

Nagy Rita Katalin

Beszámoló

A 2024-es Európa-bajnoki címet hozó év után 2025-öt is hasonló elszántsággal és még nagyobb célokkal kezdtem meg. Sajnos egy nem várt sérülés átrendezte az év első felét és 2 hónap kényszerpihenőre kerültem, kihagyva ezzel a legfontosabb pontszerző versenyeket és rutinszerzési lehetőségeket. Májusban kezdhettem újra fokozatosan terhelni magam, és az edzéseket is kellő óvatossággal végeztem.

Június végén rendezték meg a Magyar Kick-bokszt Világkupát Budapesten, ami a 7 világtorna-sorozat egyik legmeghatározóbb állomása. A cél az volt, hogy visszarázódjak a versenyzésbe és egy kicsit más területen próbáljam ki magam, így a szokásostól eltérően egyel nagyobb súlycsoportban és egy másik szabályrendszerben indultam el. A 65 kilógrammosok között full-contact szabályrendszerben húztam kesztyűt. Itt a mérkőzéseket a ringben vívják, nevéből is adódóan teljes erővel és a cél a kiütés. Fogyasztanom nem kellett, így jó erőben éreztem magam, de az ezen a területen szerzett korábbi tapasztalatom nem volt elég és pontozásos vereséget szenvedtem az regnáló horvát világbajnokkal szemben.

Szeptemberben már-már szokásos módon Szombathely adott otthont a Felnőtt és Master Class Magyar Bajnokságnak, ahol a tét a válogatottság volt. A 60 kg-osok között győzedelmeskedni tudtam light-contact és kick-light szabályrendszerben, ezzel megszerezve a 17. és 18. Magyar Bajnoki címet, ami zöld utat adott a novemberi világbajnokságra.

A nemzeti bajnokságot követően, fokozott tempóban készültem a közelgő megmérettetésre, de vegyes érzelmek voltak bennem. Motivált, hogy idén megvédhetem a világbajnoki címet, de kissé aggasztott, hogy teherként nehezedik rám, hogy én vagyok az aktuális világ –és Európa bajnok, így mindenki engem akar majd legyőzni.

A világbajnokságot egy edzőtábor előzte meg Tatán, ahol a válogatott krémje gyűlik össze minden évben. Napi 2 edzéssel a válogatott edzők a legjobb formánkat hozták elő és lehetőségünk volt az ökölvívó válogatottal is közösen edzeni, amiből rengeteget tanulhattunk.

A világbajnokságnak egy nagyon különleges helyszín adott otthont, mégpedig az Egyesült Arab Emírségekbeli Abu Dzabi városa. Az utazás nagyon hosszú és fárasztó volt, közben figyelni kellett a versenysúlyunkra is, ami szellemileg és fizikailag is megterhelő volt mindenki számára. A mérlegelést követően elfoglaltuk a szállást, feltöltöttünk és kipihentük az utazást. Másnap kíváncsian vártam a sorsolást, ami végezetül elég jól alakult. Light-contact szabályrendszerben 20-an, kick-lightban 21-en voltunk, ami eddigi tapasztalataim alapján kimagaslóan nagy létszám. Másnap meg is kezdődtek a küzdelmek light-contact szabályrendszerben. Rettentően izgultam, de mivel nem ez a fő szabályrendszerem, próbáltam játéknak felfogni, és ahogy elkezdődött a mérkőzés felszabadultan tudtam bunyózni és könnyedén győzedelmeskedtem az angol ellenfelemmel szemben. Másnap kick-lightban kellett megküzdenem egy ismerős ukrán versenyzővel, itt már éreztem a nyomást és nem sikerült annyira elengednem magam, mint előző nap, de az én kezemet emelték végül a magasba. A harmadik versenynapon 2 mérkőzés várt rám. Light-contactban délelőtt egy kazah versenyzőt győztem le technikai KO-val (15 pont különbségnél véget ér a mérkőzés idő előtt), délután pedig egy svájci versenyzővel kellett megküzdenem kick-lightban a 4-be jutásért. Sajnos nem sikerült azt a teljesítményt hozni, amire képes vagyok, túlságosan előntött a stressz, így 2-1-es végeredménnyel búcsúznom kellett a további küzdelmektől, és 5. helyen zártam. Csalódottan jöttem le a tatamiról, mert technikailag nem állt fölöttem a svájci versenyző, de mentálisan nem tudtam 100%-ot nyújtani és ez a fizikai teljesítményemen is meglátszott. Nem maradt más, csak a másik szabályrendszer, ahol a 32-es tábláról indulva már a legjobb 8 között voltam és egy török versenyző volt a következő ellenfelem. A mérkőzés elején tartottam tőle, mert technikásnak és rutinosnak tűnt, de az első menet első felében fizikailag meg tudtam törni, többször rászámoltak és könnyedén, játékosan tudtam nyerni, ezzel bekerülve világ legjobb 4 versenyzője közé a 60 kilógrammosok között. Már ez

Nagy Rita Katalin

hatalmas büszkeség volt számomra, hiszen ebben a szabályrendszerben soha nem hajszoltam az eredményeket, mindig csak az volt a cél hogy rutint szerezzek és gyarapodjanak a mérkőzéseim. A döntőbe jutásért egy ír versenyzővel játszottam, aki a többi versenyzőhöz képest gyors és technikás volt. Az első menetben tudtam vele tartani a lépést, de a második és harmadik menetben elhúzott a pontokkal és az ő kezét emelték a magasba. A mérkőzés végén –szemben a kick-lighttal- itt már nem volt bennem csalódottság, ami bennem volt ki tudtam adni és emelt fővel hagytam el a tatamit a későbbi világbajnokokkal szemben.

A világbajnokságot felemás érzelmekkel zártam, hiszen nem sikerült azzal az eredménnyel hazatérni, amiért mentem, viszont light-contactban 21 nemzet közül a 3. legjobb lettem, ami így néhány hét elteltével hatalmas büszkeség számomra.

Az Önkormányzattól kapott támogatást ezúton is szeretném megköszönni, hatalmas anyagi segítség volt a felkészülésemben.

2026.01.22
