



tása is: lövészetel kezdett, karatéval folytatta, aztán ejtőernyőzésre váltott, huszonöt éves korában pedig az erőemelésnél kötött ki. Bement a szolnoki Apolló Vénusz Klub edzőtermébe, és közölte Ulviczki Mihály edzővel, hogy erőemelő akar lenni. Élete első versenye egy megyei bajnokság volt, ahol a második helyen végzett, pár hónap múlva aztán megnyerte a felnőtt magyar bajnokságot. Öt évig az erőemelés mellett súlyemelőként is versenyzett – öt magyar bajnoki bronzérmet nyert.

– A két sportág alapvetően a gyakor-



Petróczki Magdolna

az ellenfél kezére úgy, hogy a hüvelykujj ujjperce látható maradjon. A rajt pillanatáig a két versenyző vállainak az asztal hosszabbik oldalával párhuzamosnak kell lenniük, csuklóiknak pedig egyenesnek – sorolja a szabályokat a bajnok.

– A verseny a bíró vezényszavára indul. A küzdelem során tilos a könyököt a könyökpárnáról felemelni vagy a kapaszkodót elengedni. Az egyik lábnak mindig a talajon kell maradni, a vállaknak pedig nem szabad az asztal síkja alá kerülni. A rajt után viszont már lehet „csuklózni”, vagy a győzelem érdekében bármilyen más trükköt bevetni. Ilyen lehet például az, amikor a versenyző úgymond „beleül a testsúlyába”, vagyis maga felé húzza az ellenfelét, aki viszont tartani akarja magát, ezért felesleges erőfeszítésre kényszerül. Egy küzdelemnek egyébként nincs időhatára, de két perc után a vezetőbíró 30 másodperc szünetet rendelhet el. Amennyiben a versenyzők kezei szétcsúsznak – és ez nem egyikük vesztes pozíciójában történik – akkor a versenybírók egy szalaggal összekötik a kezeiket. Az győz, aki az ellenfele kezét lenyomja az asztal érintőpárnájának síkjáig. Versenyezni csak rövid ujjú vagy ujjatlan ruhában lehet, csuklóvédő, könyökvédő, gyűrű, karperec viselése tilos, és a bíró a körmök hosszát is ellenőrzi. Viszont mezítláb is az asztalhoz lehet állni.

Kőváriné szakaszvezető a szeniorok

mezőnyében 70 kilogrammban versenyez. Abban reménykedik, hogy egyszer részt vehet majd az amerikai szkanter-szövetség több állomásból álló egyik versenysorozatán. Ez persze egyelőre távlati terv, most viszont minden erejével arra összpontosít, hogy „éremgyűjteményét” minél hamarabb egy világ-bajnoki arannyal gyarapítsa.

Rendhagyó módon alakult Petróczki Magdolna szakaszvezető sportpályafu-



PETRÓCZKI MAGDOLNA JELENTŐSEBB EREDMÉNYEI

- Hússzoros felnőtt erőemelő magyar bajnok
- Ötszörös fekvnyomó magyar bajnok
- Erőemelő Európa-bajnoki ezüstérmes
- Négyszeres erőemelő Európa-bajnoki bronzérmes
- Háromszoros Masters erőemelő magyar bajnok
- Háromszoros Masters fekvnyomó magyar bajnok
- Négyszeres Masters erőemelő világbajnok
- Kétszeres Masters fekvnyomó világbajnoki ezüstérmes
- Négyszeres Masters erőemelő Európa-bajnok
- Háromszoros Masters fekvnyomó Európa-bajnok
- Kétszeres Masters fekvnyomó Európa-bajnoki ezüstérmes

latok dinamikájában különbözik egymástól. Ugyanakkor nálunk három versenyszám van: a guggolás, a fekvő nyomás és a felhúzás – részletezi a sokszoros világ- és Európa-bajnok sportoló. – A guggolásnál az állványon lévő súlyt a versenyzőnek a tarkójára helyezve kell kiemelnie, majd hátralép és felveszi a megfelelő pozíciót. A gyakorlat végrehajtását a bíró engedélyére kezdheti meg. A felállás után a súlyt ugyancsak vezényszóra teheti vissza az állványra. A szabályos guggolás az, amikor a csípő a térd magassága alá süllyed. A fekvőnyomásnál a súly a nyomópadon villá-

mindkét karnak nyújtott helyzetben kell lennie. A súly nem ütközhet a villába, a versenyző gyakorlat közben nem emelheti meg a fejét, sem a fenekét, és a lába sem mozdulhat el a talajon. Talán a legegyszerűbb gyakorlat a felhúzás. Itt nincsenek vezényszavak, a súly a földön hever: a versenyző megfogja és felemeli, a vállát előre emelve megtartja, és a bíróra néz, majd annak intésére visszengedi a földre a súlyt. Nagyon fontos, hogy valamennyi gyakorlatot folyamatosan kell végrehajtani, a lendület legkisebb megtörése esetén is érvénytelen a kísérlet.



ban van, a versenyző lefekszik a padra, kiemeli a súlyt és nyújtott karral megtartja azt – ezzel jelzi, hogy kész a gyakorlat végrehajtására. A bíró startjelzésére a súlyt leengedi annyira, hogy annak rúdja érintse mellkasa legmagasabb pontját. Kinyomni ugyancsak a bíró jelzésére lehet, a gyakorlat végén

Petróczki szakaszvezető a saját súlyának több mint háromszorosát képes felemelni. Fekvenyomásban 95, guggolásban 170, felhúzásban 185 kilogramm az egyéni csúcса.

– Edzésekre munkaidő után járok, hetente négyszer. A 24 órás szolgálatok után sem hagyok ki egyetlen napot sem, mert az erőnlételem folyamatosan szinten kell tartanom. Ugyanakkor a testsúlyomra is figyelnem kell, az ideális az, ha egy versenyző a súlycsoportja felső határa közelében van. Egy ilyen fokozott izommunkát igénylő sport esetében pedig azt is szem előtt kell tartanom, hogy megfelelő mennyiségű fehérjét fogyasztok. Sok gyümölcsöt eszem, szeretem a zabpelyhet, de cukor és édesség alig szerepel az étrendemben.

Magyarország legeredményesebb erőemelője éves szabadsága terhére versenyez, minden bajnokságon a saját költségén vesz részt. Egy szomszédos országban megrendezett nemzetközi verseny úgy egyhavi fizetésébe kerül. Ott volt a kaliforniai világbajnokságon is, ahonnan egyetlen magyar résztvevőként aranyéremmel tért haza. Olyan is előfordult, hogy a verseny helyszínén csak azért tudták kitenni a részt vevő nemzetek zászlói közé a magyart, mert vitt magával egyet.

– A bajnokságok nem pénzdíjasok, a győztesek érmet és oklevelet kapnak, az abszolút bajnoki címmel pedig különdíj jár. Az útiköltséget és a szállást nekem kell fizetnem, a nevezési díj és a doppingvizsgálat ára is engem terhel. Ennek ellenére, amíg fizikailag és anyagilag bírom, nem hagyom abba a versenyzést.

Jelenleg a felnőtt korosztályban és a 40 év fölöttiek mezőnyében (Masters kategória) is versenyzek. Szeretném megérni, hogy majd a Masters 3 korosztályban, a 60 év fölöttiek versenyén, a gyakorlatom végrehajtása előtt a kijelzőn a nevem mellett nagy piros betűkkel ott villogjon: „Világcsúcskísérlet”.

Ahhoz, hogy világversenyeken induljon, Petróczki Magdolna a szolnoki klub megszűnése után átigazolt Kiskunmajsára. Katonaként azonban sokkal jobban szeretné a Szolnoki Honvéd Sportegyesület versenyzőjeként átvenni a világ- és Európa-bajnoki érmeiket. Ehhez viszont a meglévő szakosztályok számát egy erőemelő szakosztállyal kellene bővíteni.