

RUSINJA ANA SITKI ŽE SKORAJ TRI
LETA ŽIVI IN TRENIRA V SLOVENIJI

V Sloveniji so razmere za training boljše kot v Rusiji

Petnajstletnica je članica Kluba za ritmično gimnastiko Narodni dom Ljubljana, kjer trenira ritmično gimnastiko pri trenerskem paru, ki ga sestavljata Alena Jakubovskaja in Alena Salavjova. Gimnastiko trenira že 11 let in je tudi edini šport, v katerem se je preizkusila.



Glede Ane je zelo zanimivo dejstvo, da je, čeprav tega sploh ni v ničemer zaznati, državljanka Rusije in da komaj čaka na svoj 18. rojstni dan, ko bo lahko spremenila državljanstvo ter začela tekmovali za Slovenijo. Rodila se je v Rusiji, v Slovenijo pa so se z družino preselili v začetku leta 2017. Slovenščino govori tako dobro, da je podatek, da nima slovenskega državljanstva, zelo presenetljiv. V nekaterih besedah je pri njej celo mogoče zaznati kančke naglasa iz osrednjeslovenske regije. Selitev je zanj predstavljal precej veliko spremembo, a se je hitro privadila na življenje v slovenski prestolnici. Na obiske v Rusijo sicer ne hodi veliko, od selitve je bila tam zgolj enkrat, se pa večkrat tja vrneta njena starša. Prej je živela v mestu Rostov na Donu. Ker običajno ljudje ne vedo, kje to je, pove, da je blizu Sočija. V smehu doda, da je 'blizu' v Rusiji relativen pojem, saj je Soči od njenega nekdanjega mesta oddaljen 1000 kilometrov.

V Sloveniji ji je zelo všeč dvorana, saj ima v Ljubljani v gimnastičnem centru veliko boljše pogoje za trening, kot jih je imela v Rusiji. Glede na splošno znano dejstvo, da je Rusija vodilna velesila v ritmični gimnastiki, je ta podatek izjemno zanimiv. Obenem ji je v Sloveniji všeč tudi to, da se v primerjavi z Rusijo bolj spoštuje tvoje pravice in tvoje mnenje.



Ana Sitki v
družbi trenerk
in kolegic iz
Narodnega
doma

Ritmična gimnastika ji ustreza, ker tekmuješ sam s sabo in ne vedno le z drugimi. Všeč ji je eleganca tega športa in vse, kar pride zraven, tudi dresi in ličenje. Je dijakinja Gimnazije Bežigrad, prijatelj pa ima tako v šoli kot tudi v telovadnici. Doma jo pri športnem udejstvovanju zelo podpirajo. Trenira šestkrat na teden, treningi pa so dolgi od štiri do pet ur. Za ritmično gimnastiko pravi, da istočasno vsebuje tekmovalnost in lepoto, kar naredi ta šport zelo unikaten. Dodaja, da moraš biti tudi mentalno močen, saj je treba kakovostno narediti vse štiri vaje in ti že en slabši nastop lahko uniči dober končni rezultat. Čeprav so poškodbe del športa, je to nezanemljivo s tem, ko za-

čenjaš v športu biti dober in v njem tudi iskreno uživaš.

Vzornica Aleksandra Podgoršek

Čeprav je bila motivacija v letošnjem letu manjši problem, zdaj počasi prihaja v dobro fizično pripravljenost, zaradi česar se ta težava zmanjšuje. Med karanteno je vsak dan trenirala, predvsem splošno telesno pripravo, čeprav so s pomočjo spletnih orodij delale tudi na elementih. V normalnih sezonah poleg domačih tekmovalnih klubov obiskujejo tudi mednarodna tekmovanja na Madžarskem, v Italiji in Avstriji.

V telovadnici je njen vzornica predvsem klubska kolegica Aleksandra Podgoršek, ena izmed najboljših slovenskih ritmičark, rada pa se zgleduje tudi po znanih mednarodnih športnicah. Tu prednjačijo predvsem športnice iz Rusije. Želi si, da bi vaje na tekmovanjih v letošnjem letu predvsem čim bolj tekoče izpeljala. Od orodij ima najraje kije in trak, ki je zanj najbolj eleganten, nastopa pa raje v individualni sestavi, ritmična gimnastika se namreč deli na individualno in skupinsko sestavo. Pri prvi športnice nastopajo vsaka s svojo vajo, medtem ko je pri drugi njihova vaja skupna. Pri spremljevalni glasbi ima raje, da je ta hitra in dinamična.

FOTO: GZS

Povezovanje elementov je del, ki je najzahtevnejši in zahteva največ časa, vendar je tisto, kar da piko na i.

V prihodnosti se vidi v tujini

Med lepšimi spomini so brez dvoma priprave v Umagu, ki se jih udeležujejo vsako leto v avgustu. Tam uživa predvsem zaradi dobre družbe in dejstva, da je vse, kar potrebuje, na enem mestu – telovadnica, morje in smeh. Na pripravah organizirajo tudi tekmovanje miss Umaga, za katerega v smehu pove, da je enkrat tudi zmagala.

V prostem času rada pleše, ustvarja in predvsem riše, v šoli pa ji je všeč angleščina. V prihodnosti se vidi v tujini, kjer bi lahko veliko potovala in delala od doma. Na vprašanje o tem, kateri lepi spomini jo vežejo na tekme, pove, da jo izjemno veseli občutek uspeha in ponosa, ko ji izvedba vaje uspe točno tako, kot si jo je želela in kot je bilo načrtovano.

Treningom pripisuje zaslugo, da je zelo disciplinirana in da zna zdaj zelo dobro usklajevati treninge in šolske obveznosti ter da ji ob vseh aktivnostih ostane še prosti čas za tisto, kar jo veseli, in druženje s prijatelji. Dodaja, da ji šport obenem močno pomaga pri boljšem počutju. (sh)

Upaj si med
mlade upe!

Prijavi se na:
www.mladi-upi.si
do 10. 11. 2020

mladi
upi 2020



Lučka Rakovec
športno plezanje

Zavod
Vse bo v redu

Partnerji projekta:

