

ALEKSANDRA PODGORŠEK

Ritmičarka z enakim začetkom kot Luka Dončić

Aleksandra je 19-letnica, ki se z ritmično gimnastiko ukvarja že 13 let. Ko se je prvič srečala s tem športom, se je pridružila prostočasni vadbi v šoli, vendar ni uspela dokončati niti prve vadbe. Razlog za to je bil takojšnje prepoznanje njene nadarjenosti za ritmiko, tako da so ji že med prvo vadbo predlagali, da se včlani v klub, ki to panogo goji, in tam začne svojo športno pot.

Takrat se je včlanila v Klub za ritmično gimnastiko Narodni dom, katerega članica je še danes. Kot je običajno za ritmično gimnastiko, ima dve trenerki, Aleno Yakubouskayo in Aleno Salauyovo. Zanju pravi, da sta strogi, in obe Leni, kot sta poznani v telovadnih krogih, se s tem strinjata, saj naj bi bilo to v tem športu potrebno.

Zelo je ponosna na preboje v finale svetovnega pokala in svetovnega izziva, za svoj največji uspeh pa šteje 18. mesto na svetovnem prvenstvu 2018 v vaji s trakom, obenem pa je na istem tekmovanju skupaj s preostalimi slovenskimi reprezentantkami osvojila ekipno 11. mesto.

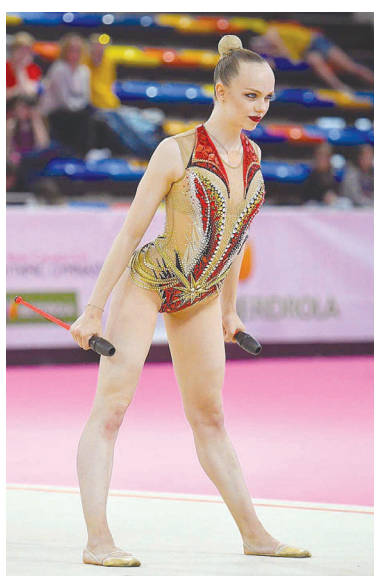
Ker trenira že tako dolgo, priznava, da je normalno, da motivacija za treniranje in tekmovanje ni vedno na najvišji ravni, vendar pa mora vsak posameznik vedeti, kaj so njegove želje in cilji ter da nadaljuje trdo delo. Zdaj jasno vidi svoj cilj, ki je uvrstitev na olimpijske igre. Zaradi posebnosti panoge se na to največje tekmovanje lahko uvrsti določeno število športnic posamezne države. Ker je lani Ekaterini Vedenevi, naturalizirani ruski tekmovalki s slovenskim potnim listom, uspela uvrstitev na igre v Tokiu, bo svojo priložnost iskala čez štiri leta.

Oktobra bo začela študirati grafično oblikovanje na Naravoslovnotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Čeprav je športu povsem predana in si pozneje želi tudi pomagati kot trenerka, ni želela, da bi bil študij športno obarvan, zato se je odločila za fakulteto, precej daleč stran od športa, ki pa vseeno zelo ceni



tisto, kar je zelo pomembno za ritmično gimnastiko – eleganco.

V ritmični gimnastiki se tekmuje v vajah s petimi rekviziti: kolebnico, žogo, obročem, trakom in kiji. Tekmovalke lahko tekmujejo v individualni ali skupinski sestavi, na določenih tekmovanjih pa se individualne uvrstitve tekmovalk istega društva seštevajo za skupno uvrstitev države. Čeprav imajo mlajše



športnice večinoma najljubše rekvizite, Aleksandra odkrito priznava, da je po toliko letih treninga odločitev, kateri ji je tisti dan najbolj pri srcu, odvisna predvsem od dneva oziroma od tega, kateri izmed njih ji tisti dan najmanj odfrči stran.

Ena izmed zanimivosti panoge je tudi ta, da veliko tekmovalk zna rusko, saj je Rusija znana kot velesila na tem področ-



ju. Tudi Aleksandra je ena izmed njih. Ruščino je izbrala tudi kot izbirni predmet v srednji šoli, na maturi pa ne, saj zna predvsem pogovorno ruščino, ruska slovnica pa res ni področje, ki bi ga pokrivali že na tako dolgih treningih.

Med slovenskimi reprezentanti ima enega izmed najbolj zanimivih Instagram računov. Večkrat je pobudnica različnih izzivov, ki so specifični za pa-

nogo. S Tik Tokom se še spoznava, ji pa predstavlja izziv za prihodnost.

Zase pravi, da je tekmovalna, vendar pa na začetku ni najraje trenirala, kar je pripeljalo do tega, da je trenerka ni želela prijavit na tekmovanje. Sladke težave so nastopile, ko je na tekmovanjih vedno zelo dobro nastopila, četudi obseg treninga ni bil po željah trenerk. Tekmovanja ji predstavljajo priložnost, da se predstavi v drugi luči in da spozna svet.

Gimnastika zajema več različnih panog, med tiste najbolj poznane pa spadata športna in ritmična gimnastika. Razlik med njimi je veliko. Aleksandra pravi, da je preveč gibljiva in se preveč boji višine, da bi lahko bila dobra tekmovalka v športni gimnastiki, tako da verjame, da se je prav odločila. Na tekmovanjih je pomembnih več zelo različnih, morda celo neobičajnih dejavnikov. Med njimi sta zelo pomembna ličenje in izbor glasbe. Ličenja, ki posega po močnejših odtentkih, se priučijo kmalu, cilj pa je, da čim bolj izpostavijo obrazne poteze. Aleksandra pravi, da se zunaj telovadnice liči, vendar vsekakor manj vpadljivo, kot je treba za tekmovanje. Zaradi svoje izkušnosti ji trenerki dajeta vse več svobode pri izbiri glasbe, na katero bo izvedla svojo vajo. Za trak izbira glasbo, ki je nežna, a hitra, pri žogi pa se stil spreminja. Meni, da vrstni najpomembnejša in da je pomembnejše, da je posnetek dobro prilagojen na vajo.

Aleksandra ima energijo, ki jo uspešno vključuje tudi v svoje vadbe, zato ni dvoma, da čez štiri leta ne bi mogli navijati zanj na največjem športnem dogodku na svetu. (sh)

GENERALNI SPONZOR GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

ZLATI SPONZORJI GIMNASTIČNE ZVEZE SLOVENIJE

MERKUR

PETROL

triglav

Športna
loterija