

Olyan, mint egy szöcske a világranglista negyedik Halász Bence *VB-bravúrra készül az 21 éves EB bronzérmes kalapácsvető*

Aligha kétséges, hogy a berlini EB-n bronzérmet nyert Halász Bence lesz 2018-ban az év magyar atlétája, de a 21 esztendő kalapácsvető még büszkébb lehet arra, hogy az idei világranglistán a tekintélyt parancsoló negyedik helyet foglalja el. Ráadásul az idő is a Dobó SE versenyzőjének dolgozik, a nála egyelőre még jobb lengyel Nowicki és Fajdek egyaránt nyolc, a brit Miller pedig négy évvel idősebb nála.

Közel a 80-asok klubjához

Bence ellen már egyetlen vetélytársa se mehet biztosra. A legalább egyszer legyőzöttek listája akkor lesz teljes, ha sikerül elkapnia a háromszoros világbajnok, de az olimpiákon kétszer is fejreálló Pawel Fajdeket. Segíthet ebben, ha újabb egyéni csúcsot állít fel, és sikerül bejutnia a 80 méteresek klubjába. Ehhez a tavalyi Budapest bajnokságon csupán 43 centiméter hiányzott...

„Bár úgy lenne a kalapácsvetésben, hogy minden évben rekordot lehet javítani, és aki egyszer már átlépte a 75 méteres határvonalat, annak az újabb évadok rendre javulást hoznak. Nekem dobóatlétaaként a 2017-es esztendő jelentette a nagykorúvá válást, ezek után egy pillanatig sem búslakodtam amiatt, hogy idén „csak” 79.57-et dobtam. Az évet a világranglista negyedik helyezettjeként zárom, erre lehet építeni” – nyilatkozta Halász Bence az SzPress Hírszolgálatnak.

Mázsák alatt, tonnákat mozgatva

Halásznak az edzőteremben tonnákat kell megmozgatnia ahhoz, hogy aztán a 7.26 kilós kalapácsot elképesztő lábmunkával és precíziós pontossággal tudja röppályára állítani. A 190 centiméter magas és 112 kilós testsúlyú dobó az elmúlt két-három évben annyi izmot szedett fel magára, hogy a terhelés szintjét mostantól már csak apránként emelheti.

„Szakításban 150 kiló az egyéni csúcsom, vállamon 270 kilóval is tudok guggolni, de 220-as súllyal inkább szériákat csinálok. Sokat fejlődtem a szökdelő gyakorlatokban, különösen a helyből távolugrásban, ahol már 338 centiméter a legjobbam – folytatta Halász Bence, aki tényleg úgy szökken, mint egy szöcske, majdnem úgy, mint egykor a távolugró Szalma László.

Három éve junior EB-t nyert, 2016-ban junior világbajnok lett, tavaly pedig az U23-as Európa-bajnokság kalapácsvető döntőjében végzett az első helyen. Fut a szekér a szombathelyi dobóval, akinek soha nem remeg meg a lába a versenyeken, éppen ellenkezőleg: a kihívások hozzák ki belőle a legjobbat.

Várja Pars Krisztián visszatérését

Bencére két nagy kihívás vár 2019-ben, két olyan próbatétel a tokiói olimpia felé vezető úton, amelyek eredményességéből már következtetéseket is bátran le lehet vonni.

„Már arra is büszke voltam, hogy 2017-ben Londonban először szerepelhettem a világbajnokságon, még ha a 74.45 méteres dobásommal és 11. helyezéssel nem lehettem maradéktalanul elégedett. A tanulópénzt megfizettem, jövőre Dohában nem egyszerűen csak javítani szeretnék, hanem dobogós helyet kiérdemelni. Tisztában vagyok azzal, hogy hol áll a mérce, de szerintem végzek olyan kemény és hatékony munkát Németh Zsoltnak, a mesteremnek az irányításával, amiből egy érmes helyezés is megszülethet. A nyárvégi VB-re úgy szeretnék eljutni, hogy sikerült megvédenem az első helyemet az U23-as Európa-bajnokságon, és remélhetően addig az első 80-as dobásom is összejön – hangsúlyozta az ELTE Savaria Egyetem rekreáció szervezés szakos egyetemistája, aki már várja Pars Krisztiánnak, az eltiltását töltő klubtársának, a londoni olimpiai bajnoknak a visszatérését a pályára.

„Csak jó süllhet ki abból, ha erősödik a hazai konkurencia, amúgy is jó az öreg a háznál” – tréfálkozott Halász, célozva arra, hogy klubtársa jövőre a 37. életévét is betölti.

Szalay Péter

SzPress Sporthírszolgálat



<https://www.facebook.com/sporthirszolgalat/>