



Kovács Richárd – A Bocskai emlékverseny mindig nagyon erős, így ennek megfelelően készülök fejben és fizikailag

Description

A nyíregyházi Kovács Richárd már 2012-ben elsőéves juniorként letette a névjegyét a magyar és a nemzetközi mezőnyben. Lépésenként haladt előre a korosztályokban, és 2015-ben másodéves ifiként a világ legjobbjai ellen is nagy meccseket vívott. 2017-ben az Eb-ötödik helyezéssel kvalifikált a hamburgi világbajnokságra, ahol egyetlen magyarként győzni tudott az első összecsapásán.

Kovács Ricsi nyerte meg a legutóbbi magyar felnőtt bajnokságot is, legnagyobb ellenfelét, a Vasas Süllős bokszoját, Fodor Milánt győzte le remek technikai felkészültségét ismét bizonyítva. A tavalyi Bocskai emlékversenyen ezüstéremig jutott, ezt szeretné még eggyel megtoldani idén, miközben közel van a tanári diplomájának megszerzéséhez is, így két fronton is kiválóan küzd Kovács Ricsi.

„A körülményekhez képest jól teltek az ünnepek, igaz nem tudtunk úgy, és annyian összegyűlni, mint az előző években, így szűkebb családi körben, szeretetben töltöttem ezeket a napokat.

Az ünnepek miatt két hétig nem tudtam a megszokott teremben edzeni, így a felkészülést akkor itthon oldottam meg. Minden nap mozogtam, de hagytam időt a regenerációra is természetesen. Szerencsére január 7-én sikeres testnevelés szigorlatot zártam, majd jöhetett a történelem is.

A Bocskai emlékverseny minden évben nagyon erős, így ennek megfelelően készülök hetek óta mind fizikailag, mind fejben egyaránt. Folyamatosan napi két edzésem van, délelőtt az állóképességem fejlesztésén van a hangsúly, délután pedig a szakmai rész dominál a tréningeken.

Jelenleg mentálisan kicsit le vagyok terhelve a szigorlatok miatt, amelyek a célegyenest jelentik számomra a diplomám megszerzéséhez. A Bocskaira is próbálok teljesen összpontosítani, kiüríteni egy kicsit az agyam, hogy Debrecenben ismét éles legyek, mint a legutóbbi alkalommal. Sokat töltök a szabad levegőn is a kutyáimmal, foglalkozom velük is, amely nagyon feltölt a megterheléseket követően.

A tervem, hogy minimum olyan jól szerepeljek a Bocskain, mint tavaly, amikor ezüstérmet szereztem, de természetesen ezúttal már az első helyben gondolkodom. A Bocskain igyekszem a legjobb formámat hozni, és a lehető legjobb eredményt elérni, de ez idén csak az első állomás lesz.

Ha számomra minden jól alakul a Bocskain, és a későbbiekben a nemzetközi versenyeken is, akkor remélem a világkvalifikációs tornán nagyot alkothatok. Továbbá szeretném júniusban a tanári diplomám is a kezemben tartani,” foglalta össze idei legfőbb céljait a 23 esztendőes Kovács Ricsi.