

## KOROŠKI OBRAZ

Plezalka v vzponu k visokim ciljem

### Živa Ledinek, športna plezalka, mladinska reprezentantka



Živa Ledinek: "Predstava, da je plezanje nevaren šport, je napačna"

"Večkrat sem razmišljala, kaj me pritegne pri plezanju. Morda še najbolj občutek, ko se skoncentriram in uživam, ko ne plezam za rezultat, ampak ko le uživam. Da res sledim vodilu, ki nam ga večkrat ponovi trener **Dušan Planinc**: trening je za garanje, tekma pa zato, da uživaš," na vprašanje, zakaj je izbrala plezanje in kaj ji pomeni ta šport, odgovarja športna plezalka, članica slovenske mladinske reprezentance z Raven **Živa Ledinek**. Morda se je Živin plezalni duh odražal že v plezanju po drevesih, po katerih se je že kot otrok vselej rada vzpenjala, a se je še pred odločitvijo za to športno pot preskušala tudi v drugih športih. Plavanje je ni dovolj pritegnilo, obdobje rekreativnega jahanja pa je prekinil nenadni padec s konja, ki ji je pustil nekaj strahu in jo bolj ali manj odvrnil od tega.

Predstava, da bi lahko bilo tudi plezanje nevarno in bi ga spremljal strah, je po Živinem prepričanju napačna, zgolj stereotipna. "Plezanje je varen šport, tudi pasti se navadiš," pove 15-letna članica Alpinističnega kluba Ravne, katere dosežki izstopajo zlasti v letošnji sezoni oziroma v zadnjem obdobju, ko se je po evropskem prvenstvu prebila še na svetovno.

Po njeni oceni je za vrhunskega športnika ključno njegovo razmišljanje, torej predvsem to, kar se poraja v glavi. "Pomembno za vrhunskega športnika je, da ne dvomi vase, temveč verjame v svoj uspeh, hkrati pa se ne zanaša zgolj na prepričanje, da zmore, temveč mora tudi trdo delati za svoj uspeh," razlaga Živa. Kljub temu da je plezanje individualni šport, se ji zdi pomembno druženje v skupini, poleg posamičnega še skupinski trening in pozitivna energija ob medsebojni povezanosti prijateljev, pri kateri ne prevlada rivalstvo.

Živa je sprva svojo manjšo rast jemala kot slabost, ki ji ne omogoča, da bi dosegla oprimke na plezalni steni, a nato je počasi odkrivala gibe, s katerimi je nadomestila višino in za katere se ji je prej zdelo, da jih ne bi zmogla. Kot pozitivno prepoznava tudi svojo dobro tehniko, ugotavlja, da ni tako močna, kot je vzdržljiva. "Včasih ni nujno, da preplezaš smer, ampak da ti uspe določen gib, ki te motivira za naprej," razlaga športnica, ki zase pravi, da skuša iz vsake stvari potegniti najboljše in se iz vsake situacije kaj naučiti.

Rada pleza tudi v naravnih stenah, kjer mora bolj uporabiti plezalno tehniko, a možnosti za trening v naravi so vseeno glede na razpoložljivi čas bolj omejene kot v dvoranah.

Odličnjakinja, dijakinja prvega letnika ravske gimnazije, šolskega vsakdana ne jemlje kot obveznost, ampak jo zanima veliko raznolikih področij in se jih loteva z vnemo. Najbolj jo pritegne naravoslovje, še posebno biologija in kemija, zelo rada mikroskopira, pri razmišljanju o prihodnosti pa je že osredotočena na študij medicine.

Njeni ključni cilji na plezalni poti so ohranitev stopniččk na državni ravni, redne uvrstitve v finale na evropskem prvenstvu, osrednji cilj v prihodnjem letu pa finale na svetovnem prvenstvu.

Simpatična in vztrajna Korošica

**Dušan Planinc**, trener, športni pedagog: "Živa je izredno disciplinirana na vseh področjih, delovna in redoljubna, zlasti po človeški plati. Odlikujejo jo talentiranost pa tudi velika predanost in motiviranost, kar jo včasih stane tudi boljšega rezultata. S svojim razvojem v plezanju me je kot trenerja presenetila. Marsikaj je podredila temu športu. Hkrati pa je Živa gonilna sila naše skupine mladih plezalcev."

**Borut Kavzar**, selektor mladinske reprezentance v športnem plezanju: "Živa je izjemno vztrajna, trmasta, s čimer včasih premika meje, ki jih je sposobna preseči. Je perfekcionistka, ambiciozna, tudi v šoli, mislim, da se tudi fantje bojijo te ambicije. Je izjemno tekmovalna in na tekmah lahko iz sebe iztisne bistveno več kot na treningu. Je simpatična Korošica, kar mi je všeč, je zgovorna, vedno pripravljena prisluhniti in nesebično pomagati."

PETRA LESJAK TUŠEK