

Tekst: Saša Vrbančič

Spreminjanje sebe

Nadaljujemo zgodbo Igorja Kogoja, enega od pionirjev triatlona v Sloveniji.

Kar delam, delam dobro

Zdelo se mi je, da moram resnično dobro početi tisto, za kar sem se odločil. Držal sem se svojega življenjskega načela, da kar delam, delam dobro, ali pa tega ne bom počel. Iskal in našel sem meje in omejitve fizičnega telesa. S tem sem se vsaj delno osvobodil nevidnih vezi, ki so me na nek način držale ujetega v neke stare vzorce obnašanja, zaradi katerih sem imel vrsto težav. Takrat tega še nisem vedel, danes pa zagotovo čutim, da je bil to del procesa, ki sem ga moral oddelati, pravzaprav odgarati, da sem lahko po zaključku športne kariere naredil najpomembnejši korak(ec) dalje in po dolgotrajnem procesu brskanja po svoji notranjosti ugotovil, da tisto, kar sem iskal v zunanjem svetu, ves čas obstaja in se mi ponuja v meni samem. Šport je bil in je zame še vedno orodje, s katerim se oblikujem, spreminjam, gradim in predvsem klešem samega sebe, je most, včasih tudi ozka in spolzka brv, preko katere iščem poti naprej. Čutim, da sem korak bliže samemu sebi, še bolj pa čutim, da je pred mano še celo veselje ... Ob zavedanju lastne majhnosti sem postal bistveno večji. Ob lastnem spreminjanju pa se skozi podajanje znanja ter predvsem lastnih izkušenj skušam približevati ljudem, ki me obkrožajo. Šport mi je in mi še vedno pomaga ustvarjati notranjo harmonijo in empatičen odnos do drugih ljudi. Včasih sem imel s tem težave, danes pa sem bistveno drugačen. Znebil sem se tudi mnogih strahov in dvomov o lastni vlogi in vrednosti, ki so mi težili življenje in bili zavora v doživljanju zadovoljive sreče. Danes s tem nimam več težav.

Družina ...

Družina je zame najpomembnejša in otroci so preizkusni kamen za vse, česar sem se doslej v življenju naučil. Nikoli se mi ni zdelo primerno, da bi poleg tako naporene športne kariere lahko imel še družino. Zdelo se mi je prav in odgo-

vorno, da se posvetim samo športni karieri. Nisem zmožel naenkrat početi več stvari dobro. Zato sem se šele leta 1999, po koncu kariere, odločil za družino. Trdno sem tudi prepričan, da šport ne more in ne sme biti nadomestek za slabe ter razpadle partnerske ali širše družinske odnose. Šport ti sicer lahko pomaga pri reševanju krize, ni pa prav, da zaradi ukvarjanja s športom zanemariš odnos s partnerjem, ali da greš raje na trening, namesto da bi npr. opravil nujno potreben, pa čeprav težak in boleč pogovor. Najboljše zdravilo za boleče, ranjene in kakorkoli načete odnose je soočenje in odkrit pogovor ter iskrena želja po reševanju težav.

... in njegovi rekreativci

Športne navade so seveda ostale. Prenešel sem jih v vsakdanje življenje. Ne vleče me več na tekme, zato se jih ne udeležujem. Svetujem, vodim in treniram pa ljudi, ki si tega želijo. V tem sem našel neizmerno zadovoljstvo. Pri tem lahko združujem bogate izkušnje vrhunskega športnika, teoretična znanja športnega treniranja in druga strokovna znanja, potrebna za uspešno voden trening, predvsem pa bogate in prigrane

življenjske izkušnje. In kar je najpomembnejše: izjemno rad imam ljudi v vsej različnosti in raznobarnosti. Kljub izjemni samodisciplini, visokim kriterijem, nepopustljivosti, ostremu tempu, ki ga narekujem okolju, mislim, da mi uspeva ustvariti z večino članov vadbenih skupin delaven, a vendar dovolj sproščen in prijateljski, predvsem pa človeški odnos, ki vsakemu posamezniku daje možnost, da se sam odloča o smeri, dinamiki in stopnji svojega razvoja. Prav vsi so mi enako ljubi in pomembni. Všeč mi je, če vidim, da so zadovoljni s sabo, da napredujejo, da dosežejo zastavljeni cilj. Vsi moji varovanci so rekreativni športniki z mnogimi (velikokrat zelo zapletenimi) družinskimi, partnerskimi, starševskimi, službenimi, ... obveznostmi, zato mi je glavno vodilo pri organiziranju in izvajanju vadbe, predvsem pa pri usmerjanju vsakega posameznika, da šport vtremo v ostale segmente življenja vsakega na tak način, da deluje sinergijsko, ne pa rušilno. Samo zdrav, vesel, veder in notranje miren športnik je lahko dolgoročno uspešen človek. Najbolj sem vesel, ko in če naredim karkoli še tako majhnega za srečo svojih varovancev.

Razmišljamo o zdravju

