



Cifra Dia: Nagyon jól sikerültek a kesztyűzések a magyar bajnokság előtt

Description

A felnőtt országos bajnokságra készül a magyar mezőny krémje, és többszörös bajnokaink mellett sok olyan tehetségünk is van, akik idén nagy áttörést értek el, ezek közé tartozik a női 63kg-os súlycsoport fő esélyese, Cifra Dia is.

Az idei Eb-n szereplő Cifra Diána kiválóan teljesített idén, sokat fejlődött az állandó nemzetközi megmérettetések alatt, nyert több eseményt is, míg a Livencev emlékversenyen csak egy orosz versenyző tudta megállítani a döntőben.

A felnőtt országos magyar bajnokságra a Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnokban kerül sor december 11. és 14. között.

„A minszki nemzetközi versenyt követően pár napot pihentem, majd megkezdtek a közvetlen felkészülést a magyar bajnokságra. Alapvető változás a felkészülésben, hogy Salánki Lacival készülök az utóbbi hónapokban. Ez nagyon pozitív színt hozott az életembe, sok új dolgot tudtam tanulni ennyire rövid idő alatt is. Összeállított nekem egy edzéstervet, amin haladtunk, erősítéssel és hosszú futásokkal kezdve, majd zsákolós edzések következtek, intervallumos futások, sprintek, majd a kesztyűzéseken volt a fő hangsúly. A magyar bajnokság előtti egy hetet már Budapesten töltöm a klubom egyik vezetőjének, Jároszkievicz Krisztiánnak köszönhetően, ahol jó versenyzőkkel találkozhatok. Hámori Lucával, és Lakos Reginával is sparringoltam, mindkettő nagyon jól ment, amely bizakodásra ad okot.

Nagyon jól alakult a teljes felkészülési program, szerencsére minden sérülés elkerült, beteg sem voltam ezekben a hetekben. A súlyom 64 kiló volt a kesztyűzések alatt, így

azzal sem lesz gond az országos bajnokság kezdetére. Nem tudom pontosan, kik indulnak majd a súlyomban, de nem aggódok, idén mindent megtettem annak érdekében, hogy magabiztosan vehessek részt a felnőtt magyar bajnokságon. Idén is nagyon színvonalas, kiváló országos bajnokságra számítok, és már alig várom, hogy ringbe lépjek Budapesten,” értékelte a felkészülését, az elmúlt heteket az idén nagyon sokat fejlődő Cifra Dia.

Hajrá, magyar ökölvívás!