

Baláztsfi a szakítás specialistája

— Valamikor sok baj volt velem. Furcsa elképzelései voltak az életről — mintha üvegházban nevelkedett volna. Viszont nagyon jól formálható. Szinte már barát. Emberileg megbízható, de mint versenyző még nem egészen. Erejét versenyeken nem képes reálisan értékelni. A többiekkel ellentétben nincs túlzott önbizalma, de ha egyszer sikerül súlycsoportot váltania, akkor az is meg lesz. 90 kilogrammban túl magas, 100-ra kellene felmennie, de pillanatnyilag ezt nem teheti meg. Majd ha 94—95 kg-os testsúlyal edzésen 400 kg-ot emel, akkor ezt sem ellenzi senki.

A tömör jellemzést az Oroszlányi Bányász súlyemelőinek vezető edzője, Bagócs János mondta Baláztsfi Zoltánról, 1985. egyik világbajnokról, aki május 10-én a súlyemelő EB-n csupán testsúlykülönbséggel lett második. A magyar válogatottnak akkor ez az ezüst volt a legfényesebb érme.

Sokak számára meghökentető lehet az, hogy Baláztsfi Zoltán hajdanán zongorázni és fuvolázni tanult. Zenei szakközépiskolásként megcsillant előtte a szegedi színház fuvolási állása. Dilemma elé került, mert 12 éves korától a súlyemelő-edzéseket is rendszeresen látogatta. Számolni kezdett: a fuvola napi 6 óra gya-



A nevezetes szakításgyakorlat az EB-n

korlást, a súlyemelés napi 2 óra edzést jelent. Nem nehéz kitalálni, hogy kamasz fejjel melyiket választotta.

Persze volt még egy enél fontosabb motívum is: a híres súlyemelő nagybácsi, Benedek János. Felnevelt erre az emberre, tettek a sportban, az életmás területén elért sikerei. Példaképet látott benne.

— Mégis, hogyan vetődött Szegedről Oroszlányba?

— Már egy éve az élelmiszeripari főiskolára jártam mikor beláttam, hogy ez a súlyemeléssel nem hozható összhangba. Problémáim adódtak, és máshová szerettem volna igazolni — mondta Baláztsfi, majd így folytatta:

— Eredményeim alapján '80-ban már ifi válogatottnak voltam. Nagybátyám úgy vélte Oroszlányban megfelelő körülményeket tudnak biztosítani fejlődésemhez. Szerintem a város a magyar súlyemelés egyik legjobb fellegvára, ezért választottam...

— ... és ugye jöttek az eredmények szépen, sorjában...

— Igen. 1982-ben az ifjú-sági EB-n az 5. helyet szereztem meg. A '83-as VB-n 4. lettem szakításban, de lökésben sajnos kiestem. Életem legnagyobb kudarca ez, mert utána a válogatottnak nem menedzsett. Ezért maradtam ki a várnai versenyből, ami „szocialista olimpiának” számított. Ma is duzzogok miatta.

— Az egyéves „pihenő” alatt '84-ben, 9 országos csúcsot „emelt”. Hogyan fogadták?

— Ez meggyőzte a vezetőket, és újból szerepeltettek a válogatottban. Talvay katonai szolgálat közben készültem a VB-re, és leszerelés után két héttel szakításban aranyérmes lettem. Idén a Pannónia Kupán országos csúcsot értem el. Alig egy hónapja az EB-n ezüstérmet szereztem, ugyancsak szakításban. (Amiért végül elmarasztaltak, mert összetettben a 6. helyen végeztem, és többet vártak tőlem.

— A lökés mennyiben jelent gondot?

— A lökést erő nélkül nem lehet megcsinálni. Úgy érzem, már három éve fel kellett volna mennem 100 kilóra.

— Szakmailag mit jelent ez pontosan?

— Akkor lehet igazán fejlődni, ha a felszedett kilókból izmokat építek fel. En alkatilag nem tudom elviselni a fogyást, mert akkor elgyengülök.

— Ugy is fogalmazhatnánk, hogy speciálisan a szakításra jók az adottságai?

— Optimális alkatom van hozzá. Testarányaim leginkább ezeknek a követelményeknek felelnek meg. Ezenkívül tizenkét év munkája áll mögöttem.

— Mi a szakítás titkos receptje?

— Gyakorlat előtt magamba fordulva összpontosítok, hogy olyan érzéseim legyenek, mint edzésen, amikor sikerült a szakítás. Ez elsősorban technikai kérdés és jó mozgást igényel. Lökésnél a légzés, a derék, a kar, a csukló tönusára kell koncentrálnom.

— Hogyan tovább?

Június elejétől olaszországi edzőtáborozáson veszek részt a válogatottal, majd a moszkvai Jóakaratsversenyen indulok. Jelentős eredményt nem várok ettől, mert hosszú távon a szőfi-ai VB-re készülök, ami decemberben lesz.

Gáspár Gusztáv