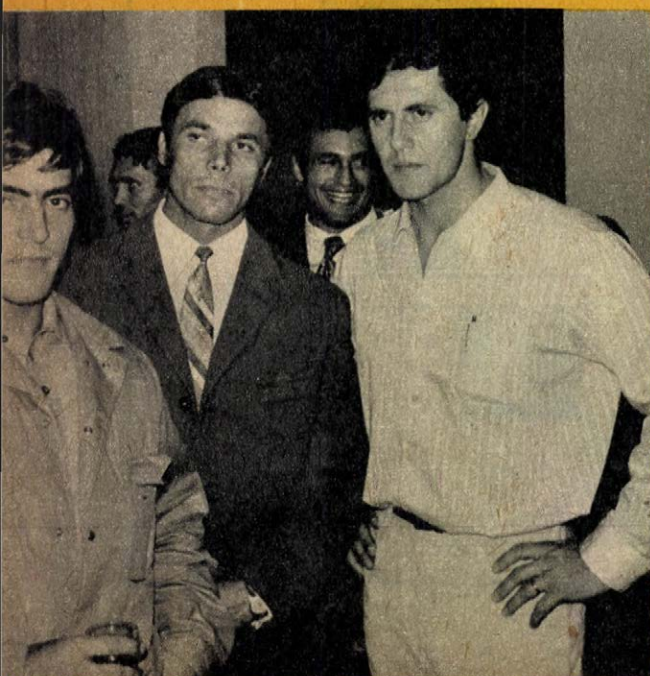




Kléri László edzés közben

Erős akarat — egészséges test

Jurás, Kléri, Bačinský



Olyan izgalmas a téma, hogy száz kezdetet kínál. A kulturistákról lesz szó és sportjukról, a kulturizmusról, amelyet a Szovjetunióban „atlétikus gimnasztikának”, Magyarországon „atlétizmusnak”, az Egyesült Államokban „testépítészetnek” hívnak.

Tegyük szívünkbe a kezünket, és kérdezzük meg lelkiismeretünköt: sportágnak tekintjük a kulturizmust? Nem nézzük le egy kicsit művelőit? Nem azt mondjuk róluk, hogy fölfújott izomzatúak? Még Csehszlovákiában is, ahol tudományos alapokra helyezték az edzés módszereit és a szervezés technikáját. A köztudatban még mindig a strandokon feszítőgépű „szépfüvek” fogalma él, pedig hol vagyunk már attól! Az Amerikából és Nyugat-Európából útnak induló kulturizmus az üzlet és a reklám talaján nőtt fel. Nem titok, hogy gyakran a különböző készítmények is szerepet játszottak az izmok gyors fejlődésében, hogy a főcél a dollár volt, nem az erő és egészség. De ott is kikristályosodott már az a józannak tekinthető út, amelyet például az osztrák Schwarzenegger képvisel, aki a modern férfi egyik tipikus megtestesítője.

A korszerű edzés módszerek alapján készül és gyakorló testépítés valódi sportember, sportága — minden kétkedés dacára — valódi. A maga kulturistája tonnaszámba emeli a súlyokat egy-egy edzésen, és maga is kinyom 180–240 kilót guggoló és fekvő helyzetből. Izmaik arányosan fejleszti, fő célja, az arányos test létrehozása. Túl vagyunk azon a korszakon is, amikor csak a karok és a mell, vagy csak a felsőtest fejlesztése volt a fontos. Csehszlovákiában jól megszervezett bajnoki rendszer biztosítja, hogy az indulók összemérhessék tudásukat, és a nemrég létrehozott iflversenyek azt a célt szolgálják, hogy egyetlen tehetség se kallódjon el. A kulturizmus hovatovább szoros barátságba kerül a többi sportággal.

Aki megízlelte a rendszeres edzés örömeit, aki hetente legalább háromszor emelgeti a súlyzókat, az — ha valóban komolyan csinálja a gyakorlatokat — meglepő változásokat észlel szervezetében. Megnő

az étvágya, de kerül a zsírképző, nehéz ételeket, mert sem hízni, sem „nehézni” enni nem akar. Lassan leszokik a dohányzásról és az alkoholoról, igényli a tiszta, friss levegőt. Örömmel tapasztalja, izmai fejlődését és még több áldozatot hajlandó hozni sportágáért. Akár otthon, a nyitott ablaknál is gyakorolhat, súlyzót vagy vásárol, vagy csinál.

Plintovič, Kléri, Jurás és Lipočský nevét ma már sokan ismerik. Legeredményesebb versenyzőként Kléri Lászlót emlegetik. A kosícel (kassai) VSS versenyzője hetedik lett élete első világ bajnokságán Belgrádban és kilencedik ebben az esztendőben a párizsi seregszemlén. Boris Plintovič pályafutását meniszkusz sérülése megzavarta. A tehetséges versenyző jelenleg katona. A csehszlovák válogatott központi edzője, szövetségi kapitánya dr. Alexander Bačinský. A kiváló felkészültséggel rendelkező szakember rengeteget tett ezért a sportágért, és egyben ő az ország legerősebb egyesületének és az itt szereplő Klérinek is az edzője.

Dr. Bačinský vezetésével vendégszereplésen vett részt tavaly decemberben a csehszlovák válogatott a Szovjetunióban. A Szovjetunión nem hivatalos bajnokságát látták Kaunasban, és rengeteg új élménnyel, megfigyeléssel tértek haza. A szövetségi kapitány véleménye rövidesen nagyhatalommá válik ebben a sportágban is a Szovjetunión. Nem hivatalos bajnoka, a leningrádi Dubinyin akár ötödik is lehetett volna a párizsi világ bajnokságon! Most folynak a szovjet kulturista szövetség megalakításának előkészítő munkálatai, és miután ez megtörténik, várható, hogy a Szovjetunión is tagja lesz a világszövetségnek, vagyis indul a nemzetközi versenyeken.

A csehszlovák szakembereket kérték fel Kaunasban, hogy dolgozzák ki a szocialista országok együttműködési tervét ebben a sportágban is. Dr. Bačinský örömmel tolmácsolta itthon a kérést, mert ezzel nagyobb fejlődésnek indulna a sportág, még erősebb lenne a nemzetközi mezőny.

BATTA GYÖRGY