

Interjú Trényi Imrével, Magyar Masters súlyemelő bajnokkal

Hogyan és mikor kezdted el a sportolást?

Mivel szüleim is sportoltak válogatott szinten, így a sport és a mozgás szeretete engem is magával ragadott. Általános iskolában a testnevelő tanárom javaslatára kezdtem el a kosárlabdázást. Meg is ragadtam ennél a sportnál, de mivel az edzések eleinte még heti három alkalommal voltak, így a maradék időben cselgáncsra és atlétika edzésekre jártam. Az igazi elkötelezettség középiskolában kezdődött, amikor is a SZEDEÁK Kosárlabda egyesület leigazolt. Kormány Zsoltnál kezdtem el az edzéseket, majd Wirth István is foglalkozott velem. Rajtuk kívül még számtalan edző kezei alatt edzhettem, mint Antal András, Bonifert Domonkos, és Molnár Csaba. Sokat köszönhetek nekik.



Ezután az atlétika, mint családi “örökség” már lassan háttérbe szorult, ezt innentől a nyári időszakban műveltem, vagy éppen versenyek előtti időszakban még kosárlabda edzések előtt. Az atlétika szeretetét szüleimtől örököltem. Szinte minden versenyükre elvittek magukkal, vagy éppen édasapám edzéseit

néztem végig, aki dobó atléta edző volt, az akkor még SZEOL-nál. Itt érdemes megjegyeznem, hogy nagyapám súlyemelő volt, ami később visszaköszönt sportolói pályafutásom során.

Milyen út vezetett a sikereidhez?



Általános iskolában még vegyesen űztem az atlétikát és a kosárlabdát, így számtalan városi és megyei atlétikai versenyt nyertem. Előfordult, hogy idősebb korosztályt is sikerült legyőznöm. Olyan versenyre is emlékszem, mikor Nagy Lászlóval, a későbbi válogatott kézilabdázóval küzdöttünk egymás melletti pályán egy sprintszámban. Kosárlabdázásban számtalan alkalommal jutottunk el területi döntőig, de amire igazán büszke vagyok az, hogy már 15 évesen a felnőtt csapattal folytathattam együtt a nyári alapozást, majd a szezonban már az ő edzéseiket is látogattam. 16 évesen már felkészülési tornán is részt vettem velük, ahol első meccsemen 7 pontot sikerült dobnom, ami nagy élmény volt számomra. Ebben az időszakban meghívást kaptam egy tíz napos Nike Basketball Camp-be is Budapestre, ahová 32 tehetséges fiataalt válogattak össze, s ahol sikerült a top 10 játékos közé bekerülnöm.

Milyen tanulmányokat folytattál a sport mellett?



Sikeresen felvettek a szegedi egyetemre közgazdász-programozó-matematikus szakra, így egyértelmű volt számomra, hogy Szegeden folytatom a kosárlabdát. Többször megnyertük az Egyetemi Bajnokságot (MEFOB), számos dobogós helyezés mellett, még sikeres Egyetemi Kupa szerepléseinkkel is

büszkélkedhetek. Egyik legemlékezetesebb egyetemi szezonom, mikor a Kosárlabda MEFOB 3. helyezést mellé, sikerült egy Atlétikai MEFOB bajnokságon is dobogóra állnom. A negyedik évet Budapesten folytattam a Corvinuson egyetemen, amikor is ajánlatot kaptam a SZEDEÁK "A" csoportos csapat keretébe. Sajnos tanulmányaim miatt ezt nem tudtam vállalni, így a következő szezonban a MAFC "B" csoportos csapatánál játszottam.

A diploma megszerzése után Brüsszelbe költöztem, ahol a nyelvtanulás és részmunkaidős állás mellett először egy helyi csapatnál, majd egy menedzser felkeresésére az ULEB Kupában induló Charleroi Kosárlabda egyesület másodosztályú csapatánál edzettem végig a szezont. Egy évi kinttartózkodásom után hazajöttem, és mivel korábban lettem a szükséges különbözeti vizsgákat, tanulmányaimat a GTK karon folytathattam közgazdász szakon.

Mikor került az életedbe a crossfitt?



Huszonhét évesen abbahagytam az aktív kosárlabdázást, és atlétikára (gerelyhajítás) váltottam. Felköltöztem Budapestre, ahol a Honvédnál folytattam az atlétizálást. 2016-ban megszűnt a dobó szakosztály, így ekkor váltottam crossfitre, ami bőven tartogatott új kihívásokat. 2019-ben első

nemzetközi sikeremet a European Masters Throwdown-on sikerült elérnem, ahol harmadik helyezést lettem, az idén pedig az újonnan alakult A Nemzeti Funkcionális Fitneszversenyzési Sportági Szövetség (NEFFISZ) első versenyén a dobogó legfelső fokára állhattam fel. Mivel a súlyemelés

mindig is érdekelt, így év elején elterveztem, hogy kipróbálom magam ebben a sportágban is. A márciusi korlátozások miatt a versenyzés váratott magára, és most októberben sikerült Magyar Bajnoki címet szereznem Masters versenyen. Ezzel teljesítettem az Európa-bajnoki kvalifikációs szintet is

Melyik volt a legemlékezetesebb versenyed és miért?

Több sikeres egyéni és csapat verseny áll mögöttem, amit több hónap felkészülési időszak előzött meg. Talán most a legértékesebb a legutóbbi súlyemelő Magyar Masters bajnoki győzelem, amivel a Masters Európa Bajnokágra is kvalifikáltam magam.



A jelenlegi járványügyi helyzetben milyen versenyek kerültek megrendezésre, hogyan tudtál felkészülni?



Erre az évre tervezett versenyek közül szinte mindegyiken részt tudtam venni. Felkészüléseimet mindig képes voltam megoldani. Szerencsére sok sportszerető és támogató ismerősöm van Budapesten is, így tudtak lehetőséget biztosítani, hogy edzésekre járhassak.

Mik a további céljaid?



A fő célom a Masters Súlyemelő Europa Bajnoksagra való kijutás, erre készülök most. Egyelőre a crossfit és súlyemelés nagyon sok kihívást és sikerélményt ad. Bízom benne, hogy hamarosan véget ér ez a vészhelyzet, és minél hamarabb, újabb versenyeken bizonyíthatok.