

Aktuális kérdések és problémák a súlyemelősportban

II. rész Edzésmódszerek, tudományos háttér, erőfejlesztés, női súlyemelés

Current questions and problems in the weightlifting sport. Part II.
Methods of training, scientific background in weightlifting,
strength development, female lifting

Szabó S. András¹, Hanzlik János², Pálincás Gergely András³,
Máthé Gabriella Nóra⁴, Szegszárdi Bence⁵, Zsuga Imre⁶,
Huszka Mihály⁷

¹Élelmiszerfizika Alapítvány, Budapest

²2890 Tata, Vágó u. 16/A

³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

⁴Óbudai Árpád Gimnázium, Budapest

⁵BVSC Edzőközpont, Budapest

⁶3700 Kazincbarcika, Egressy tér 2. 2/10.

⁷MSSZ Masters Bizottság, Budapest

E-mail: andras.szabo061148@gmail.com

Összefoglalás

A 4 részes cikksorozat II. része az edzésmódszerek kialakulását mutatja be és tájékoztatást ad a súlyemelősport tudományos háttéréről. Megvitatásra kerül az a kérdés is, hogy van-e eredményes erőfejlesztés más sportágakban súlyemelés nélkül. Végül azt a témát elemezzük, hogy beváltotta-e a női súlyemelés az IWF 1972 és 2000 közötti korábbi elnöke (Gottfried Schödl) reményeit az elmúlt csaknem 40 év alatt?

Úgy véljük, hogy az Abadjev-féle bolgár módszer (nagy intenzitású, nagy volumenű edzésterhelés), illetve ennek kissé módosított változatai képezik ma az alapját a világ szinte valamennyi országában alkalmazott edzésmunkának az élsportot tekintve, s számos országban igen komoly tudományos háttér-munka folyt és folyik a kutatási eredmények alkalmazására. Meggyőződésünk szerint súlyemelés nélkül nincs eredményes erőfejlesztés más sportágban. A női súlyemelés helyzete véleményünk szerint vitatott, megítélése ellentmondásos, a legtöbb országban népszerűsége messze elmarad a férfiakétól. Schödl elnök úr korábbi nagyon pozitív reményei – úgy tűnik – nem igazolódtak.

Kulcsszavak: Abadjev-módszer, erő, kutatómunka, sportági népszerűség, teljesítmény

Abstract

Part II of our four-part series of articles presents the development of training methods and provides information on the scientific background of weightlifting. The question of whether there is effective strength development in other sports without weightlifting will be discussed, as well. Finally, we analyze the question of whether female weightlifting has lived up to the positive hopes of the former IWF President (Gottfried Schödl) over the past nearly 40 years.

We believe that the Abadjev (Bulgarian) method (high-intensity, high-volume training) and its slightly modified versions form the basis of training in elite sports in almost every country in the world today, and in many countries, there has been and continues to be a very strong scientific background for the application of research findings. We are convinced that there is no effective force development without real weightlifting. The situation and judgment of women's weightlifting is, in our opinion, controversial, and in most countries its popularity lags far behind than that of men. It seems that the former IWF President Schödl's very positive hopes were far from realities.

Keywords: Abadjev-method, force, popularity of weightlifting, research work, sport performance

Bevezetés

A Magyar Sporttudományi Szemle hasábjain 4 részes dolgozatot tervezünk a súlyemelősporttal kapcsolatos egyes aktuális kérdésekről és problémákról, megpróbálva átfogóan elemezni a sportág nemzetközi és hazai vonatkozásait is. A következő témakörökben fejtjük ki véleményünket:

- a sportág története (nemzetközi és hazai)
- a súlyemelés, mint önálló sport, illetve alapsport más sportágak számára, kapcsolata a többi sportággal
- XXI. század: CrossFit vagy súlyemelés?
- eddig olimpiai sportág volt, ezután is az lesz?
- edzésmódszerek kialakulása, tudományos háttér a súlyemelősportban
- van-e eredményes erőfejlesztés más sportágakban súlyemelés nélkül?
- női súlyemelés, beváltotta-e a női súlyemelés a sportág korábbi vezetője (Gottfried Schödl) reményeit az elmúlt csaknem 40 év alatt?
- ki a legerősebb ember, a legerősebb nő, ezek súlyemelői?
- fejlődik-e a sportág az eredmények tükrében?
- ennyire döntő a dopping?
- a géndopping lehetősége
- mit hoz a jövő, illetve a közeljövő?
- edzők, nagy edzők
- kell-e nemzetközi (és hazai) edzőképzés? vagy a korszerű informatika mindent megold?

A tervezett cikksorozat I. részében a felvázolt témakörök közül az első négyről esett szó (Szabó és mtsai, 2021), itt a második részben a következő 3 tárgykört fogjuk elemezni. Azaz az edzésmódszerek kialakulásáról és a tudományos háttérről értekezünk, majd arról, hogy van-e eredményes erőfejlesztés más sportágak számára súlyemelés nélkül. Végül azt a kérdést is tárgyaljuk, hogy beváltotta-e a női súlyemelés az IWF korábbi elnöke (Gottfried Schödl) reményeit az elmúlt csaknem 40 év alatt.

A súlyemelősport edzésmódszereinek fejlődése, a tudományos háttér

Bár a szervezett nemzetközi súlyemelősport indulása a nemzetközi szövetség, az IWF 1905-ös alakításához kapcsolható, de az első néhány évtized (világháborúk, gazdasági világválság) komoly fejlődést nem eredményezett az edzésmódszerek fejlődésében. Fokozatosan vált rendszeressé a mindennapi edzés és az igazi fejlődés akkor következett be, amikor a Szovjetunió csatlakozott az olimpiai mozgáshoz, és az 1952-es olimpiától (Helsinki) kezdődően 2 évtizedig magukhoz ragadták a kezdeményezést a súlyemelésben. Kialakult a szovjet edzésrendszer és hosszú évekig az amerikai-szovjet emelők

versengése (és gyakran világcsúcsparádéja) volt a meghatározó a nemzetközi porondon. Igaz, hogy néha egy-egy japán, iráni, magyar, lengyel versenyző is aranyérmes lett és világcsúcsot emelt, de a két nagyhatalom erejét csapatszinten nem veszélyezteték. Nem csupán azért, mert népszerű volt a súlyemelés az USA-ban és a Szovjetunióban is, de azért is, mert egyúttal érdemi kutatómunka is folyt ezen országokban, s ez az eredmények javulásában is megmutatkozott. Nem csupán egy-két elhivatott kutató dolgozott, hanem egyre jobban felszerelt intézetekben, például Vorobjev és Medvedev professzorok vezetésével (Vorobjev, 1978, 1980, 1981, 1984; Medvedev, 1979, 1980) a moszkvai „TF”-en egyre több szakember foglalkozott a súlyemelősportot szinte minden aspektusból (például: biomechanikai elemzések, élettani vizsgálatok, sportpszichológiai felmérések, ergogén táplálkozás, gyógyszeres teljesítményfokozás, sportági szervezés, utánpótlásnevelés, korosztályos felkészítés, korai specializáció, szelekciós tesztek kialakítása, felkészülési szakaszok optimalása, hatékony regeneráció, makro- és mikrociklusok összehangolása, testsúlyszabályozás, testösszetétel-optimalás, formaidőzítés, versenyztetés) átfogó kérdésekkel. Magas tudományos színvonalon, nagyon sok orosz és angol nyelvű publikációval.

Aztán jött Ivan Abadjiev (1932-2017) és vele a bolgár súlyemelés aranykorszaka, az 1972-es olimpiáról elhozott 3 aranyéremmel kezdődő és számtalan világcsúccsal folytatódó, hosszú évekig tartó sikerosorozat. (Ami 1988-ban, Szöulban tört meg, aztán még utána néhányszor. Lényegében így járt a magyar súlyemelés is, a 80-as évekig a világ élvonalába tartozó magyar emelők sikertörténete is lezárult, a bukás után nagyon nehéz volt az újra indulás.) Az Abadjiev-féle módszer (Abadjiev, 1981, 1984) – a létrehozó sokszor elmondta, leírta, a neten is hozzáférhető – lényege viszonylag röviden megfogalmazható. Nagy terjedelmű és főleg igen nagy intenzitású edzőmunka, persze gyógyszeres megsegítéssel, hétfő-szerda-péntek napi 2 edzéssel (délelőtt és délután), kedd-csütörtök-szombat napi egy edzéssel délelőtt. Minden edzés 3 órás, azaz 3x1 órás, közte (a regeneráció miatt, a tesztoszteron szint elvárt visszaépülése miatt) kis szünetekkel és egy edzésen egy-egy gyakorlatban lényegében a maximumig felmegy a versenyző. Kéthetente-háromhetente edzésversenyek. Kevés kiegészítő sport, szakítás, lökés, guggolások dominálnak.

Azért az Abadjiev-féle metodika árnyoldalait is meg kell említenünk, ez pedig a fokozott sérülésveszély, nyilvánvalóan a mindennapos nagy intenzitású edzőmunka következtében. Sok fiatal magyar versenyzőnél – egy ideig itt dolgozott Magyarországon is – lépett fel sérüléshullám. Egyébként a bolgárok

technikailag is kissé más alapokra helyezték a súlyemelést, például szándékosan löktek kissé előrébb, mint például az oroszok, mert így nagyobb súly alá be tudtak a hátul lévő, ollózásból visszaálló láb segítségével "sétálni", és ennek köszönhetően nem kellett a súlyt olyan magasra lökniük. Persze később viszont többet kellett korrigálniuk a gyakorlat befejezésekor, amikor uralni kell a súlyzót.

Természetesen a módszer kialakítása, majd folyamatos kontrollja és tökéletesítése is komoly tudományos háttérrel folyt (nem csupán Bulgáriában, de egyre több más országban is!), igazi team dolgozott, ahol a biomechanikusnak, a mérés technikusnak, a videoelemzőnek, a masszörnek, az orvosnak, a dietetikusnak is megvolt a saját feladata és szerepe, ehhez stabil pénzügyi háttér és hosszú évekig rendíthetetlen állami támogatás járult. S egy olyan, sok éven át szisztematikus munkával kialakított és fenntartott kiválasztási, utánpótlás-nevelési és vasfegyelmet kívánó menedzselési rendszer, ami igen sok (sok ezer) súlyemelőt vonzott az edzőtermekbe, másrészt pedig a viszonylag korai specializációnak köszönhetően Bulgáriában 19-20 éves életkorra világszintű eredményekre képes súlyemelőket nevelt. (Persze a doppingelőírások szigorodásával az eredeti Abadjiev-féle módszeren módosítani kellett – például minden nap nem lehetett maximumra menni, holott a teljesítményfejlődés alapját éppen a csúcsterhelést követő élettani adaptáció adja – és az anabolikus szteroidok alkalmazásának elhagyásával, azaz gyógyszerelés nélkül nem lehetett a magas szintű edzőmunkát hosszú távon fenntartani.)

A világ pedig – értékelve a bolgár emelők sikereit – átvette ezt a módszert és a szükséges egyedi finomításokkal (esetenként csak egyes elemek beemelésével) lényegében az egész világon ezt kezdték alkalmazni a románoktól a görögökig, az irániaktól a törökökig, a kínaiaktól az USA-ban dolgozó edzőkig, a németektől a thaiföldi szakemberekig, az örményektől az időnként újra éledő oroszokig, a kazah emelőktől a grúzai edzőkig, Egyiptomtól Fehéroroszorszáig (Cioroslan, 1997, 2000, 2002; Szabó, 2006; Yakovou, 1997; Salimi és Szabó, 2020). Persze nem csupán a módszer átvételéről, szimpla kopírozásról volt szó, hanem olyan munkáról, ami mögött ezen államokban is komoly háttér, tudományos segítség (Kína, Törökország, Görögország, Irán e téren kiemelkedett, később az USA is csatlakozott) állt, másrészt pedig gyakran olyan szakmai felkészültség, amiben nem kis része volt az ezen országokban dolgozó bolgár edzőknek (például Yordan Ivanov), akik a bolgár (azaz az Abadjiev-féle) módszert alkalmazták többnyire sikerrel a világ különböző helyein. Elterjedt volt már az a korszerű technika (V-scope rendszer), amely a gyakorlatok technikai végrehajtá-

sának elemzésében, a hibák felismerésében, az emelési technika tökéletesítésében komoly segítséget tudott nyújtani (Hiskia, 1993, 1997, 2002).

Az IWF is megtette azokat a lépéseket – például 4 évente, az olimpiákat követő években nemzetközi konferenciák rendezése az edzők, orvosok és tudományos kutatók részére, 1-2-3 hetes tanfolyamok szervezése gyakran regionális jelleggel a NOB Szolidaritási Programjának támogatásával, nemzetközi versenyek összekapcsolása szakmai rendezvényekkel, nagy számú tudományos jellegű kiadvány (például: Aján és Baroga, 1997; Jones és mtsai, 2010; szacikkek az évente négyszer megjelent, World Weightlifting kiadványban 1980 és 2020 között), amelyek elősegítették az új ismeretek térhódítását, és azt is, hogy részben a versenyszabályok is módosuljanak, másrészt pedig a technikai végrehajtás is. Így például a XX. század végén a kínai beüléssel lökéstechnika (kettős beülés, felvételnél és kilökésnél is) jelent meg, és más változások is, például szélesebb felhúzás lökéshez, a felhúzás után fogásszélesség váltás kilökés előtt, félbeüléssel lökéstechnika az ollózás helyett.

Természetesen az általános edzésmélettudomány fejlődésével az egyes sportágakban alkalmazott edzőmódszerek is átalakulnak. A súlyemelő edzések korábban döntően a maximális erőfejlesztéséről szóltak, ma azonban bizonyítható, hogy a robbanékony erő kifejtés magas szintje fontosabb a jó eredmény eléréséhez. Ahhoz, hogy sikeres legyen nagy súlyon egy gyakorlat, a súlyt az adott pozícióban a megfelelő sebességre fel kell gyorsítani, ami például szakításban súlycsoporttól függően mintegy 1,8-2,5 m/s (Buitrago és Jianping, 2018). A felhúzás a súlyemelésben jó közelítéssel függőleges hajításként értelmezhető, és a függőleges hajítás fizikából jól ismert képlete szerint:

$$h = v_0 t - gt^2/2$$

ahol:

h – a súlyzó által elérhető magasság

v_0 – az a maximális sebesség, amit felhúzásnál az emelő elér az adott súlyzóval az adott pozícióban

g – a nehézségi gyorsulás, értéke általában 9,81 m/s²

t – a v_0 sebesség elérését követően a maximális emelkedésig (felhúzási magasság) eltelt idő

A modern technikai eszközök segítségével az ellenállás ismeretében a sebesség mérésével a sportoló aktuális állapotához viszonyítva lehet az edzéseket tervezni (Nevin, 2019). A sebesség alapú edzés alapján meghatározható a leadott teljesítmény (power), ami a súlyemelő esetében igen fontos paraméter és a kondicionális képességre utal (Stone és mtsai, 1980). Ez a képesség fejleszthető, és az a feladat, hogy a sebesség és az erő egymáshoz viszonyítva harmonikusan fejlődjen! Hiszen – megint csak vissza-

térve a fizikához – az erő nem más, mint az impulzus (tömeg és sebesség szorzatának) idő szerinti első deriváltja, azaz rövid időegységre eső impulzus-változás. Az erő pedig a tömeg és a gyorsulás szorzata, a gyorsulás pedig a sebesség deriváltja, azaz a rövid időegységre eső sebesség-változás. Ha az adott pozícióban a súlyzó nem éri el a szükséges sebességet, akkor nem éri el a sikeres gyakorlat végrehajtásához szükséges felhúzási magasságot, és a versenyző nem tud alámenni, illetve beülni.

Persze a sebesség-méréseken alapuló edzéstervezés elmélete nem új, azonban korábban a mérést viszonylag bonyolult volt megoldani, sok hazai próbálkozás (például Fazekas Endre, Zsuga Imre, Komonyi Norbert, Fekete József) is történt sportágunkban. Napjainkban azonban az informatikai fejlődés felgyorsulásával már könnyebben beszerezhetők ilyen célokra alkalmas eszközök, sőt, alkalmazhatók akár okos-telefonos alkalmazások is. Folytak kutatások a sorozatokon belüli ismétlésszámokkal kapcsolatban is, annak érdekében, hogy lehetőleg optimálisan lehessen végrehajtani a teljesítmény alapú edzéseket, és ezáltal a hagyományos szériamunka helyett megjelent a modernebb, „Cluster szett” is (Tufano és mtsai, 2017).

Van-e eredményes erőfejlesztés más sportágakban súlyemelés nélkül?

Ha nem csupán a súlyemelésre speciálisan kialakított súlyzókkal, hanem bármely szabad súllyal (például kézi súlyzóval) végzett gyakorlatokat is súlyemelésnek tekintjük, akkor egyértelműen állítható, hogy nincs. Minden sportág, különösen az atlétikában a dobók, ugrók, de a sprinterek is, továbbá a küzdősportok és csapatjátékok képviselői használják a saját sportáguk sportág-specifikus erőfajtáinak (maximális erő, gyors erő, robbanékony erő, erőállóképesség) fejlesztésére a súlyemelés kiegészítő gyakorlatait, sőt esetenként a szakítás és a lökés versenyzőgyakorlatait is. Természetesen a saját sportáguk elvárásainak, illetve az adott sportágra jellemző mozgásszerkezetnek megfelelően. A különbség egyrészt az erőfejlesztés módszerében van (intenzitás, volumen, ismétlésszám, időtartam, frekvencia), másrészt az alkalmazott edzéseszközökben.

A súlyemelés, úgy véljük alapsportág és alkalmazásra is kerül minden olyan teljesítmény-orientált sportágban, ahol az erő valamely felhasználási formája elsődleges. Nem véletlen, hogy egyre tendenciózusabb az a törekvés, hogy a TAO-s pénzekből gazdálkodó hazai sportágak klubcsapatjai beemelik a súlyemelés mozgásanyagát az erőnléti edzéseikbe. (Emellett persze tartanak is tőlünk a doppingbotrányok miatt. Ez lehet az oka annak, hogy a nagy budapesti klubok nem alapítottak szakosztályt a rend-

szerváltás óta. Csak kis kluboknál maradt fenn a súlyemelés, olyanoknál, akik viszont nem tudják azt valóban eredményesen életben tartani.)

Meggyőződésünk, hogy nyugodtan állítható, hogy más sportágak egyre inkább felfedezik a súlyemelés mozgásanyagát azáltal is, hogy kezdenek kikopni a 60-70-es korosztályú edző generációk, illetve a fiatalabb, 30-40 éves edzőknek már nem kell magyarázni, hogy miért van szüksége a versenyzőknek a súlyemelés mozgásanyagára, ha az adott sportágban kiemelkedő erősödést szeretnének elérni. Most azt fedezik fel, amit a mai 80-as edzőgeneráció Magyarországon még bőven és rendszeresen tudott, megélhetett és alkalmazhatott Tatán, amikor ott táboroztak a versenyzőikkel. Lényegében azóta sincs más vagy jobb, a súlyemelésnél hatásosabb erőfejlesztő mozgásanyag, ezért kénytelenek ehhez nyúlni, ha az eredményességet akarják javítani. Természetesen a mai korszerű sport-diagnosztika megerősítheti (és meg is erősíti) a korábbi megfigyeléseket, tapasztalatokat.

Összességében leszűrhető, hogy a súlyemelés és annak kiegészítő gyakorlatai jelentős részét képezik az erőnléti edzéseknek. A súlyemelést a robbanékonyság fejlesztésének alapsportágaként említi a legtöbb nemzetközi szakirodalom (Janz és mtsai, 2008; Haff és Nimphius, 2012). A hazai erőnléti edzésekben azonban nem alkalmazzák túl széleskörűen a súlyemelés szakgyakorlatait, azaz a szakítás és lökés versenyzőgyakorlatait, helyette pliometriás gyakorlatokat és jó esetben ellenállással végzett alapgyakorlatokat (például guggolás, felhúzás) preferálnak. Arra pedig már rámutattunk, hogy az erő és sebesség együttes fejlesztéséhez mindenképpen célszerű alkalmazni a súlyemelést. Amennyiben az erőfejlesztés mellett a technikai képzés is fontos, akkor nyakba vett súlyzóval történő guggolás (back squat) helyett inkább a mellre vett súlyzóval végzett guggolás (front squat) javasolható a súlyemelő felkészítése során (Szabó, 2013, 2021).

Női súlyemelés, beváltotta-e a női súlyemelés a sportág akkori vezetője (Gottfried Schödl) reményeit az elmúlt csaknem 40 év alatt?

Azt már a cikksorozat első részében említettük, hogy annak ellenére, hogy a súlyemelés egyes női sportolók (például dobóatléták) felkészítésében már a XX. század közepétől meghatározó szerepet játszott, de a nők számára is űzhető önálló sporttá csak a 80-as években vált. Az első nemzeti bajnokságot egyébként 1981-ben rendezték az USA-ban, és az első komoly, valóban női nemzetközi versenyt – Pannónia Kupa, kanadai, USA-beli, francia, brit, kínai és persze magyar hölgyek részvételével – Budapest rendezte 1986-ban. (A verseny eredményeit és a

résztevő kínai hölgyek technikai tudását látva, persze nem volt kétséges, hogy nem 1-2 hete kezdték a súlyemelést.) Az azt követő évben, 1987-ben pedig Floridában (Boca Raton, Daytona Beach) sor került az első világbajnokságra is. (Csaknem 100 évvel az első férfi súlyemelő vb után, amit 1891-ben bonyolítottak le.)

Kezdetben egyébként külön rendezték a férfi és a női vb-t, 1991 óta viszont közös (azonos helyen, azonos időben tartott) verseny keretében bonyolódik le a világ legjobb súlyemelőinek a találkozása. Megemlítendő, hogy a nőknél más a súlyzórúd és 2000 óta a női súlyemelés is részese az olimpiai programnak. Jelenleg 10 súlycsoportban – 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87 és +87 kg – versenyezhetnek a női emelők, a férfiaktól eltérő súlyhatárokkal, az olimpiai küzdelmekben pedig 2021-ben Japánban ebből 7 súlycsoportban léphettek dobogóra.

A női súlyemeléssel kapcsolatban számos publikáció – például: Spassov, 1986; Rubio, 1993; Boskovics és Guihuan, 1996; Ádámfi, 2016 – látott napvilágot és az IWF 1972 és 2000 közötti korábbi elnöke, az osztrák Gottfried Schödl (1923-2020) is sokszor nyilvánított nagyon pozitív véleményt (Schödl, 1992, 1997, 2007). A volt elnök szerint nagy szükség volt a női súlyemelés bevezetésére, örömteli tényként könyvelte el, hogy ezt az alapsportágat immár nők is űzhetik és véleménye szerint fényes jövő vár a szebbik nem képviselőire a versenydobogón is. Schödl mindig kifejezetten pozitív nézeteket hangoztatott e kérdésben s nagyon reménykedett abban, hogy a férfi súlyemelésre jellemző problémák nem fognak jelentkezni a női súlyemelésben. Nézzük röviden, hogy beváltak-e az elnök úr reményei az elmúlt 4 évtized tükrében!

A női súlyemelés jelenlegi nemzetközi helyzete meglehetősen vitatott, a sportág megítélése ellentmondásos, és a legtöbb országban népszerűsége messze elmarad a férfiakétól. E kérdésben nem teljesen egységes ezen cikk szerzőinek az álláspontja sem, esetenként van köztünk véleménykülönbség. Abban viszont teljes az egyetértés, hogy a nők jogosan követelnek maguknak azonos jogokat az élet (nem csupán a sport!) legkülönbözőbb területein, és teljesen természetes, ha bizonyítani akarnak. Hogy aztán sikerül-e a bizonyítás, vagy pedig a két nem közötti különbségek (elsődleges és másodlagos nemi jellegek) esetenként döntő jelentőségűek egyes területeken, az már a kérdés további részéhez kapcsolódik, nem az elvi álláspont következménye.

Sok és kifejezetten zavaró jellegű probléma merült fel a női súlyemelés elmúlt 4 évtizedében. A tiltott teljesítményfokozással kapcsolatos kérdésbe – itt és most – nem kívánunk belemenni, ezzel majd a cikksorozat 3. része foglalkozik. De az sajnos tény,

hogy Schödl elnök úr nagyon magas fokú naivitást mutató reményei nem realizálódtak a nők esetében, ő ugyanis azt várta és remélte, hogy a női súlyemelés tiszta marad, nem fogják az edzők a nőket ugyanúgy „kokszozni” mint a férfi versenyzőket. Az élet pedig igen hamar bizonyította, hogy ez nem így van, rengeteg volt a hölgyeknél is a lebukás, eltiltás. S persze fantasztikus eredmények elérése (mondjuk 155 kg-os szakítás és 193 kg-os lökéseredmény Tatjana Kasirina orosz versenyző esetében).

Ha az élsport a magas szintű eredményeket a hölgyeknél hormonhatású teljesítményfokozó szerek alkalmazásával éri el, ennek igen komoly és határozottan negatív kihatása van a feminitásra. Kinézetben és viselkedésben egyaránt. Rengeteg olyan élvonalbeli (főleg ázsiai, meg persze orosz, bolgár) súlyemelő hölgy tűnt fel (és gyakran bukott le), akik a legkevésbé sem emlékeztettek a szebbik nemre. Semmiben, sőt a teljesítményükben inkább a férfiakat közelítették. Kell ez? Szükséges ez? Valóban minden szempontból azonos kereteket kell biztosítani a nőknek a sportban? Teljesítmény kell bármi áron? Persze tudjuk, a teljesítmény mögött pénz van. De más szempont nincs? Egészségi megfontolások, erkölcsi kérdések, a női szépség tisztelete és a szépség utáni vágy? Valóban igénylik a nők azokat a sportokat, ahol az erőnek meghatározó szerepe van, például: női erőemelés, női súlyemelés, női ökölvívás, női kalapácsvetés? Van erre széleskörű, megalapozott és ezáltal reálisnak ítéltető igény?

Mit mondanak az edzők? A döntő többségük – országtól függetlenül – úgy véli, hogy nőkkel könnyebb dolgozni, mint férfakkal. Könnyebben motiválhatók, jobban lehet rájuk hatni, jobban betartják az edzők által mondottakat. S talán lelkesebbek is, viszonylag kevesebb munkával is elérhető – a meglehetősen gyenge élmezőny miatt – elfogadható szintű eredmény nemzetközi szinten is. A magyarországi állapotokra is az jellemző, hogy a hölgyek nem csupán lelkesebbek, de jobbak is, mint a férfiak.

Aztán az új hullám, amit az emberi jog mindent überelő tisztelete és a genderelmélet elfogadása eredményezett, a nemváltás kérdése. Ma világversenyen olyan résztvevő lett érmes a hölgyeknél a legfelső súlycsoportban és részt vett az olimpián is, aki pár éve (nemzetközi szinten inkább közepesnek minősíthető eredménnyel) még a férfiak között szerepelt. Szóval engedtek elindulni egy „transzformers-t”, nem törődve ezen döntésnek a hosszú távú következményeivel a női mezőnyre nézve. Az IOC hallgat, az IWF hallgat, esetleg meg vannak véve és/vagy félemlítve? Hát mi történik itt? Ez esetben a női versenyzők jogai, amikért évtizedekig küzdelem folyt, most szertefoszlanak látszanak. Hiszen nem lesz szükség gén-doppingra, ha az adott ország társadalom-bizto-

sításán keresztül fizethetővé válnak a nem-átalakító műtétek, amikor középszerű férfiakból a női mezőnyben kiváló teljesítményre képes sportolókat állítanak elő. S akik majd ott virítanak az egyes nemzetek dicsőségtábláján, hirdetve a sport nagyszerűségét. (Ezt a volt férfi emelőt pedig egy új-zélandi egyetem 2021-ben az év sportolójának választotta!)

Persze ha a kérdést nem, illetve nem kizárólag az élsport oldaláról nézzük, akkor a női súlyemelésről lényegesen pozitívabb vélemények is megfogalmazhatók. Tehát állítható, hogy helye van a sportágnak a versenyeken is, azaz a női súlyemelésre szükség van/lehet, több szempontból is. Egyrészt a súlyemelő gyakorlatok az egészség megőrzése érdekében tekinthetők hasznosnak. A rezisztencia edzés hatékonyságát már sokan bizonyították (például a nőket nagy arányban érintő csonttritkulás megelőzésének lehetősége), de pozitív hatása van az izomzatra, valamint az idegrendszerre is. A csontozat sűrűsége függ az azt érő kompressziós erőttől, amit csak súlyzós edzéssel lehet biztosítani a szervezet részére. A súlyemelés során megtanulják megfelelő tartással végezni az emeléseket, ami a mindennapokban is segítség, főleg a mai világban, ahol a legtöbb ember ülőmunkát végez. A sportág szempontjából pedig hátróztottan előny – talán kissé szubjektív a vélemény – hogy ha arányaiban több nő kezd bele a súlyemelésbe, akkor ez elvezethet az eredményesség szempontjából elengedhetetlen tömegbázis kiépítéséhez. Bár a legtöbb országban a női súlyemelés nem túl népszerű, de tény, hogy az USA-ban a női emelők száma meghaladja a férfi súlyemelőkéét.

Felhasznált irodalom

- Abadjiev, I. (1981): *Preparation of the Bulgarian weightlifters for the Olympic Games, 1980*. IWF Symp., 1981 Tata, Hungary, 86-93.
- Abadjiev, I. (1984): The preparation of international class weightlifters. IWF Coaching-Med. Seminar, Varna, 1983. *Sportpropaganda*, Budapest, 57-63.
- Aján, T., Baroga, L. (1997): *Guidebook for weightlifting referees*. Budapest, IWF.
- Ádámfi, A. (2016): The long journey of women's weightlifting – from being forbidden to full gender equality. *World Weightlifting*, **139**: 20-23.
- Boskovics, J., Guihuan, H. (1996): Women's weightlifting in China: There is no secret formula. *World Weightlifting*, **2**: 39-40.
- Buitrago, M., Jianping, M. (2018): *Chinese weightlifting – Technical Mastery and Training*. MA Strength.
- Cioroslan, D. (1997): Up-to-date tendencies in men and women's training as regards assisting sciences. *Proc. Weightlifting Symp.*, Ancient Olympia, Greece. Ed.: Lukacsfalvi, A.: IWF, 113-118.
- Cioroslan, D. (2000): Coach's corner. The Bulgarian experience. *USA Weightlifting*, **18**: 2. 14.
- Cioroslan D. (2002): Súlyemelő edzésprogram, stratégia és filozófia. *Magyar Súlyemelés*, 52-53.
- Haff, G., Nimphius, S. (2012): Training principles for power. *Strength and Conditioning Journal*, **34**: 6. 2-12.
- Hiskia, G. (1993): V-scope, performance analyser for weightlifting. *World Weightlifting*, **1**: 46-48.
- Hiskia, G. (1993): Advanced electronic technology for real-time biomechanical analysis of weightlifting. *Proc. Weightlifting Symp.*, Ancient Olympia, Greece. Ed.: Lukacsfalvi, A.: IWF, 89-95.
- Hiskia, G. (1997): Biomechanical analysis on performance of world and olympic champion weightlifters. *Proc. Weightlifting Symp.*, Ancient Olympia, Greece. Ed.: Lukacsfalvi, A.: IWF, 137-158.
- Hiskia, G. (2002): Biomechanical analysis of world and olympic champion weightlifters performance. *Proc. International Weightlifting Symp.*, Ostia, Rome, Italy, IWF, 27-39.
- Janz, J., Dietz, C., Malone, M. (2008): Training explosiveness: Weightlifting and beyond. *Strength and Conditioning Journal*, **30**: 6. 14-22.
- Jones, L., Pierce, K., Keelan, M. (2010): *IWF club coach manual*. IWF.
- Medvedev, A.S. (1979): Biomechanical principles of snatch and jerk techniques. *IWF Scientific Methodical Bulletin*, **2**: 3-11.
- Medvedev, A.S. (1980): Planning of the special exercises and of the fitness preparation in the preparatory period. *IWF Scientific Methodical Bulletin*, **3**: 14-16.
- Nevin, J. (2019): Autoregulated resistance training: Does velocity based training represent the future? *Strength and Conditioning Journal*, **41**: 4. 34-39.
- Rubio, M.D. (1993): Current medical problems of women's weightlifting. *Proc. Weightlifting Symposium*, Ancient Olympia, Greece, Budapest, IWF, 217-223.
- Salimi Kordasiabi, B., Szabo, A.S. (2020): How to be an olympic champion in weightlifting. *Hungarian Review of Sport Science*, **21**: 83. 58-61.
- Schödl, G. (1992): Enter the ladies. In: *The lost past. A story of IWF*. 155-157, Budapest, IWF.
- Schödl, G. (1997): The part, present and future of weightlifting. *Proc. Weightlifting Symposium*, Ancient Olympia, Greece, IWF, Budapest, 14-19.
- Schödl, G. (2007): Women's weightlifting – a success story. *World Weightlifting*, **1**: 6-8.
- Spasov, A. (1986): The influence of weightlifting on the woman's body. *World Weightlifting*, **3**: 44-48.

- Stone, M., Byrd, R., Tew, J., Wood, M. (1980): Relationship between anaerobic power and Olympic weightlifting performance. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **20**: 1. 99-102.
- Szabó S.A. (2006): Tapasztalatok iráni súlyemelőkből vb előtti felkészüléséről Teheránban. *Magyar Edző*, **4**: 38-39.
- Szabó, A.S. (2013): A question of training methodology: Do we need back squat in the preparation of weightlifters? Sport Scientific and Practical Aspects. *International Scientific Journal of Kinesiology*, **10**: 2. 39-43.
- Szabó S.A. (2021): Edzésmódszertani, biomechanikai és élettani szempontból fontos-e a nyakba vett súlyzóval való guggolás (back squat) a sportolók erőfejlesztésében ill. a súlyemelők felkészítésében? *Magyar Sporttudományi Szemle*, **92**: 65-69.
- Szabó S.A., Hanzlik J., Pálinkás G., Máthé G., Szegszárdi B., Zsuga I., Huszka M. (2021): Aktuális kérdések és problémák a súlyemelősportban. I. Súlyemelés, CrossFit, olimpiai részvétel. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **94**: 78-86.
- Tufano, J., Conlon, J., Nimphius, S., Brown, L., Banyard, H., Williamson, B., Bishop, L., Hopper, A., Haff, G. (2017): Cluster sets: Permitting greater mechanical stress without decreasing relative velocity. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, **12**: 4. 463-469.
- Vorobyev, A.N. (1978): *Textbook on Weightlifting*. IWF, Budapest.
- Vorobjev, A.N. (1980): Scientific support to the basic training and technique principles in weightlifting. *Scientific Methodical Bulletin, IWF*, **4**: 4-7.
- Vorobjev, A.N. (1981): The fundamental principles of adaptation, optimization and rationality sports training of a weightlifter. *IWF Symp*, Tata, Hungary, 28-31 May, 6-24.
- Vorobyev, A.N. (1984): Aspects of contemporary training in weightlifting. Coaching Medical Seminar, Varna, 1983, ed. Chr. Meranzov, *Sportpropaganda*, 7-8.
- Yakovou, C. (1997): Preparatory training programme of the Greek olympic weightlifting team, competitive period, 1996. *Proc. IWF Weightlifting Symp.*, 1997, Ancient Olympia, Greece, ed. Lukacsfalvi, A., Takacs, F. Budapest, 106-112.

