



# Tatranka Aya založila špičkový ŠPORTOVÝ KLUB

Príbeh: Majsterka sveta v dlhom triatlone sa vrátila domov, krajine chce dať olympionikov

**V športe je skôr nezvyčajné, aby sa niekto stal profesionálnym pretekárom v 29-ich rokoch. Pre Alenu „Ayu“ Sinay to však bol len začiatok ďalších životných dobrodružstiev.**

Dnes v Tatrách vedie vrcholový triatlono-  
vý klub. Chodia za ňou trénovať aj ľudia  
z rôznych kútov sveta. Prioritou sú ale  
deti. Verí, že sa klubu podarí vychovať  
nových olympionikov.  
Ak ste zvedaví, čo sa deje, ak to nevzdáte  
po prvom nezdare, čítajte ďalej. Ayine  
rozprávanie nie je len o športe.

#### Ako to všetko začalo?

Ako sa stane, že Aya, ako Alenu všetci volajú,  
založí tréningové centrum, kam chodia trénovať  
i športovci z veľkých diaľok? Hýbala sa od mala.  
Pochádza zo športovej rodiny, jej otec Gregor je  
známy zjazdár.

#### K atletickej dráhe „na skok“

K športu mala blízko doslova. „Náš dom  
v Tatranskej Lomnici sa dotýkal futbalového  
areálu so 400-metrovou bežeckou dráhou,“  
hovorí s úsmevom. V zime z okna videla bež-  
kársku trať. Hotel s bazénom bol tiež v tesnom  
susedstve.

Detstvo v Tatrách nazýva čarovným. „Príroda  
ti tu dáva krásne možnosti hýbať sa. Bežky,  
bicyklom na Štart, či na Sliezsky dom po vlast-  
ných cestičkách, volejbal, tenis, lyže,“ spomína.  
Intenzívne športovala sama pre seba, členom  
nejakého tímu zatiaľ nebola: „Bolo to aj mojou  
povahou, keď mi možno ešte tá detská tvrdo-  
hlavosť bránila riadiť sa nejakým plánom.“  
Dnes túto vlastnosť vidí, keď jej šesťročná dcé-  
rka povie, že nejde na tréning, lebo kamarátka,  
či braček tam nebudú.

#### Prvý pokus pribrzdili z domu

Keď na strednej škole táto prekážka vekom  
odišla, išla vstúpiť do plaveckého klubu. Tu zase  
kvôli obave o študijné výsledky jej vstup zasekli  
rodičia. Vtedy ešte nevedela, že šport sa i tak  
raz stane jej povolaním na plný úväzok.

O ďalší krok ju k športu priblížila VŠ v Koši-  
ciach. „Technická univerzita ho podporovala, ja  
som sa venovala funkčnej sile, squashu, pláva-  
niu, badmintonu,“ spomína.



Rok 2013, majsterka sveta  
„World Triathlon“ v dlhom triatlone.

#### S prezidentskou letkou spoznala svet

Po skončení odboru cestovný ruch Ayu  
zlákalo povolanie letušky. Hoci sa jej nepodarilo  
zamestnať sa v jej vysnívaných aerolinkách  
Emirates, ukázalo sa to možno ako dobré.  
Za letušku ju prijali na ministerstvo obrany  
ostrovneho kráľovstva Bahrajn. Neskôr prešla  
do letky prezidentskej kancelárie Spojených  
arabských emirátov.

Aya sa nebojí tieto pozície pre seba označiť  
ako prácu snov. Politici z Emirátov v diplomacii  
majú radi osobné stretnutia, navštívila preto  
skoro všetky kúty planéty.

#### Prvý pretek na horskom bicykli

Popri práci napredovala i v športe. Práve  
v Bahrajne odbehla prvý triatlono-  
vý event, zá-  
vodenie ju úplne pohtilo. „Dodnes si pamätám,  
ako som išla cestný duatlon na horskom bicykli,“  
smeje sa. Krátko nato vyhrala beh v súťaži  
World Airline Road, akejsi svetovej lige zamest-  
nancov aerolíniek.

#### Prečo práve triatlon?

„Predtým som rada behala, plávala, bicyk-  
lovala, triatlon to všetko spája.“ Z disciplín si  
vybrala takzvaný Ironman, dlhý triatlon. V ňom  
sa **3,8 km** pláva, **180 km** bicykluje a **42,2 km**  
behá.

Emócie. Nešpor-  
tujeme iba kvôli  
vítazstvám, ale  
aj tie sú krásne.



Z vody rýchlo  
na bicykel, potom  
do bežeckých tenisiek.  
V drsnej náročnosti je  
čaro triatlonu.



## CHCETE VEDIĤ VIAC?

Zaujala vás téma klubového triatlonu, tréningových metód a analýz? S informáciami sa Aya delí na weboch [ayasinay.com](http://ayasinay.com) a [tritatry.com](http://tritatry.com).

Otázka, či Ayu baví tréningovanie detí, by bola zbytočná. Vidno to jasne.



Je náročnejší 9-hodinový triatlon, alebo výchova dvojičiek? Aya s Liou a Oliverom.



### Dubaj, triatlonový raj

Šport bol jeden z dôvodov sťahovania sa do Dubaja. Pôsobí tam veľká triatlonová komunita, vrátane skúsených trénerov. *Podmienky na tréning sú výborné. „Jedine v samom lete kvôli horúčavám treba na tréning vstávať veľmi skoro,“ smeje sa.* Popri práci vedela tréningovať a zúčastňovať sa amatérskych pretekov. V dlhom triatlone sa stala majsterkou sveta „World Triathlon“. Vo vzdialenosti Ironman dodnes drží ženský slovenský rekord 9 hodín, 6 minút.

### A čo keby?

Vtedy sa Aya začala zamýšľať, či nepretekáť profesionálne? „Keď ako amatérka popri práci viem byť v prvej desiatke spolu s profíkmi, aké by to bolo, keby som na tréning mala celé dni?“ Úvahu zväzračoval fakt, že vtedy amatéri a profesionáli štartovali spolu v jedných pretekoch. Aya si predstavila, ako v starobe ľutuje, že to neskusila. „Ten pocit, že by som sa nedozvedela, ako by to dopadlo, bol neznesiteľný,“ spomína. Človek by nemal nikdy ľutovať, „čo keď.“

### Prvý pokus ...

A tak v 29-ke vstúpila medzi profesionálov, vo veku pre športovcov neobvyklom, pri dlhom triatlone ale stále možnom. Prvý pokus nevyšiel. „Bolo to v hlave, mala som rešpekt pred súpermi, svojimi idolmi.“ Vtedy ešte netušila o dôležitosti mentálnej prípravy v športe. Pred druhým štartom si nešťastne zranila koleno, musela na operáciu. To ju prinútilo vrátiť sa naspäť k lietaniu. Profesionálni triatlonisti majú dva druhy príjmov, za umiestnenia v prvej desiatke a od sponzorov. Aya zatiaľ v profi kategórii nič nevyhrala, sponzora nemala.

### Desať rokov

To ju ale neodradilo skúsiť to znova. Tento raz so sponzorským zázemím. S ponukou o spoluprácu oslovila bývalého zamestnávateľa, ten prikývol. Išlo o vzájomnú pomoc. Aya zamestnancom aerolíny poskytovala tréningové rady, motivovala ich k pohybu, firma na oplátku pomáhala s nákladmi na športovú prípravu.

Profesionálne Aya pretekala od roku 2013 do 2023 s prestávkou, keď sa jej narodili dvojičky Lia a Oliver. Za 10 rokov nazbierala niekoľko národných rekordov a hodnotných medzinárodných umiestnení. Z Dubaja odišla žiť načas do Londýna, potom kvôli tréningu na ostrov Lanzarote.

### Návrat domov

Po rokoch života vo svete sa Aya nakoniec vrátila do Tatier. Podnet bol sprvoti prozaický. Zranila si rameno a dôverovala slovenským chirurgom: „Ja na naše zdravotníctvo nedám dopustiť. Aj tým, že poznám, ako funguje inde.“ Kvalita lekárskej práce, čakacie doby a dostupnosť sú podľa Aleny u nás dobré. Keď tu už bola, prirodzene sa stalo, že ostala. Veď sa jej doma v Tatrách narodili dvojičky.

### Tri Tatry

Založila triatlonový klub pre mládež Tri Tatry Triathlon Team, ktorý je aj klubom atletickým a plaveckým. V týchto športoch sa naplno pustila do kariéry trénerky. Okrem detí trénuje a výkonnostne testuje aj individuálnych klientov každého veku.

Plánom je vychovať v triatlone budúcich olympionikov. Nie všetky deti sa ale musia stať

medailisti. „Ak ich šport pre ďalší život naučí viac zabojsť, alebo stráviť prehy, už to je užitočné. Raz to ocenia v dospelosti,“ tvrdí.

### „Netlačte na deti“

Aya zdôrazňuje niektoré princípy: „Rodičom hovorím, aby deti do športu a výkonov nenútili, nesilili a nestresovali.“ Do určitého veku by sa deti mali športom len zabávať, cieľom je hýbať sa. „V tých 14-ich rokoch, tam už áno. Treba byť rozhodnutý a postupne plánovať cestu k vrcholovému športovému cieľu.“

### Analýzy, ktoré pomôžu

V trénerstve ju fascinuje spojenie športu a najnovších vedeckých zistení, ich využitie na fyziologické analýzy a tvorbu tréningových plánov: „Je to neustále vzdelávanie sa. Čo sa používalo pred 10-imi rokmi, dnes už nie je to najlepšie.“ VO2 max, anaeróbný prah, kapacita glykogénu, rýchlosť odstraňovania laktátu, spaľovania tukov a sacharidov, tréningové zóny, silné a slabé stránky športovca. To sú len niektoré hodnoty, ktoré zisťuje, potom ich dáva do súvislostí, prepočítava a tvorí optimálne tréningové plány. S nimi sa osobný rekord športovca často posúva i o dvojciferné percentá.

Šírenie správ „z úst do úst“ funguje a za Ayou do Tatier chodia športovci z rôznych krajín. Či ide o profíkov, alebo 50-nikov s túžbou zabehnúť prvý maratón, nájsť správnu formulu pre každého, je pre Ayu vždy výzva. Znova pomáhajú Tatry. Ako kulisa a miesto na tréning, už sme hovorili, sú výborné.

Tomáš Tišťan, Foto: archív A. Sinay

Rodné Tatry. Aya v nich rada trénuje so zverencami. Občas v nich hľadá aj vzácne ticho a relax. Foto: M. Kristinek

