Paweł Hofman: Kobieta i mężczyzna na biegowej trasie. Babski upór jest taktyką płci

data aktualizacji: 2024.07.14

"Mężczyzna miał poglądy – kobieta nadal tylko widzimisię. Odpowiednikiem jego silnej woli był jej babski upór, a jego przezorność była kobiecym wyrachowaniem. W sytuacjach, w których mężczyznę zwano taktykiem, kobieta pozostawała intrygantką".

Czy słowa **Wisławy Szymborskiej** w ocenie społecznego odbioru płci sprzed lat są aktualne? **Co łączy biegaczy i biegaczki?** Czy hormony decydujące o potrzebach potrafią spotkać się w konfrontacji w taki sposób, aby znosić treningowe damsko–męskie fanaberie?

Na początku biegania nie znamy powodu dlaczego tak naprawdę wyszliśmy na trening. Emocjonalny cel wypchnął nas z domu. **Początki to nic przyjemnego**. Spoceni, zaspani po powrocie z pełnym bagażem mikrourazów następnego dnia zastanawiamy się, **czy to dobry pomysł**, aby poczuć życie wnętrza.

> Powoli **uzależniamy się od kilometrów**. Hormonalne naciski tworzą najważniejszą motywację. Nic nie zastąpi

odczuć, jak już dopadnie nas **potrzeba wysiłku**.

Kobieta i mężczyzna biegając, podlegają takim samym procesom biochemicznym wynikającym z wysiłku fizycznego. Jednak jego zaistnienie ma różny początek. Kobieta zanim wybiegnie na trening poddaje się różnorakim wizualnym oglądom. Wiadomo: jak Cię widzą … rzeczywiście widać na zewnątrz.

Kobiece bieganie jest bardziej kolorowe, tworzy wrażenie wiosny nawet w jesienno-zimowym okresie. Czy to zachcianka chwili, czy po prostu dar dostrzegania szerszej palety kolorów?

Mężczyźni, ze swoją silną wolą z trudem zmieniają szare przyzwyczajenia i prą naprzód. Kobiety wychodzą pobiegać, jak wszystko mają w domu ogarnięte. **Babski upór** nie znosi domowych zaległości. Może tak wygląda kobieca taktyka, którą mężczyźni nazywają intrygą…

Mężczyźni w hierarchii potrzeb mają **inne wizje**. Zrobią wszystko po powrocie. **Przynajmniej tak obiecują**. Najważniejsze, że będzie zrobione. Kobieca przezorność wyprzedza męskie wyrachowanie.

Po pewnym okresie wtajemniczenia na treningowych ścieżkach **męskie poglądy spotykają się z damskim widzimisię**, aby wspólnie poszarpać biomechaniczny mechanizm i zrozumieć odmienność biologiczną płci w wysiłku. Męska uprzejmość w kontaktach ze słabszą partnerką, to czasami wejście w słabości, które zaskakują w **psychicznym odbiorze**. Babski upór, to potężny przeciwnik w dążeniu do celu. Silna wola w męskim wydaniu może okazać się chwiejna w spotkaniu z nim.

Wytrzymałość, to pierwsza przeszkoda na wspólnym treningu. Męska dominacja wynikająca z naturalnej przewagi tej cechy motorycznej w rozbieganiu powoduje, że jego pierwszy zakres jest wartością progową dla partnerki w obciążeniu. Kobiety mają **mniejszą pojemność płuc i objętość serca**. Dlatego są słabsze wytrzymałościowo. Mają większe tętno przy wspólnym bieganiu, jednak w odporności na zmęczenie i w determinacji dążenia do celu **my, faceci, ustępujemy im pola**.

Większa procentowo ilość tkanki tłuszczowej tworzy **zapas energetyczny**. Kobiece możliwości nie utrzymają intensywnej męskiej kadencji kroku, ale w długiej przestrzeni wysiłku mężczyzna będzie mógł uważać ją za **równowartościowego partnera**. Większa masa mięśniowa zje więcej energii. W **biegach ultra** ich możliwości się spotkają.

Aby zmniejszyć dystans kobiety powinny wzmocnić układ mięśniowy w całym gorsecie. To klucz do **wyrównania rachunków**. Nie powinny się bać, że złapią w tygodniu sylwetkę kulturystki. Nie muszą przewalać dużych ciężarów. Wystarczą skromne obciążenia, lub praca z ciężarem własnego ciała. **Pilates** i trochę potu w uporze trwania wypełni lukę niedoborów.

Sprawność całego układu bio musi zostać otoczona ochronnym pancerzem. Mężczyźni mogą wykonywać większą intensywność z ciężarami. **Gorset mięśniowy**

> wytrzyma napastliwość kilogramów pod warunkiem, że cywilizacyjny luksus zaniedbania nie zdemolował jego wartości. Panie wolą **treningi w towarzystwie**. Panowie w tym zakresie są raczej powściągliwi.

W obciążeniach kobiety wolą **spokojny i zrównoważony trening**, a mężczyźni często **zbyt agresywny**. Taktyka, czy intryga testosteronu? Po skojarzeniu błędów jego nadmiar staje się zrozumiały w czuciu biegowego planu.

Rywalizacja wynikająca z odmienności płci zawsze będzie nas różniła. Panie spokojnie i w cierpliwości pozwalają, aby je wyprzedzać na trasie. Panowie często ambicjonalnie przyspieszają w tym momencie. Męska ambicja na następnych kilometrach przegra z damskim wyrachowaniem.

Panie mają większą gibkość. Jej nadmierny poziom może tworzyć przedsionki kontuzji przy niedostatku siły tworzącej tonus mięśniowy chroniący stawy. Panowie odwrotnie, **są silniejsi, ale z gibkością już im nie po drodze**. Sztywność stawowa ogranicza z czasem płynność biegu. **Plastyczność kinematyczna** zostaje zachwiana.

Męska silna wola nie może dotyczyć tylko kilometrów, a babski upór powinien zaglądać do siłowni. Mężczyźni są szybsi ze swoją masą mięśniową. Kobiecy komórkowy niedobór zrównoważy męską przewagę zasadą - **wolniej, spokojniej, bezpieczniej**. Kobiety większą uwagę zwracają na to, **co jedzą, czytają etykiety i szybciej wprowadzają dietę** w nowy styl aktywności. Mężczyźni zdecydowanie później do tego dochodzą.

> Panowie częściej na portalach publikują treningi w domenie rywalizacji. Panie raczej fotografują uśmiechnięte sylwetki w sportowym stroju. Sumując, **niby w technologii stwórcy tacy sami, ale jednak odmienni w postawach**.

Moje przemyślenia po dziesiątkach tysięcy kilometrów także ewoluują. Jak to ma się do biegania - nie wiem. Wiem, że **bieganie jest potrzebne obu sercom**. Wybiegając w parze pamiętajmy, że oprócz Ja i Ty, jest z Wami jeszcze jedna osoba – My, z biegunowością wzajemnych treningowych oczekiwań i możliwości.

Paweł Hofman

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/75139-pawel-hofman-kobieta-i-mezczyzna-na-biegowej-trasie-babski-upor-jest-taktyka-plci