

LANA JAVH ARKO, REPREZENTANTKA V RITMIČNI GIMNASTIKI

Sladkorna bolezen ni ovira



Lana Javh Arko je 13-letna športnica iz Mengša, ki zelo rada riše in ima rada živali. Je članica Kluba za ritmično gimnastiko Tim, trenira od prvega razreda osnovne šole, nad njenimi treningi pa bdi trenerski dvojec Mojca Rode in Tanja Zahorodnaja.

Pri ritmični gimnastiki jo je prepričalo predvsem gibanje rekvizitov. Za šport jo je navdušila prijateljica iz šole, ki je ta šport tam trenirala, nato pa so jo starši vpisali v njen zdajšnji klub, ki je takrat ravno začel delovati. Njen najljubši rekvizit je žoga, ki sicer velja za naj-

težjega, predvsem zaradi svoje teže in nepredvidljivosti. Zelo nepredvidljiv ji je tudi trak, ki se hitro zaplete. Športne gimnastike ni izbrala, ker jo je strah višine, s tem pa tudi salt in visokih skokov, zato se je raje posvetila ritmični gimnastiki.

Drese ji izdeluje babica

Trenutno obiskuje osmi razred osnovne šole, v prihodnje pa si želi postati fizioterapevtka. Usklajevanje šole in treningov je včasih hektično, vendar ji uspeva tudi to. Motivacija za treniranje so prijatelji in druženje, in četudi je treningov veliko, motivacija ni problem, zna pa biti do konca tedna že malce utrujena. Trenirala je tudi med karanteno, na srečo je to lahko počela v dnevi sobi, ki ji je to omogočala. V smehu je dodala, da zaradi dela z rekviziti ni bilo ničesar razbitega. Zelo ji je všeč, da ji drese izdeluje njena babica. Seveda pri izdelavi teh dresov aktivno sodeluje, še posebej pri postavitvi kamenčkov, ki naredijo dres bolj spektakularen, te drese pa zelo rada tudi zbira.

Njen zaveznik je oče

V svojem športu ima nekaj vzornic. Od domačih tekmovalk najraje gleda klubsko sotekmovalko Ekaterino Vedenejevo, od tujih deklet pa ruski dvojčici Dino in Arino Averino ter belorusko telovadko Anastasiiu Salos. Pri Ekaterini so ji najbolj všeč njene piruete, zelo pa je ponosna na to, da jo je nekaj časa trenirala tudi njena trenerka Elena Drožanova, ki je prinesla nov veter

v njen trening. V gimnastiki si najprej želi uvrstitve na evropsko prvenstvo, dolgoročno uvrstitve še na kakšno dodatno veliko tekmovanje, njena prva želja pri športnem udejstvovanju pa ostaja predvsem, da bi v športu uživala.

Lana ima pri treningih poseben izziv – ima namreč sladkorno bolezen tipa 1. Ko se je bolezen prvič pojavila, je bilo usklajevanje s treningi povsem nepredstavljivo, sčasoma pa je našla načine, kako imeti tudi to pod nadzorom. To pomeni, da mora med treningi, ki trajajo tudi po pet ur, nekaj pojesti, da na takšen način uravnava raven sladkorja v krvi. Čeprav je bil to zanj precejšen šok, ji je zelo pomagal oče, ki se spopada z istim stanjem, in je tako imela nekoga, ki je bil njen vodnik ter zaveznik.

Bila je na tekmi grand prix v Moskvi, ki je bilo prav posebno tekmovanje. Rusi se namreč pri izvedbi tekmovanj v ritmični gimnastiki še posebej pripravijo. Čeprav je na tekmovanjih državne ravni po navadi nervozna, pa je povsem sproščena na svoji domači tekmi, Dream Team Cupu. V letošnjem letu je tekmovala na prvenstveni tekmi v Mariboru, medtem ko je eno izmed tekmovanj potekalo na spletu. Tekmovalke so se posnele, te posnetke pa so nato ocenile telovadne sodnice. (šh)

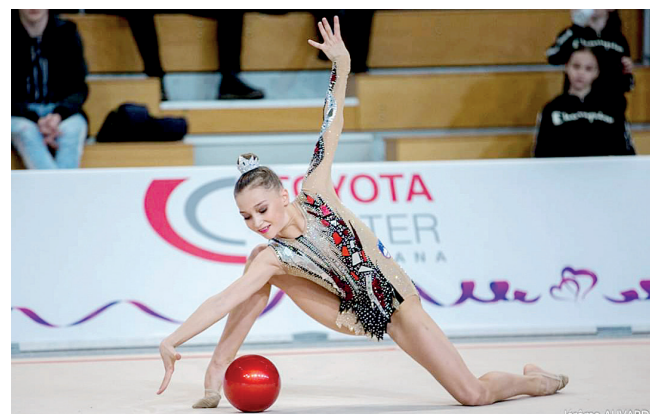
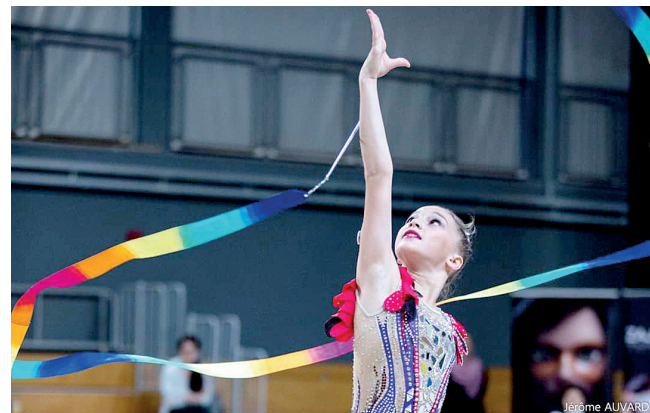


FOTO: GZS



©2020 Dmitry Kornev

telekom.si/5G

Telekom Slovenije
@TelekomSlo

Prvi. Tudi v prihodnosti. ❤️

#5G #PrvoOmrežje

5G

Telekom Slovenije