

Aktuális kérdések és problémák a súlyemelősportban. I. rész

Súlyemelés, CrossFit, olimpiai részvétel

Actual questions and problems in weightlifting sport. Part I.
Weightlifting, cross-fit, olympic participation

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

¹Élelmiszerfizika Alapítvány, 1118 Budapest, Somlói u. 14-16.

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

Összefoglaló

A 4 részes cikksorozat I. része röviden ismerteti a súlyemelő sportág nemzetközi és hazai történetét, fejlődését, illetve megemlíti néhány kiemelkedő emelőt. A szerzők bemutatják a súlyemelő sportág kapcsolatát más sportágakkal és elemzik a súlyemelés és a CrossFit közötti jelenlegi helyzetet. Végül az olimpiai részvétel kérdése kerül megvitatásra, remélve azt, hogy a súlyemelés, mint egyrészt alapsport számos más sportág számára, másrészt önálló sportágként a következő olimpiai játékok programjának is részese lesz.

Kulcsszavak: férfi és női emelés, kiegészítő gyakorlatok, lökés, súlycsoportok, szakítás

Abstract

In the first part of the four-part article-series short information is given about the international and national history and development of weightlifting sport and some excellent lifters. The paper deals later with connections of weightlifting with other sport branches and the current situation between weightlifting and CrossFit is analysed. Finally the question of olympic participation is discussed, hoping that weightlifting as a basic sport branch for many other sports and in the same time as an independent sport branch will have its role in the program of the next olympic games, as well.

Keywords: male and female weightlifting, assistant exercises, clean and jerk, snatch, weight-categories

Bevezetés

A Magyar Sporttudományi Szemle hasábjain 4 részes dolgozatot tervezünk a súlyemelő-sporttal kapcsolatos egyes aktuális kérdésekről és problémákról, átfogóan elemelve a sportág hazai és nemzetközi vonatkozásait is. Terveink szerint 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 sport volt, ezután is az lesz?
- edzésmódszerek kialakulása, tudományos háttér a súlyemelősportban
- van-e eredményes erőfejlesztés súlyemelés nélkül?
- női súlyemelés, beváltotta-e a női súlyemelés a sportág akkori 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 esik szó, adunk tehát egy rövid áttekintést a sportág történetéről/történel-

méről, a súlyemelés alapsportág jellegéről, a többi sportággal (pl. CrossFit) való kapcsolatáról és arról, hogy várható-e az, hogy a súlyemelés a jövőben is olimpiai sportág marad.

Történeti áttekintés nemzetközi vonatkozásban

Az ember testfelépítésének köszönhetően természetesen képes arra, hogy egyes tárgyakat különböző magasságra, akár a feje fölé is felemeljen. Ez a mozgásforma a legősibb emberi tevékenységek közé tartozik. Az ehhez hasonló fizikai erő kifejtések – például a fegyverek készítése és használata, a természettel való folyamatos küzdelem, a közvetlen környezet, a lakóhely kialakítása kövekből, fából s egyéb anyagokból, a létfenntartás elvárásai miatt az ősemberre erős fizikum, fejlett izomzat volt jellemző. Minden bizonnyal már az ókor előtt is virtuskodtak a legerősebbek, összemérték erejüket talán abban is, hogy ki bír nagyobb, nehezebb követ vagy más tárgyat felemelni. Itt említhető, hogy egyes országokban (például: Spanyolország) ma is népszerű sportág az ún. kőemelés (stone-lifting) és ott a mezőgazdasági tevékenységet folytató vidéki embereknél (például pásztorok) jelenleg is igencsak kedvelt ez a természetes sportág.

Az ókorban már számos sportversenyt rendeztek a hellének – ókori olimpiai játékok – s bár a súlyemelés a mai formájában nem szerepelt a sportágak között, de közvetetten számos sportágat (például: diszkoszvetés, birkózás) űző versenyző felkészítésében, erőfejlesztésében komoly szerepet kaptak a különböző tárgyakkal végrehajtott emelések. Vetélkedtek súlyok dobásában is, és az ókori Olimpiában látható az a 143 kg-os vörös homokkő, amelyet a feljegyzések szerint Kr.e. a 6. században Bybon egy kézzel a feje fölé emelt és elhajított. Vagy említhető a kínai uralkodók azon rendelkezése is – amely Kr. e. 3500-tól egészen Kr. u. 1122-ig, a Chou dinasztia végéig érvényben volt –, hogy csak az lehetett a tagja a honvédelmet ellátó professzionális fegyveres erőnek, aki sikeresen teljesítette az előírt súlyok felemelését (Webster, 1976). Vagy a Kr.e. 6. században élt Milon esete, aki ötszörös olimpiai bajnok volt birkózásban, köveket emelve és azokkal guggolva edzette magát, borjúval a nyakában futott reggelente. Milon volt az az atléta, aki az olimpiai versenyek színpadára saját maga egyedül hozta be életnagyságú, kőből faragott szobrát.

Egyébként Arisztotelész is kifejtette véleményét a súlyokkal végzett gyakorlatokról, amelyeket igen fontosnak tartott az ifjak testi erejének növelésére. Mintegy 2 és 5 kg tömegű, bronzból és ólomból készült szerekkel gyakoroltatta tanítványait. De említhet-

nénk a dél-amerikai indiánokat is, akik sokszor 100 kg-ot is meghaladó pálmatorzsek emelésével versenyeztek. Vagy a híres francia író, Rousseau-t is idézhetnénk, aki Emil c. pedagógiai regényében a súlyemelést és kődobálást említi, mint erőfejlesztő gyakorlatokat.

Persze az ősrégi virtuskodástól nagyon hosszú volt az út, amíg kialakult a mai értelemben vett versenysport, a súlyemelés. Tény és persze érdekesség, hogy az elmúlt évszázadokból számos nagy erejű ember (a magyarok közül például Toldi Miklós, Kinizsi Pál) legendás híre maradt ránk a történelemből. A nagyon sok név közül említsük meg Johannes Schneider nevét, aki 1893-ban 115 kg-os testtömeggel 138 kg-ot nyomott, a 100 kg-os súlyt pedig 12-szer nyomta a feje fölé.

Bár a változó kor követelményeihez fokozatosan igazodó módosítások, változások a súlyemelő sportágat népszerűbbé, vonzóbbá tették, ugyanakkor mindvégig megmaradt a valódi lényege, az a sajátosság, hogy a cél a minél nagyobb súly felemelése. Azaz a győzni akarás a gyengébbel szemben. A súlyemelés, mint sportág, mint az erőfejlesztés legjobb s talán legtermészetesebb módszere a XIX. sz. második felében már számos országban (például Ausztria, Oroszország) ismert volt, több edzőteremben folyt olyan jellegű edzőmunka, ami részben már a mai súlyemelősport elvárásainak is megfelelt. Wilhelm Türk iskolája Bécsben, a XIX. század utolsó évtizedében volt, vagy Szentpétervárott, dr. Kraevsky vezetésével (itt edzett például George Hackenschmidt, birkózó világbajnok, az orosz oroszlán), ahol rendszeres és módszeres munka folyt a súlyemelés sportágban. Igaz, az emelők még nem súlyemelő versenyeken, hanem birkózásban, látványos cirkuszi produkciókban és a jól fejlett izomzatot reprezentáló bemutatókon (body-building mondhatnánk ma) szerepeltek, azaz a mai értelemben vett birkózás, pankráció, súlyemelés, erőemelés és testépítés még igazából nem különült el.

A súlyemelő sportág első világversenyére, az első világbajnokságra egyébként Londonban, 1891-ben került sor, 5 évvel az újkori olimpiai játékok kezdete előtt. Az 1896-os olimpián már szerepelt a súlyemelés. A súlyemelést összefogó nemzetközi szervezet (IWF) pedig 1905-ben alakult meg, amely gondoskodott a sportág versenyrendszerének kialakításáról, a világbajnokságok kiírásáról, a versenyszabályok előírásairól, és jelenleg számos egyéb feladatot (a versenyeken és a versenyeken kívül végrehajtott doping-ellenőrzések, edzői és versenybírói konferenciák szervezése, a sportág képvisellete az olimpiai mozgalomban, együttműködés a kontinentális szövetségekkel) lát el. A Nemzetközi Szövetség székhelye

1976 óta Budapest. A világbajnokságokat (és kontinensbajnokságokat) egyébként évente rendezik. Az IWF-nek jelenleg 192 tagországa van, speciálisan kidolgozott, a részt vevő emelők létszámát limitáló kvótarendszert alkalmaz az olimpián szereplő sportolók kiválasztására.

Nézzünk néhány lényeges változást a mai korszerű súlyemelő versenysport kialakulásáig, csupán valóban nagyon röviden, a legfontosabbnak ítéltre korlátozva:

A XIX. és a XX. század fordulójának idején két versenyszám szerepelt súlyemelésben:

- egykaros lökés
- kétkaros lökés.

A versenyeken gömbsúlyzókat használtak. A versenyeket egyetlen kategóriában, testsúlymegkötés nélkül rendezték. Hogy egy eredményt is említsünk, Charles Rigoulot 180 kg-ot lökött a mai nehézsúly-nak (105 kg) megfelelő testsúllyal (Tóth, 1970)! Később bevezették a súlycsoportokat, kezdetben 60 kg, 80 kg és +80 kg volt a három kategória.

Az 1920-as években öt versenyszám összetett eredménye döntötte el a helyezéseket 5 súlycsoportban a 60 kg-tól a +82,5 kg-ig, és a merev súlyzók helyett forgó rudas, tárcsás súlyzókat rendszeresítették. Az 1930-as években törölték az egykaros versenyszámokat (szakítás és lökés) és megkezdte 4 évtizedes pályafutását a hármas összetett:

- kétkaros nyomás
- kétkaros szakítás
- kétkaros lökés.

Bővültek a testsúlykategóriák is, 1947-ben az 56 kg-mal, 1951-ben a 90-kg-mal, 1969-ben az 52 kg-mal és a 110 kg-mal, végül 1977-ben a 100 kg-mal. Így 1992-ig 10 súlycsoportban léptek dobogóra a férfiak, illetve 1997-ig ismét módosított (például 52 kg helyett 54 kg, 110 kg helyett 108 kg) súlycsoportbeosztással.

1973-tól ismét jelentős változás történt, eltörölték (elsősorban a gyakorlatok bírói szempontból történő problémás értékelése, valamint orvosi érvek alapján) a kétkaros nyomást és maradt a kétfogásnemes összetett:

- kétkaros szakítás
- kétkaros lökés.

A változások, úgy véljük bizonyíthatóan a sportág előnyére váltak. Egyrészt valamennyi új súlycsoport rövid idő alatt bizonyította létjogosultságát eredményeivel és a nevezések számával, másrészt a döntően dinamikus erőt igénylő szakítás és lökés forradalmian új fejezetet nyitott az edzésmódszertanban és hihetetlen mérvű fejlődésnek indultak a világcúcsok.

Kihangsúlyozandó, hogy a versenyszámok technikai végrehajtása is szembevetően változott, hiszen a

szakítást és a lökésnél a súlyzó mellre vételét a 40-es évek végéig csaknem kizárólag ollózással (ollózásos láb aláterpesztéssel) hajtották végre az emelők. Az 50-es években kezdett teret hódítani a beüléssel végrehajtást alkalmazták. Jellemző példaként nézzük a 30-as években született és a 60-as években sikert sikerre halmozó magyar élversenyzőket:

- Földi Imre: beülve szakít és beülve vesz fel
- Huszka Mihály: ollózva szakít és ollózva vesz fel
- Veres Győző: ollózva szakít és beülve vesz fel
- Tóth Géza: beülve szakít és ollózva vesz fel.

Beigazolódott – biomechanikai elvek alapján is bizonyítható –, hogy az eredmények fokozására való törekvésben egyre inkább azoknak volt sikere, akik alkalmasak voltak (alkatilag) a szakítás és a felvétel beüléssel való végrehajtására. A nemzetközi és persze a hazai élmezőny is az ollózásos láb aláterpesztésről fokozatosan áttért tehát a beülésre. Ez az a technika, ami végül egyeduralmukodóvá vált, és a 70-es évek vége óta gyakorlatilag csak ezzel a technikával dolgoznak az emelők. Ma ollózásos technikát csak a masters versenyeken lehet látni, ott is egyre inkább fehér hollóként. Később a sportág fejlődését, illetve az alkalmazott technika módosulását tekintve további változásokat is megfigyelhettünk, így a dobásos (comb- és csípődobás) technikák megjelenése, a szűk felhúzást követően kilökés előtt a szélesebb fogásra váltás, esetleg már felhúzásnál is szélesebb fogás, valamint a beüléssel és félbeüléssel kilökési technikák alkalmazása az ollózás helyett.

Persze számos szabálymódosítás is történt, például az utánmérés eltörlése, a gyakorlatok végrehajtása közötti idő csökkentése, az ún. egy kg-os szabály bevezetése, a testsúlyelőny megszüntetése. Informatikai téren is óriási mérvű fejlesztés indult, a versenyek TV-közvetítésre és az on-line térben való távközlésre alkalmassá tételével. De a legnagyobb mérvű változást talán a női súlyemelés megjelenése jelentette. Ennek realizálásában óriási szerepe volt a Schödl-Aján kettősnek, Gottfried Schödl elnökként 1972 és 2000 között állt az IWF élén, dr. Aján Tamás pedig 1976 és 2000 között volt főtitkár, 2000 után pedig 2020-ig elnöke a szövetségnek.

Természetesen a női sportolók (például dobóatléták) felkészítésében a súlyemelés már korábban is meghatározó szerepet játszott, de mint önálló és nők számára is űzhető sporttá csak a 80-as években vált. Az első komoly, valóban női nemzetközi versenyt – Pannónia Kupa, amerikai, francia, kínai és persze magyar hölgyek részvételével – Budapest rendezte 1986-ban, 1987-ben pedig Floridában (Boca Raton, Daytona Beach) sor került az első világbajnokságra is. Kezdetben külön rendezték a férfi és a

női világbajnokságot, 1991 óta viszont közös (azonos helyen, azonos időben tartott) verseny keretében bonyolódik le a világ legjobb súlyemelőinek a találkozása. A nőknél más a súlyzórúd és 2000 óta a női súlyemelés is részese az olimpiai programnak. 1998-tól 15 súlycsoportban versenyezhettek az emelők, ebből 8 férfi és 7 női, más súlyhatárokkal. Újabb változás volt, hogy 2017-től bevezették a 90 kg-os női súlycsoportot, így a nőknél is 8 felnőtt súlycsoport lett, majd 2018-tól ismét átszabták a súlycsoportokat és jelenleg 10-10 kategóriában versenyezhetnek az emelők (Ádámfi, 2018). Ezek a következők kg-ban mérve: – férfiak: 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102, 109 és +109 – nők: 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81, 87 és +87.

A fejlődés nyilvánvalóan megkívánta a súlyzó konstrukciójának fejlesztését is. Javítani kellett a forgórúd anyagának minőségét, szilárdságát, rugalmasságát, csapágyazását. Ma már számos világcég (például: ELEIKO, BERG, UESAKA, WERK SAN, YORK) foglalkozik súlyzógyártással, speciális ötvözetű, rendkívül rugalmas súlyzó rudak és színes, gumírozott tárcsák (zajártalom csökkentés!) segítik az eredményességet.

A világ súlyemelősportjának részletes történeti elemzésére természetesen e cikk keretében nem vállalkozhatunk, néhány tény, érdekességet, nevet azért célszerűnek látunk említeni. A súlyemelés – bár számos országban (Egyiptom, Franciaország, Ausztria, Németország) a II. világháború előtt is népszerű volt – igazi fejlődése a 40-es évek végén indult, és a 60-as évekig amerikai-szovjet versengés jellemezte a sportágat. Álomhatárok dőltek meg – például Paul Anderson elérte 1955-ben az 500 kg-ot összetettben, Dave Ashman először lökött 200 kg felett 1960-ban –, majd a versengésben a lemaradó amerikaiak helyét egyre inkább a bolgárok vették át. Vaszilij Alekszejev (aki 79 világcúcsot emelt!) 1970-ben 600 kg-ot teljesített összetettben és 1976-ban pedig a bolgár Hriszto Placskov szakításban is elérte a fantasztikusnak hitt 200 kg-ot. Mindössze 16 évvel a korábbi, azonos eredményű lökésvilágcúcs után. 1976-ban egyébként a szovjet David Rigert teljesítette a 400 kg-os összetettet a félnehézsúlyban, és 1980-ban Jurik Vardanian a középsúlyban is megtette ezt. S ha már a bolgár súlyemelés szóba került, nem mehetünk el Janko Ruszev, Blagoj Blagojev vagy Aszen Zlatev nevének említése nélkül, de ide kívánczik a lengyel Waldemar Basanowski, az orosz Jurij Vlaszov, az amerikai Tommy Kono vagy a háromszoros olimpiai bajnok török Halil Mutlu, a görög Dimas Pirrosz és a görög-grúz Khahi Khaiasvili is. S persze számos más híres, nagynevű, történelmet formáló emelő, akiknek említésére itt nem kerülhet sor.

De egy nevet még feltétlenül említenünk kell, akit biztosan nem szabad kihagyni, akinek eredményessége talán valóban a legkiemelkedőbb az összes közül! Akit a nemzetközi sportújságíró szervezet (AIPS) a XX. század legjobb 25 sportolója (köztük például Franz Beckenbauer, Michael Jordan, Muhammad Ali, Emil Zatopek) közé választott, azaz az egyetlen súlyemelő, Naim Suleimanoglu, a háromszoros olimpiai bajnok, sokszoros világbajnok és számtalan világcúcsot elérő török (eredetileg, 1986-ig bolgár színekben induló) sportoló. Úgy véljük, joggal lehetünk büszkéek arra, hogy olyan sportágról írunk most, amely olyan versenyzőt adott a sportvilágnak, aki teljesítményével elkápráztatta a szakértőket és jogosan vívta ki helyét valóban a legeslegjobbakközött. Az ő teljesítményének jellemzésére, az elképesztően magas teljesítményszint igazolására legyen itt két összehasonlító adat: Suleimanoglu 1988-ban az olimpián a 60 kg-os súlycsoportban 190 kg-ot lökött. 1969-ben a világbajnokságon, a magyar Tóth Géza ugyancsak 190 kg-os lökés eredménnyel lett világbajnok, de ő a 90 kg-os súlycsoportban emelte ugyanezt a súlyt. Kell ide kommentár? Egyébként, ha nem lett volna olimpiai bojkott a szocialista országok részéről 1984-ben, Los Angelesben, akkor Suleimanoglu minden bizonnyal négyszeres olimpiai bajnok lett volna. Ugyanis azon az A kategóriás versenyen (a súlyemelés helyszíne Várna volt) – amit a szocialista országok sportolói részére rendeztek – 25 kg-mal többet emelt az 56 kg-os súlycsoportban, mint a kínai olimpiai bajnok az Egyesült Államokban.

Persze a súlyemelősport nemzetközi története nem csupán sikerekből és nagyszerű versenyekből, világcúcsokból áll, kiváló emelők, edzők és profeszionális vezetők tevékenységéből, hanem esetenként hibákból, kudarcból, dopping-botrányokból is. Ez utóbbiak többször is megrázták a sportágat és ezek következtében gyakran igen jelentős átrendeződés volt megfigyelhető az emelők és a nemzetközi versenyeken jelenlévő országok listáját tekintve. Kiváló emelők tűntek el rövidebb-hosszabb időre (vagy végleg) a versenydobogóról, számos, korábban vezető szerepet játszó országban (például Görögország, Törökország, Bulgária, Oroszország, Lengyelország, Irán, Kazahsztán) esett vissza jelentősen a színvonal tartósan vagy átmenetileg. Az IWF célja az eredményes, népszerű, sokak által kedvelt, de tiltott teljesítményfokozó szerektől mentes súlyemelés volt. Ennek érdekében jelentős összegeket áldozott a megelőzésre, az oktatásra és természetesen az ellenőrzésre is.

A hazai súlyemelősport

Nézzünk néhány adatot a hazai súlyemelésről is! Arról a sportágról, amely azért Magyarországon – ha nem is túl nagy népszerűséggel – már a múlt század első felében, sőt kicsit korábban is létezett. Említhető Weisz Richárd, aki birkózásban olimpiai bajnok, súlyemelésben országos bajnok volt. Az első súlyemelő versenyt egyébként Magyarországon az MTK rendezte, 1889-ben. A súlyemelés fokozatosan próbált kitörni az ismeretlenségből, elsősorban vidéki nagyvárosainkban (Szeged, Debrecen) vált elismert sportággá. Sőt, Ambrózi Jenő személyében (az 1972-ben olimpiai helyezett Ambrózi Jenő édesapja) világsúcstartóval – könnyűsúlyú nyomás, 109 kg – is büszkélkedhettünk. A komoly fejlődés azonban csak 1957-ben indult meg, ekkor alakult meg az önálló Magyar Súlyemelő Szövetség (MSSZ). Ezt megelőzően a Birkózó Szövetség keretében működő súlyemelő alszövetség intézte a sportág ügyeit. 1957-ben vett részt Magyarország teljes csapattal az Eb-n (Katowice, Lengyelország) s a kezdeti sikerek megalapozták a továbblépést, rohamos fejlődésnek indult a sportág. A korábbi edzésmódszerekkel és felfogással – például az erő adott, a súlyemelés érett korú versenyzők sportja, erős, 25-30 éves embereket kell az edzéseken a technikára megtanítani, heti 3 edzés elégséges – szakított a szakvezetés, áttértek a mindennapos edzőmunkára és jelentősen nőtt az intenzitás.

Nem mehetünk el a híres hetesfogát megemlézése nélkül, a Nagy-Földi-Huszka-Veres-Tóth-Nemessányi-Ecser összetételű válogatott a 60-as években remek eredményeket ért el, világsúcokat, világbajnoki és Európa-bajnoki címeket és olimpiai érmeket hozott. S talán Orvos András neve is idekíváncozik, aki 2 és fél évtizeden keresztül irányította a válogatottat, és ezen időszakban született a 2 olimpiai aranyérem is (Szabó és Huszka, 2018). Érdekes tény, hogy mindkettő 377,5 kg-os összteljesítménnyel nyert. Az első Földi Imre érte el 1972-ben, az 56 kg-os súlycsoportban, még három fogásnemben, a másodikat pedig 8 évvel később Baczakó Péter Moszkvában, a 90 kg-os súlycsoportban. De a már említett hetesfogát mellett a hazai súlyemelősport dicsőségtáblájára kíváncozik a hetesfogatot követő generáció is, a Benedek, Bagócs, Bakos, Horváth, Holzreiter, Szűcs, Kőszegi, Stark, Szalai nemzedék is, majd pedig a Szanyi-Barsi-Messzi-Jacsó fémjelezte társaság, akiket – hasonló eredményességgel – Czanka Attila és Feri Attila követett. Ha a nemzetközi szinten említettünk mérföldköveket és álomhatárokat, akkor ezt tegyük meg a hazai súlyemelést tekintve is: Ecser Károly volt az első, aki belépett az 500 kg-osok klubjába, Hanzlik János pedig az első, aki 200 kg-ot lökött. A 400 kg-

os összetett eredményt pedig Réti István érte el először. Néhányan (Likerecz, Stark Tibor, Gyurkovics) igencsak megközelítették szakításban is a 200 kg-ot.

A női emelők szereplését tekintve igen sikeres volt az első két évtizedben a magyar súlyemelés, Földi Csilla (az olimpiai bajnok Földi Imre lánya) Eb-aranyai mellett elsősorban Takács Mária, Takács Erika, Likerecz Gyöngyi és Varga Viktória ragyogó eredményeit kell említenünk. S persze Márkus Erzsébet és Krutzler Eszter fényesen fénylő olimpiai ezüstjét 2000-ból és 2004-ből, egyaránt a 69 kg-os kategóriában. S azt a tényt sem kell elhallgatnunk, hogy Takács Mária 12 éven keresztül, 1987-től kezdődően minden világversenyéről érmet hozott, és jogosan függ képe a súlyemelősport nemzetközi hírességeinek csarnokában (Hall of Fame). Ez fantasztikus teljesítmény, minden elismerést megérdemlő életút – amely egyébként masters emelőként is folytatódik számtalan világsúcussal – csak őszinte gratulációnak van itt helye. Teljesítménye talán csak Földi Imrééhez mérhető, aki 5 olimpián vett részt, kétszer pontszerzőként, egyszer bajnokként és kétszer ezüstérmesként. A 2017-ben, 79 évesen elhunyt Földi nem véletlenül lett a nemzet sportolója!

Úgy véljük, hogy az említett eredmények, sikerek kiemelték a magyar súlyemelést a korábbi eredménytelenségből, az ismeretlenségből. Persze a sikerek mellett voltak kudarcok is, átmeneti visszaesések. Sajnos tény, hogy a mai hazai súlyemelés színvonalja jelentősen elmarad a korábbi évtizedek eredményességétől. A dopping-botrányok a hazai súlyemelősportot sem kímélték, részben ennek is köszönhető, hogy ma nem könnyű toborozni fiatalokat. Pedig 1962-ben, amikor Budapest vb-t rendezett és Veres világsúcussal nyert aranyérmeket, akkor gombamódra szaporodtak a szakosztályok, legalább 3-4 ezer fős igazolt versenyzői állomány volt a 80-as évekig. Jóval több, mint 100 szakosztályban folyt a versenyzők felkészítése. A hibák őszinte feltárása, az előrelépésre való törekvés kell, hogy jellemezze a MSSZ munkáját és ezáltal lesz talán biztosítható az, hogy a súlyemelés változatlanul, illetve ismét a sikeres sportágaink közé tartozzon. Ha ismét a világ élvonalába akar tartozni a magyar súlyemelés, akkor megítélésünk szerint a következőkre mindenképpen szükség van (Szabó és Zsuga, 2013; Hanzlik és Szabó, 2019):

- a sportág népszerűsítése
- megfelelő szervezeti keretek biztosítása
- tudományosan megalapozott edzésmódszertan
- jól felkészült, kreatív szakembergárda.

Nem vitatható, hogy a tudomány és a technika fejlődése a ma élő ember mindennapi tevékenységében egyre inkább csökkenti a fizikai erő kifejtést. Ahhoz

azonban, hogy a testünk és a szellemünk harmóniában legyen, mozogni is kell, fizikai terhelés is kell. „Erős testtel bátrabb, hidd el a lélek is” – írta Besse-nyei György a Természet világa c. versében. S úgy véljük, hogy az erős test eléréséhez a legjobb út éppen a súlyemelésen keresztül vezet.

A súlyemelés, mint önálló sportág és kapcsolata a többi sportággal

Az erőfejlesztés kérdéseivel később külön kívánunk foglalkozni, így itt csupán arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a súlyemelés, mint versenysportág kiegészítő gyakorlatai (például: fekve-nyomás, guggolás, felhúzás) rendkívül sok sportág (például labdajátékok, birkózás, úszás, evezés, kajak-kenu, testépítés, erőemelés) versenyzőinek felkészítésében döntő fontosságúak. A dobóatléták esetében pedig ezek nélkülözhetetlenek, és nem csupán a kiegészítő gyakorlatok, de a versenygyakorlatok is, azaz a szakítás és a lökés is. A súlyemelés és a dobóatlétika történetéből sok olyan eset ismeretes, amikor a kiváló dobóatléta egyúttal kiemelkedő súlyemelő eredményeket is tudott felmutatni. Ezért nyugodtan állítható, hogy például a ma kiváló kalapácsvetője (azaz 80 m feletti teljesítményre képes dobó) olyan súlyemelő, aki még a kalapácsvetésben is nagyszerű teljesítményre képes. Azaz olyan sportoló, aki a súlyemelésen kívül a kalapácsvetéshez is professzionális szinten ért (Szabó és Tolnay, 2013).

Ha pedig a kérdést olyan szempontból nézzük, hogy a súlyemelők felkészítése során kiegészítő sportként milyen más sportágak kerülnek alkalmazásra, akkor ismét nagyon színes a paletta: gimnasztika, torna, futások, ugrások, dobások, labdajátékok, úszás, asztalitenisz és még sokáig sorolható lenne. Az viszont tény, hogy a korosztályokon belül eltérő a kép, fokozatosan szűkül az életkor előre haladtával, tehát a kiegészítő sportok szerepe a felnőtt korcsoportban a legkisebb jelentőségű. Természetesen az arányokat az éves felkészülési időszak is befolyásolja, más a helyzet az alapozó vagy a formába hozó időszakot tekintve.

Sajnos tény, hogy a súlyemelést, mint önálló sportágot – például a labdarúgáshoz viszonyítva – kevesen ismerik és kevesen is űzik. Pozitív hatásai miatt azonban egyéb sportágak erőnléti edzéseibe kifejezetten ajánlják a beépítését, a legtöbb szakirodalmi anyagban a robbanékony erőfejlesztés alapjaként említik (Janz és mtsai, 2008; Haff és Nimphius, 2012; Hackett és mtsai, 2016). Kimutatható, hogy fiataloknál a súlyemelő gyakorlatokat alkalmazva a robbanékony erő hatékonyabban fejleszthető, mint tradicionális erőedzéssel (Chaouachi és mtsai, 2014). A hazai tapasztalat az, hogy a különböző

sportágak erőfejlesztésében a rezisztencia edzés ritkán jelenik meg, ezáltal a sportolókban rejlő potenciál nincs kihasználva (Petridis és mtsai, 2020). Nemzetközi szinten már más a helyzet, az erőnléti edzésekbe megfelelően beépített súlyemelő gyakorlatokat egyre több helyen alkalmaznak sikeresen (Hermassi és mtsai, 2019; Slovak és mtsai, 2019).

Talán az is említhető, hogy a független MSSZ 1957-es alakulása idején a testépítés és erőemelés Magyarországon még nem rendelkezett önálló szakszövetséggel, hanem a súlyemelésből nőtt ki a 60-70-es években, amikor egyre nőtt a népszerűségük. Azóta sem olimpiai sportágak és a súlyemeléssel ellentétben, csupán pár millió Ft az éves költségvetésük. Mivel nem támogatott és nem olimpiai sportág – bár igazából a súlyemelésből nőtt ki – ezért megszervezi magát alulról építkezve. Amíg mára az erőemelőknél két nagy csoportja van a Facebook-on mintegy 20 ezres követővel, addig a súlyemelés követői alig több mint 2 ezren vannak. Ennek is csak a negyede igazi súlyemelő, a többség inkább CrossFit irányultságú. A szövetségük taglétszáma jelenleg mintegy tízszerese a miénknek. Ez azt jelenti, hogy mindenki támogatja a saját termét, ahol edz és eltartja azt. Nem felülről döntenek klubalapításról.

Szóval röviden értékelve a súlyemelés nem csupán egy a sok sportág közül, hanem egyértelműen és vitathatatlanul alapsport. Hasznos ötletekkel, kidolgozott célkitűzéssel (ha úgy tetszik vízióval) kellene rendelkezünk hazai és nemzetközi szinten egyaránt, hogy mit is lehetne velünk kezdeni, hol tudnánk érdemben más sportágak hasznára lenni.

XXI század: CrossFit (CF) vagy súlyemelés?

A súlyemelés alapsportág, rengeteg más sportág (például atlétika) erőfejlesztésének alapját képezi, Aján és Baroga (1988) könyve címében az szerepel, hogy „Weightlifting – fitness for all sports”, azaz minden más sport alapjainak lerakásához, a fittség biztosításához a súlyemelés eredményesen hozzá tud járulni. Talán a sakkon kívül minden más sportágban folyó felkészítésben szerepet kap a súlyemelés, ha a súlyemelést – kissé szélesebb értelmezésben – nem csak, mint szakításból és lökésből álló versenysportként értelmezzük, hanem valóban súlyok (kisebb-nagyobb súlyok, rudak, tárcsák, medicinlabdák) emeléseként.

A CF felkapott, nagyon divatos sportág jelenleg, amely a súlyemelés sportág több speciális erőfejlesztési gyakorlatát is alkalmazza. Éppen sokoldalú gyakorlatanyaga, erő és állóképesség fejlesztő hatása teszi népszerűvé és sok sportszakember véleménye szerint a XXI. század hátralévő évtizedeiben a súlyemelés és a cross-fit közötti verseny (ha feltehető így

a kérdés a népszerűség vonatkozásában) a CF javára fog eldőlni.

Az is tény, hogy napjainkban a CF még szimbiózisban él más sportágakkal is. A CF versenyzők nagy részének van súlyemelő vagy más sportágbeli előlete és vica-versa. Itthon Horváth Laura a moszkvai súlyemelő Eb-n 9. lett, ugyanakkor a CF világbajnokság döntőjén (CrossFit Games) pedig 2. (hatalmas pénzdíjjal.). Ő már Jung Beáta után a második olyan, eredetileg CF versenyző volt, akinek az eredménye olyan volt a súlyemelésben, hogy válogatott lehetett (és aki összekülönbözött a súlyemelő sportág vezetésével). Ebből azért néhány következtetés levonható. Az például, hogy a több ezernyi CrossFitesből 2 fő az nem túl sok. Másrészt az érem másik oldala az, hogy a mi gyenge mezőnyünk az oka annak, hogy rájuk egyáltalán szükség lehet a Magyar Súlyemelő Szövetségnek vagy egyes szakosztályoknak. Felhígult a sportágunk.

Többben a súlyemelősport hívei közül is úgy vélekedtek, hogy a CF majd jó hatással lesz a hazai súlyemelésre. Ez azonban egyelőre nem igazolható, a CF versenyzők teljesen más szemléletű sportolók a hazai súlyemelő válogatott tagjaihoz képest. Többnyire a súlyemelés iránti lojalitás teljesen hiányzik belőlük, nekik a súlyemelő versenyeken való részvétel csak egy "performance", azzal, hogy megmutathatják magukat közöttünk, súlyemelők között is. Innen is kapnak némi like-ot (szeretetet), de abban a pillanatban, hogy egy helyzet számukra nem kedvező kimenetelű, máris fellázadnak. Az ok: nem közöttünk szocializálódtak, nem a mi értékrendszerünket tartják mérvadónak. Mi csak addig kellünk nekik, amíg egy szerintük elfogadható szintre felfejlődnek általunk a súlyemelésben. Az is igaz persze, hogy a CF sikerekből, ügyes marketinggel, a Szövetség is profitálhatott volna.

Mindeközben megalakult a NEFFISZ, a Nemzeti Funkcionális Fitness Szövetség, két év alatt 35 egyesülettel. Egyrészt a termék így tudták kijátszani a COVID-megszorításokat úgy, hogy a terméik egyesületet alakítanak, és a szövetségüket elismertetik. Másrészt pedig a CF úgy működik, mint egy cég, és mint ilyen, nem tudna eredményesen pályázni az IOC-nál, hogy programba kerüljön. Így viszont egy sportszervezetbe tömörültek nemzetközileg is. A TF-nek például nincs súlyemelő szakosztálya, funkcionális fitness szakosztálya viszont van.

Összesítve úgy látjuk, hogy a XXI. században a legnagyobb kihívást a legtöbb sportágban az utánpótlás bázis kiépítése és megtartása jelenti. A CrossFit, illetve annak versenysportja a Funkcionális Fitness látványosságával, sokszínűségével nagyon vonzó a fiataloknak. Ugyanakkor ezen sportág fejlődésével egy időben egyre többen ismerik meg és próbálják ki a

súlyemelést is. Nemzetközi szinten is látható, hogy a súlyemelő versenyeken egyre több CrossFit sportoló vesz részt (túlnyomó részt a női mezőnyben), ebből, ezt kihasználva talán a súlyemelősport is profitálhat.

Eddig a súlyemelés olimpiai sport volt, ezután is az lesz?

1896-ban és 1904-ben egyébként az olimpiai játékokon a súlyemelés az atlétika versenyszámaként kapott helyet, 1920-tól kezdődően viszont önálló sportágként szerepel, s folyamatosan részese az olimpiai mozgalomnak. A 2016-os olimpián (Rio de Janeiro) 8 férfi és 7 női súlycsoportban léptek dobogóra a versenyzők, 2021-ben Japánban pedig 7-7 kategóriában vetélkedtek az emelők.

A jövőt illetően azonban – a közelmúlt negatív hatású történései következtében is – nem meglepő a szkepticizmus. Jó lenne nem elveszíteni a súlyemelést az olimpiai mozgalom szempontjából, jó lenne, ha a későbbi olimpiákon (legközelebb 2024, Párizs) is szurkolhatnánk az erő diadalának a gravitáció felett. De ehhez a megbomlott egységű és erősen kritizált vezetésű nemzetközi szövetség (IWF) talpra állására, hatékony vezetésre, a felmerült problémák sürgős orvoslására és több kérdésben önmegtisztulásra is szükség lenne. Persze arra is, hogy sportágunk népszerűsége ne csökkenjen, lehetőleg inkább növekedjen. Talán nem az a döntő, hogy 150 vagy 192 nemzeti súlyemelő szövetség van-e a világon, hanem inkább az, hogy ezekben az országokban sikeres és népszerű-e a sportág, azaz sokan úzik-e a súlyemelést. Sajnos Európában szinte minden országban, köztük Magyarországon is inkább esik vissza súlyemelés népszerűsége, más sportok, talán látványosabb sportágak hódítanak. Ugyanakkor Olaszországban és az USA-ban hihetetlenül megnőtt a súlyemelés népszerűsége. Ehhez persze elkötelezettség, hatékony propaganda is kell a sportág vezetése részéről, és Olaszországban pedig rendkívül tudatosan menedzselte utánpótlás-nevelés (Zanetti, 2002). S persze lelkes szakemberek, nem pedig kiöregedett, kikopott, kedvüket vesztett edzők, akik a szocializmusban szocializálódtak és amikor még a sportklubok, illetve a szakosztályok élvezték az egyes (kijelölt) vállalatok támogatását. Azt ehhez persze illik tudni, hogy a volt szocialista országokban évtizedeken keresztül sokkal magasabb volt a súlyemelősport színvonala, a szovjet-bolgár-lengyel-magyar-NDK-s versenyzők eredményességben többnyire messze megelőzték a többi európai (és általában a világ többi országából érkező) emelőt. (Sic transit gloria mundi.)

Szóval nem egyszerű a helyzet, és az IOC vezetésének marketing szemlélete (pénz, nézettség) sem

abba az irányba hat, ami a súlyemelés olimpiai jelenlétét erősítené. A dopping-botrányok sem, a WADA tevékenysége is nagyon meghatározó lehet a tiltott teljesítményfokozás kérdését felvető sportágak elbírálását, illetve támogatását illetően. Ennek ellenére talán reménykedhetünk e tradicionális sportág olimpiai szerepének továbbvitelében, hiszen alapsportágról van szó, az olimpiai jelszó (citius, altius, fortius) egyik meghatározó elemének, az erőnek a jelenlétéről. Reméljük, hogy nem kell kitűznünk a fekete zászlót és nem kell majd búcsúzó gyászbeszédet tartanunk szeretett sportágunk olimpiai szerepének eltemetése során.

Azt azonban látjuk, hogy jelenleg a súlyemelés helye az olimpia programjában bizonytalan. Az olimpiai játékokra az IOC látványos, izgalmas, botrányoktól mentes sportágakat igyekszik beépíteni. Azonban a nemzetközi szövetség (IWF) vezetősége elleni kifogások és a szervezet alapszabálya miatt nem biztos sportágunk helye a játékokon.

Felhasznált irodalom

- Ádámfi, A. (2018): New categories, new records. *World Weightlifting, IWF*, 145: 48.
- Aján, T., Baroga, L. (1988): *Weightlifting, fitness for all sports*. IWF, Budapest.
- Chaouachi, A., Hammami, R., Kaabi, S., Chamari, K., Drinkwater, E., Behm, D. (2014): Olympic weightlifting and plyometric training with children provides similar or greater performance improvements than traditional resistance training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **28**: 1483-1496.
- Hackett, D., Davies, T., Soomro, N., Halaki, M. (2016): Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, **50**: 14. 865-872.
- Haff, G., Nimphius, S. (2012): Training principles for power. *Strength and Conditioning Journal*, **34**: 2-12.
- Hanzlik J., Szabó S.A. (2019): A súlyemelés alapjai. MSSZ, Urbis Könyvkiadó, Szentendre.
- Hermassi, S., Chelly, M., Bragazzi, N., Shephard, R., Schwesig, R. (2019): In-season weightlifting training exercise in healthy male handball players: Effects on body composition, muscle volume, maximal strength, and ball-throwing velocity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **16**: 22. 4520.
- Hermassi, S., Delank, K., Fieseler, G., Bartels, T., Chelly, M., Khalifa, R., Laudner, K., Schulze, S., Schwesig, R. (2019): Relationships between olympic weightlifting exercises, peak power of the upper and lower limb, muscle volume and throwing ball velocity in elite male handball players. *Sportverletzung-Sportschaden*, **33**: 104-112.
- Janz, J., Dietz, C., Malone, M. (2008): Training explosiveness: Weightlifting and beyond. *Strength and Conditioning Journal*, **30**: 14-22.
- Petridis, L., Pálinkás, G., Tróznai, Z., Béres, B., Utczás, K. (2020): Determining strength training needs using the force-velocity profile of elite female handball and volleyball players. *International Journal of Sport Science & Coaching*, **16**: 1. 123-130.
- Slovak, B., Carvalho, L., Rodrigues, F., Amaral, P., Palma, D., Amadio, A., Serro, J., Andrade, R. (2019): Effects of traditional strength training and olympic weightlifting in handball players. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, **25**: 230-234.
- Szabó S.A., Tolnay P. (2013): A férfi kalapácsvetés eredményeinek alakulása az 1980 és 2011 közötti teljesítmények összehasonlító elemzésével. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **55**: 48-51.
- Tóth G. (1970): *Súlyemelő ABC*. Sport, Budapest.
- Szabó S.A., Zsuga I. (2013): Mi lett/lesz veled magyar súlyemelősport? *Magyar Edző*, **3**: 41-44.
- Szabó S.A., Huszka M. (2018): 85 kérdés és 85 válasz 8 és fél évtizedtől. *Egy diadalmas élet szóban és képekben*. MSSZ-IWF, Budapest.
- Webster, D. (1976): *The iron game. A world-wide review of the strongest men throughout the ages*. IRVINE, printed by John Geddes.
- Zanetti, E. (2002): Italian experience of introducing weightlifting to youth (12-14 years old boys and girls). *Proc. IWF Symposium*, 28 Febr.-03 March, 2022, Ostia, Rome, Italy, IWF, 77-88, Budapest.