, co może prowadzić do zwiększonego ryzyka wystąpienia kontuzji. Ten warunek został w przypadku Tate'a spełniony: jego treningi są ogólnorozwojowe, a oprócz częstych wizyt w siłowni z radością gra w najbardziej amerykański ze sportów – baseball. Specjaliści podkreślają, jak ważne jest zapewnienie młodocianym sportowcom odpowiedniej regeneracji sił, a także opowiadają się za profesjonalnym nadzorem treningów dzieci. Dwa ważne pytania, które należy zadać, będąc rodzicem młodego sportowca, brzmią: Czy moje dziecko jest wystarczająco dojrzałe, aby bezpiecznie uprawiać tę dyscyplinę sportu? Komu mogę powierzyć funkcję trenera mojego dziecka? Fegleyowie powierzyli trening swojego syna Grayowi, który nie

ma oszałamiającego CV trenerskiego (jest trenerem CrossFit poziomu 1.), ale ma kapitalny kontakt z Tate'em i potrafi znaleźć z nim wspólny język. Jeśli Tate nie ma ochoty na trening, a tak zdarza się wcale nierzadko, Gray pyta go, co innego chciałby robić, i po prostu to robią. Oczywiście nie ma mowy o żadnym siedzeniu przed konsolą – w grę wchodzi tylko aktywność fizyczna.

Rodzice Tate'a starają się również znaleźć równowagę między dwiema lub trzema godzinami treningu, które młody odbywa każdego dnia, a innymi elementami przyjemnego dzieciństwa. Marla mówi, że jest on bardzo zaangażowany

Co mogłoby Cię odciągnąć od dźwigania sztangi? „Nie wiem” – odpowiada szczerze dziesięciolatek.

w życie lokalnego kościoła, uwielbia baseball, polowania, wędkowanie i letnie wyprawy na basen z przyjaciółmi. „Wciąż jest w 100% małym chłopcem” – twierdzi jego mama.

Tate, zapytany, co mogłoby spowodować, że odwróciłby się od trójboju, z dziecięcą szczerością odpowiada: „Nie wiem”. W jego uproszczonym pojmowaniu świata nie ma takiej rzeczy, która byłaby warta rezygnacji z tego, co kocha. Jestem pewien, że swoje dzieciństwo będzie wspominał lepiej niż tysiące jego rówieśników, którzy ze sportem zetkną się tylko w FIFIE. Zamiast więc pouczać jego rodziców, może weźmy z niego przykład i nie odpuszczajmy tak łatwo rzeczy, które sprawiają nam frajdę i przynoszą same korzyści.

Mimo dorosłej siły Tate'a, jego rodzina stara się zapewnić mu zrównoważone dzieciństwo. Oznacza to czas spędzany z przyjaciółmi, którzy nie podnoszą ciężarów – nawet jeśli on sam od czasu do czasu je dźwiga.

