

Stále sa posúvam ďalej

24.7.2026 - Roman Végh | Slovenský paralympijský výbor

ROZHOVORY S ADEPTMI NA ÚČASŤ V LA´28 - dnes KRISTÍNA MADAJOVÁ, paracyklistika (handbike).

V tomto roku boduje vo Svetovom pohári. V marci získala v Thajsku svoju premiérovú striebornú medailu v cestných pretekoch, v máji pridala v Taliansku dva bronzy v časovke aj cestných pretekoch. Tieto úspechy ju okamžite katapultovali do pozície kandidátky na účasť na najbližšej paralympiáde.

Čo ste zmenili, že sa vám v tomto roku tak darí?

Je pravda, že som zmenila trénera, myslím si však, že napredujem práve tým časom, ktorý potrebuje každý športovec k zlepšeniu sa. Nič nejde zo dňa na deň. Treba mať jasné ciele, tvrdo trénovať a výsledky sa určite dostavia.

Medaila vám tesne ušla akurát na ME v Maniagu, kde ste obsadili dve štvrté miesta. Zemiaková medaila vraj mrzí najviac. Je to tak aj vo vašom prípade alebo naopak znamená zvýšenú motiváciu?

Určite ma štvrté miesto mrzelo, ale o to viac ma namotivovalo na následnú intenzívnejšiu prípravu pred majstrovstvami sveta. Verím, že tieto dva mesiace sa odzrkadlia na mojom výkone a celkovom výsledku.

Vždy sa snažím vziať si to pozitívne z každého a aplikovať to do svojho života. Veľa ľudí je veľmi motivujúcich, môžu ísť príkladom iným, stačí sa len obzrieť okolo seba.

Vráťme sa na začiatok. K parašportu sa ľudia dostanú v dôsledku úrazu alebo vrodenému postihnutiu. Kedy a ako sa vám stal úraz?

Úraz sa mi stal v roku 2013 ako 21-ročnej pri víkendovom lyžovaní vo Švajčiarsku. Zjazdovka bočila vľavo, čo som si všimla neskoro a vyletela som z dráhy. Dopad bol tak nešťastný, že mi roztrieštil stavec a poškodil miechu. Lekári v tom momente spravili čo mohli, následne to už bolo len na mne. Dostať sa opäť do života, ktorý som ako mladá chcela žiť naplno. Ani nie mesiac od úrazu som sa dostala do NRC Kováčová, kde som strávila šesť mesiacov. Skúsila som tam veľa športov, no v tom momente som sa pre žiaden nerozhodla. Chcela som cestovať a spoznávať svet.

Ako ste sa dostali k paracyklistike, resp, kto vás k nej nasmeroval?

K paracyklistike som sa dostala cez kamarátov Maroša Orečného a Alenu Župovú, ktorí ma presviedčali hneď po úraze. Ja som však bola pripravená skúsiť handbike až v roku 2021, keď som sa vrátila naspäť na Slovensko, ukončila školu a našla si prácu.

Spomeniete si na svoje prvé domáce a zahraničné preteky? A aké spomienky sa vám s nimi spájajú?

Aj vďaka príležitosti od zväzu absolvovať medzinárodnú UCI klasifikáciu hneď po prvých troch mesiacoch, som mohla začať štartovať na pretekoch na svetovej úrovni. S Alenou a Marošom sme za

pretekmi jazdili cez celú Európu, máme veľa zážitkov a práve oni mi na začiatku veľmi pomohli. Všetky skúsenosti boli veľmi cenné a aj vďaka nim sa dnes stále posúvam ďalej.

Aktuálne sa vraj pripravujete a trénujete v Taliansku. Čo vás tam priviedlo?

Do Talianska ma priviedla predovšetkým láska. Našla som si partnera, s ktorým robíme ten istý šport, takže zdieľame rovnaké aktivity. Príprava a tréningy v klimaticky priaznivom Toskánsku sú určite výhodou najmä v zime, keď sa dá stále jazdiť aj vonku.

Koľko času venujete paracyklistike – tréningom a pretekom?

Momentálne sa paracyklistike venujem naplno. S prácou som skončila pred nejakým tým rokom a aj práve to mi pomohlo napredovať a zefektívniť ako tréningovanie, tak aj následnú regeneráciu. Každý športovec vie, aká je dôležitá. Ja som na ňu na začiatku nemala kvôli práci veľa času, preto som rada, že dnes mám to šťastie robiť handbike naozaj na sto percent.

V tomto športe síce jazdí každý sám za seba, ale do zahraničia chodíte spolu s ďalšími športovcami a s realizačným tímom. Ako vnímate byť súčasťou kolektívu? Pomáha vám to alebo ste skôr sólistka?

Úprimne povedané, pred pretekmi som skôr sólistka, mám už svoje rituály, ktoré potrebujem dodržať, aby sa mi podarilo podať čo najlepší výkon. Po pretekoch však určite rada vyhľadávam spoločnosť a zdieľam čas s inými športovcami, kedy človek naberie nové skúsenosti a získa cenné rady.

Asi ste dobrodružná povaha, keď ste sa aj na vozíku vybrali do Strednej Ameriky, Ázie a Austrálie. Ako došlo k tomu natáčaniu s trabantom? Máte v pláne nejaký ďalší podobný trip?

Keď sa mi stal úraz, bola som mladá a chcela som žiť naplno, cestovať a spoznávať svet. Na Slovensku som sa cítila ako v kletke, všetci na mňa kvôli vozíku pozerali a ľutovali ma. To bolo posledné, čo som potrebovala. Preto som ani nie rok od úrazu odišla s kamarátkou cestovať po Strednej Amerike. Cítiť voľnosť a slobodu ísť kdekoľvek bol neskutočný pocit. O rok na to ma oslovili chalani z Trabantov, či by som sa k nim nepridala na výpravu po Austrálii a Indonézii, s čím som hneď súhlasila. To bola ďalšia úžasná skúsenosť – stráviť v kolektíve deviatich ľudí troch rôznych národností šesť mesiacov cestovaním v extrémnych podmienkach a spoznávať svet nielen na vozíku, ale aj zo sedadla auta. Teraz už žiadne väčšie výlety neplánujem, cestujem hlavne kvôli športu a pretekom, čo mi umožňuje spoznávať miesta z úplne inej perspektívy.

Aké najbližšie preteky vás čakajú?

Najbližšie začiatkom septembra majstrovstvá sveta v cestnej paracyklistike v Huntsville, v štáte Alabama, USA. Potom nám už sezóna pomaly končí a začne príprava na tú budúcoročnú. V nej nás čakajú preteky na svetových pohároch v Thajsku, Taliansku, Brazílii a majstrovstvá sveta vo Francúzsku. Verím, že sa mi podarí zlepšiť formu a reprezentovať na nich našu krajinu čo najlepšie.

Príprava a tréningy v klimaticky priaznivom Toskánsku sú určite výhodou najmä v zime, keď sa dá stále jazdiť aj vonku.

Čo sa vám vynorí v mysli pri slovnom spojení Los Angeles 2028?

Odhodlanie, vytrvalosť a bojovnosť. Účasť na paralympiáde je snom všetkých parašportovcov. Pre mňa osobne by však znamenala najmä príležitosť zmerať si sily s tými najlepšimi a česť reprezentovať našu krajinu pod tromi agitosmi. (pozn. paralympijský ekvivalent piatich olympijských kruhov)

Máte nejaký športový alebo životný vzor? Prípadne športové ciele, ktoré by ste chceli dosiahnuť?

Konkrétny vzor v živote nemám. Vždy sa snažím vziať si to pozitívne z každého a aplikovať to do svojho života. Veľa ľudí je veľmi motivujúcich, môžu ísť príkladom iným, stačí sa len obzrieť okolo seba.

KRISTÍNA MADAJOVÁ (*1991) pochádza z Trenčianskej Teplej. Jazdí na handbiku v ženskej kategórii WH4. Dušou cestovateľka, ktorá nepozná prekážky. Necelý rok po úraze už cestovala s kamarátkou stopom po Strednej Amerike. Jej meno nájdete aj na filmovom portáli ČSFD, kde sa okrem iného dozviete: Má dve mladšie sestry. Na strednej škole hrala pozemný hokej a dostala sa aj do reprezentácie. Žila a cestovala po Rusku, kde sa venovala postihnutým deťom. Potom pracovala ako au pair vo Švajčiarsku, kde si sa jej stal úraz na lyžiach. Poškodila si chrbticu a zostala na vozíku. Jej životné motto je: „Neprispôsobovať svoj život vozíku, ale prispôbiť svoj vozík životu“. V jej filmotéke nájdete odkazy na cestovateľské dokumenty Trabantom do posledného dychu a Trabantom z Austrálie do Ázie. Ešte dodávame, že je absolventkou medzinárodného obchodu na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre a o svojom inšpiratívnom prekonávaní bariér a sile motivácie prednášala aj na prestížnom podujatí Tedx Trenčín.

<https://paralympic.sk/novinky/sportove-novinky/paracyklistika/stale-sa-posuvam-dalej>