



Gálos Roland – Az állapotom adott a Bocskain a címvédésre

Description

A jelenlegi egyetlen tokiói magyar bokszipiklon, a bajai Gálos Roland kislánya születését követően újabb motivációt kapott, és teljes erőbedobással készül idei céljaira, elsőként a Bocskai emlékversenyre. A napi két edzéssel készülő Gálos Roland Debrecenben címvédőként szerepel majd az 57 kilósok mezőnyében.

A 2013-as ifjúsági Európa-bajnok Gálos Roland húsz éve dolgozott azért, hogy olimpiai céljai megvalósulhassanak, a 2020 márciusában félbeszakadt európai kvalifikációs tornán a legjobb nyolc között folytatja majd a versenyt áprilisban. Előtte azonban számára is a teljes fókusz a magyar nemzetközi tornán, a Bocskain van.

„Ez volt az első karácsonyom a kislányommal, így számomra ez volt eddigi életem legszebbje. Sikerült teljesen feltöltődnöm, de nem estem ki semmilyen korábbi edzésritmusból sem. A két ünnep között is folyamatosan ment a napi két edzés, és január elsejét is egy nagy reggeli futással kezdtem.

2020-ban sikerült megnyernem a Bocskai emlékversenyt, így nagy erőbedobással készülök a megmérettetésre, ahol a cél egyértelmű, meg akarom védeni a címemet. Igyekszem a legjobb formámba kerülni a verseny kezdetére, amelyet már nagyon várok, régen voltam ringben nemzetközi eseményen.

Napi két edzésem van folyamatosan, délelőtt másfél órás, délután pedig egy kicsit hosszabb, kétórás tréning. Fizikailag, mentálisan, és minden egyéb szempontból is remek állapotban vagyok, minden adott hozzá, hogy a Bocskai emlékversenyen 100%-os formában bokszolhassak.

Már két hete folyamatos kesztyűzéseket folytatunk, és idei célom, hogy lépésenként haladok előre, minden versenyen igyekszem majd maximumot nyújtani, nem akarok tartalékolni ebben a fontos évben. A Bocskait követően az európai olimpiai kvalifikációs tornán szeretnék érmet nyerni, a már meglévő kvótám ellenére, itt is a legjobbamat akarom nyújtani.

A tokiói olimpia a cél, amelyre volt és van időm felkészülni, ebben nagyban segített most, hogy semmilyen sérülés, vagy betegség nem hátráltatta a munkám, mindent a terveknek megfelelően tudtunk végezni,” értékelte az elmúlt hetek felkészülését az eddigi egyetlen tokiói magyar bokszipikar, Gálos Roland.