

Tomasz Kostka, Witold Furgał, Wojciech Gawroński, Andrzej Bugajski, Andrzej Czamara, Krzysztof Klukowski, Hubert Krysztofiak, Romuald Lewicki, Zbigniew Szyguła, Wiesław Tomaszewski, Tadeusz Trzaska, Jerzy Widuchowski, Andrzej Ziemba, Anna Jegier

REKOMENDACJE POLSKIEGO TOWARZYSTWA MEDYCYNY SPORTOWEJ DOTYCZĄCE KRYTERIÓW WIEKOWYCH PRZY KWALIFIKACJI DZIECI I MŁODZIEŻY DO TRENINGU I ZAWODÓW W POSZCZEGÓLNYCH DYSCYPLINACH SPORTOWYCH

Systematyczna aktywność ruchowa jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju młodego organizmu [1,2]. Ruch w formie gier i zabaw powinien towarzyszyć dziecku od najmłodszych lat życia. W przypadku zorganizowanej i systematycznej nauki danej formy aktywności ruchowej (trening fizyczny), a szczególnie uczestnictwa w zawodach sportowych, może dochodzić do nieprawidłowości związanych z nadmiernym obciążeniem fizycznym i psychicznym młodego organizmu, w tym także do urazów i wypadków [3]. W ostatnich latach obserwuje się coraz wcześniejsze rozpoczynanie specjalistycznego treningu i udział w zawodach [4]. Związane to jest z postępującą profesjonalizacją sportu i coraz większą presją środowiska (trenerów, rodziców, opiekunów) na osiąganie wyniku sportowego [5-7].

Obecne rekomendacje są aktualizacją stanowiska PTMS dotyczącego kryteriów wiekowych przy kwalifikacji do treningu i zawodów w wybranych dyscyplinach sportowych, przedstawionego w podręczniku „Medycyna Sportowa” z 2005 roku [8], z uwzględnieniem aktualnej wiedzy [9-11]. Nadrzędnym celem dokumentu jest promocja uczestnictwa dzieci i młodzieży w systematycznej aktywności ruchowej, w tym w zorganizowanym treningu i zawodach, z jednoczesnym zapewnieniem maksymalnego bezpieczeństwa i ochrony zdrowia młodego człowieka.

Przedstawione kryteria wiekowe uwzględniają aktualnie obowiązujące rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 marca 2009 roku w sprawie zakresu koniecznych badań lekarskich, częstotliwości ich przeprowadzania oraz trybu orzekania o zdolności do uprawiania określonej dyscypliny sportu przez dzieci i młodzież do ukończenia 21 roku życia oraz przez zawodników pomiędzy 21 a 23 rokiem życia (Dz. U. z 2009 r. Nr 58, poz. 483; Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 marca 2009 r.). Zostały one opracowane według głównego kryterium, jakim jest wiek biologiczny, które uznano za nadrzędne kryterium w stosunku do wieku kalendarzowego.

Ogólne kryteria wiekowe do rozpoczęcia uprawiania dyscyplin sportowych są następujące:

- do ukończenia 6 roku życia – wszystkie dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu w formie gier i zabaw ruchowych,
- od ukończenia 6 roku życia – dyscypliny sportu oparte na naturalnych formach ruchu, rozwijające koordynację ruchu, które nie przeciążają wybiórczo układu ruchu,
- od ukończenia 8 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające oprócz zwinności także szybkość i dynamikę ruchu,
- od ukończenia 10 roku życia – dyscypliny sportu rozwijające wytrzymałość i siłę,
- od ukończenia 13 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie trening wytrzymałościowy,
- od ukończenia 15 roku życia – dyscypliny sportu, w których wprowadza się w pełnym zakresie statyczne ćwiczenia siłowe.

W sportach walki zaleca się:

- 1) PTMS nie rekomenduje uprawiania przez dzieci i młodzież boksu.
- 2) Osoby do lat 12 mogą brać udział wyłącznie w formach bezkontaktowych, których uprawianie lub rywalizacja odbywają się w postaci demonstracji techniki albo walki reżyserowanej i zadaniowej. Dopuszcza się możliwość udziału w zawodach w konkurencjach technicznych i bezkontaktowych. W dyscyplinach, w których nie stosuje się kopnięć i uderzeń dopuszcza się udział w treningu i zawodach od 9-10 roku życia, zgodnie z przepisami odpowiednich federacji.
- 3) Osoby, które ukończyły 12 lat i uczestniczyły w treningach w formach bezkontaktowych przez co najmniej 9 miesięcy mogą być dopuszczone do udziału w zajęciach, treningach i zawodach, w sportach i sztukach walki w formach z ograniczonym kontaktem, których zasady uprawiania lub rywalizacji nie przewidują możliwości pokonania przeciwnika przez zadawanie uderzeń rękami lub nogami z pełną siłą, a w walkach z bronią obszar zadawanych uderzeń jest ograniczony. We wszystkich sportach walki, gdzie występują uderzenia (również z użyciem broni) lub kopnięcia obowiązują do 18 roku życia ochroniacze na zęby, genitalia

i piersi u dziewcząt, a także inne, zgodnie z przepisami danej federacji. Ochraniacze są również zalecane po ukończeniu 18 roku życia.

- 4) Z zastrzeżeniem ust. 4, osoby, które ukończyły 16 lat, mogą być dopuszczone do zajęć, treningów i zawodów w sportach i sztukach walki w formach z pełnym kontaktem, których zasady uprawiania lub rywalizacji zezwalają na pokonanie przeciwnika, przez zadawanie uderzeń rękami lub nogami z pełną siłą, a w walkach z bronią obszar zadawanych uderzeń jest nieograniczony.
- 5) Granica wieku, o której mowa w ust. 3, może być w poniżej wyszczególnionych dyscyplinach obniżona do 14 lat w przypadku stosowania podczas treningów i zawodów sprzętu ochronnego.
Powyższe zalecenia dotyczą również innych form aktywności fizycznej o charakterze sportów walki (np. aiki-do, kravmaga, street fighting, MMA).

Poniżej przedstawiono kategorie wiekowe w poszczególnych dyscyplinach sportowych. W Unii Europejskiej nie ma jednolitych przepisów dotyczących norm wiekowych pozwalających na rozpoczęcie, kontynuowanie treningu oraz rywalizację sportową [12]. W wielu krajach, także w Polsce, istnieją regulaminy określające kategorie wiekowe opracowane przez poszczególne federacje i związki sportowe. Kategorie te nie zawsze są zgodne z wiedzą opartą na podstawach naukowych. Może to skutkować nadmiernym psychofizycznym obciążeniem młodego organizmu i potencjalnym zagrożeniem dla zawodnika lub jego otoczenia. Regulaminy opracowane przez poszczególne federacje i związki sportowe nie są obligujące w stosunku do lekarza sportowego. Lekarz kwalifikujący do uprawiania danej dyscypliny sportowej powinien podejmować decyzję jedynie w oparciu o obowiązujące przepisy i na podstawie przeprowadzonych u zawodnika/kandydata badań.

Uprawianie poszczególnych dyscyplin sportowych można rozpocząć:

- bez ograniczeń wiekowych
 - bilard, brydż, golf, ringo, snooker, szachy, tee-ball, warcaby, wędkarstwo,
- do ukończenia 6 roku życia
 - w formie ćwiczeń ogólnorozwojowych, jako wprowadzenie do treningu specjalistycznego,
- od ukończenia 6 roku życia
 - pływanie, piłka nożna, taniec sportowy, tenis stołowy,
- od ukończenia 8 roku życia
 - akrobatyka sportowa, badminton, baseball, softball, biegi na orientację, radioorientacja sportowa, curling, gimnastyka artystyczna, gimnastyka sportowa, hokej na lodzie (bez tzw. gry ciałem „body check” do 14 r. ż.), hokej na trawie, jeździectwo, kendo (pokaz wyuczonych form), kręglarstwo, lekka atletyka: biegi krótkie, łucznictwo, łyżwiarstwo szybkie, łyżwiarstwo figurowe: soliści i pary taneczne, narciarstwo – treningi: skoki, biegi, zjazdy, piłka koszykowa, piłka ręczna, piłka siatkowa, tenis ziemny, skibob (treningi), sport karatingowy, szermierka, unihokej, wrotkarstwo, wushu (bez walki, bez użycia broni), żeglarstwo,
- od ukończenia 10 roku życia
 - bojery, biathlon (bez strzelania), judo, kajakarstwo, kolarstwo, lekka atletyka: biegi średnie i długie, skoki, narciarstwo – zawody: (biegi, slalom), snowboard, pletwonurkowanie (pletwonurek młodzieżowy od 10 roku życia – według Komisji Podwodnej PTTK i LOK), rugby, saneczkarstwo, skiboby, strzelectwo sportowe (broń pneumatyczna),
- od ukończenia 12 roku życia
 - kendo (ograniczony kontakt), kick-boxing (ograniczony kontakt), lekka atletyka: rzuty (dysk, oszczep), narciarstwo – zawody: (skoki, zjazd), psie zaprzęgi, sumo (bez wspomaganie wzrostu masy ciała), taekwondo (ograniczony kontakt), zapasy,
- od ukończenia 13 roku życia
 - sport motocyklowy, sport motorowodny, sport żużlowy,
- od ukończenia 14 roku życia
 - alpinizm (wspinaczka sportowa), biathlon, boks, ju-jitsu, karate, kendo, lekka atletyka: rzut młotem, łyżwiarstwo figurowe: pary sportowe, Muaythai (boks tajski) – trening specjalistyczny, narciarstwo wodne, pletwonurkowanie, pięciobój nowoczesny, ratownictwo wodne, strzelectwo sportowe (broń kulowa), taekwondo, wioślarstwo, wushu,
- od ukończenia 15 roku życia
 - kulturystyka, lotnictwo: pilot lotni, motolotni, parolotni*, podnoszenie ciężarów, trójbój siłowy,
- od ukończenia 16 roku życia
 - alpinizm (jaskiniowy, wspinaczka skalna, wspinaczka wysokogórska, narciarstwo wysokogórskie), bobsleje, ju-jitsu: full contact, kick-boxing: full contact, Muaythai (boks tajski) – udział w zawodach, pilot-operator modelu latającego*, pilot szybowcowy*, skoki spadochronowe*, sport samochodowy,
- od ukończenia 17 roku życia
 - pilot balonu wolnego*, pilot turystyczny*.

Przedstawione zestawienie uwzględnia najczęściej uprawiane dyscypliny sportowe. Inne dyscypliny (w tym wszystkie nowe) powinny być rozpatrywane indywidualnie przez lekarza kwalifikującego.

* Ustawa z dnia 3 lipca 2002 r. Prawo lotnicze. (Dz. U. z 2002 r. Nr 130, poz. 1112), oraz ustawa z dnia 29 kwietnia 2004 r. o zmianie ustawy – Prawo lotnicze (Dz. U. Nr 99, poz. 1002).
Badania przeprowadza uprawniony lekarz orzecznik.

Podziękowania

Składamy podziękowania dla wszystkich naszych Koleżanek i Kolegów lekarzy, którzy wzięli udział w konsultacjach przy powstawaniu niniejszych rekomendacji. Dziękujemy wszystkim federacjom sportowym, które przesyłały swoje wytyczne i uwagi, a także działaczom sportowym i trenerom za pomoc w powstawaniu tego dokumentu.

Piśmiennictwo

1. FIMS/WHO Ad Hoc Committee on Sports and Children. Sports and children: Consensus statement on organized sports for children. Bull World Health Organ 1998; 76 (5): 445-447.
2. European Commission. White Paper on Sport 2009. http://ec.europa.eu/sport/white-paper/whitepaper104_en.htm
3. Adesunkanmi AR, Oginni LM, Oyelami AO, Badru OS. Epidemiology of childhood injury. J Trauma 1998; 44: 506-512.
4. Intensive training and sports specialization in young athletes. American Academy of Pediatrics. Committee on Sports Medicine and Fitness. Pediatrics 2000; 106: 154-157.
5. Committee on Sports Medicine and Fitness and Committee on School Health. Organized sports for children and preadolescents. Pediatrics 2001; 107: 1459-1462.
6. Blanpain R. The Legal Status of Sportsmen and Sportswomen under International, European and Belgian National and Regional Law. The Hague, London and New York: Kluwer Law International 2002.
7. David P. Human Rights in Youth Sport – a critical review of children's rights in competitive sports. London and New York: Routledge Taylor and Francis Group 2005.
8. Furgał W, Gawroński W. Kryteria wiekowe przy kwalifikacji do treningu i zawodów w wybranych dyscyplinach sportowych. [W:] Jegier A, Nazar K, Dziak A (red.) Medycyna Sportowa. Warszawa: Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej 2005; 747-750.
9. Wingfield K, Matheson GO, Meeuwisse WH. Preparticipation evaluation: an evidence-based review. Clin J Sport Med 2004; 14: 109-122.
10. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. Health Educ Res 2006; 21 (6): 826-835.
11. Rice SG. American Academy of Pediatrics Council on Sports Medicine and Fitness. Medical conditions affecting sports participation. Pediatrics 2008; 121: 841-848.
12. European Commission Study on the training of young sportsmen and sportswomen in Europe. Identification, evaluation and comparison of the quality criteria. Ineum Consulting – Taj 2007. http://ec.europa.eu/sport/pdf/doc494_en.pdf.