

ŠPORTNO SRCE



Mojca Gubanc

Mohorjeva
Celovec

Mojca Gubanc

ŠPORTNO SRCE



Mohorjeva
Celovec

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-32

GUBANC, Mojca

Športno srce / Mojca Gubanc. - 1. izd. - Celovec :
Mohorjeva družba, 2026

ISBN 978-3-7086-1411-3
COBISS.SI-ID 268959491

Mojca Gubanc: Športno srce
Jezikovni pregled: Adrian Kert, Tine Logar
Ovitek in oblikovanje: Matej Nemec
Slika na naslovnici: Mohamed Hassan

Uredil: Adrian Kert

© 1. izdaja 2026, Mohorjeva založba Celovec – Ljubljana – Dunaj

Založila, izdala in tiskala: Mohorjeva družba v Celovcu
Za družbo: Karl Hren

Naklada: 300
Cena: € 19,90

ISBN 978-3-7086-1411-3

LAND  KÄRNTEN
Kultur



REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA SLOVENCE V ZAMEJSTVU IN PO SVETU

Za pomoč pri pisanju knjige se zahvaljujem Andreju Zupanu, ker mi vedno znova zna odkriti neznana in zanimiva športna obzorja. Z njim sem spoznavala tek na smučeh, biatlon in lokostrelski biatlon. Bilo je nepozabno popotovanje. Hvala, Andrej!

Zahvaljujem se Roku Šolarju, ker mi je pomagal najti prebojno misel o teku na smučeh.

Zahvaljujem se Anne Lotte Mulej za pomoč pri potovanju po prostrani norveški pokrajini.

PROLOG

Nekatere države imajo večjo, druge manjšo športno tradicijo. Največkrat se razvitost družbe kaže ravno v razvitosti športa in pogojih za njegov razvoj. Slovenija je v tem segmentu med boljšimi na svetu, še zlasti glede na to, da nas je le dva milijona. Vrhunske športnice in športnike s svetovnimi in olimpijskimi odličji imamo tako v poletnih kot v zimskih športih. Že znanim športnim zvezdam se pridružujejo redno nove, pa naj gre za posameznike ali ekipe. Med trenutno aktivnimi posamezniki so to med drugim Tadej Pogačar in Primož Roglič, Luka Dončić, Janja Garnbret, Domen in Nika Prevc in Anže Kopitar.

Vsi ti in številni drugi svetovno uspešni so vzorniki, saj je treba za vrhunske dosežke trdo trenirati in se marsičemu odreči.

Vendar športno dušo naroda tvorijo predvsem številni ljubiteljski športniki, rekreativci, ki se tako ali drugače, največ pa s hojo (v hribe) ali tekom, predajajo športnemu udejstvovanju in iz njega črpajo moč za dušo in telo.

Med popularne zimske ljudske športe v Sloveniji spada tudi tek na smučeh, okoli katerega se vrti zgodba v tej knjigi.

Tek na smučeh je ena izmed zvrsti smučanja. Vezan je na smučine, ki so speljane čez polja, travnike

ali skozi gozd. Je del nordijske smučarske družine. Iz nordijskega smučanja se je kasneje razvilo alpsko smučanje. Domovina smučanja je Norveška.

V Skandinaviji, še posebej na Norveškem, je tek na smučeh življenjski slog, športna in kulturna tradicija ter družinski šport. Otroke začnejo zgodaj privajati na ta šport, s tem da jih starši nosijo s seboj v nahrbtniku skupaj s hrano in toplo pijačo. Na tekaških progah premagujejo daljše razdalje. Tudi to je njihova valilnica bodočih športnih zvezd.

Smuči so bile prvotno rekvizit za lov, izvidništvo, šele kasneje tudi za ture in potovanja. Iz dveh ukrivljenih deščic so nastale tudi sani.

Iz nekdanje kombinacije hoje na smučeh in (divjega) lova je nastala sodobna športna panoga biatlon. Medtem ko je sam tek na smučeh rekreativni ljudski šport, biatlon to iz varnostnih razlogov ni.

Disciplina je sestavljena iz teka na smučeh in streljanja. Tekmovalci na smučeh uporabljajo le novodobni drsalni korak. Med streljanjem se moraš osredotočiti na pet tarč. Če tarče ne zadeneš, to lahko povzroči frustracijo in upad koncentracije pri naslednjem strelu. Poleg tega je zgrešeni strel povezan s kazenskim krogom, ki ga moraš preteči. Preusmeriti pozornost na naslednji strel, kot da se ni nič zgodilo, je velika umetnost v tem športu. Umetnost je tudi znati umiriti svoje telo kljub visokemu srčnemu utripu in natančno pomeriti v tarčo. In zadeti. Tu posebej pridejo prav vaje iz čuječnosti.

Tek na smučeh, biatlon in narava Norveške so v širšem, tudi duhovnem, kontekstu ljubezni do športa in narave ter najdenja zelenega življenjskega sloga glavne sestavine te zgodbe, ki jo pripoveduje glavni lik.

Zgodbo dopolnjujejo resnične življenjske zgodbe športnic in športnikov, ki so nanizane na koncu knjige.

Moja življenjska zgodba je tesno povezana z naravo in športom.

V svojem življenju sem preizkusil veliko stvari. Predvsem sem se ukvarjal in se še ukvarjam z veliko različnimi športi. Najraje od vsega imam tek.

Rad imam aktivnosti, ki se dogajajo na prostem, v naravi. Lahko tudi v vodi, v jezeru ali morju. Rad imam sprehode po gozdu in opazovanje življenja v njem. Gozd je največje bogastvo, ki ga imamo ljudje. Zavetje, ki nam ga ponuja, ne stane nič. Tudi sadovi, ki nam jih ponuja, so – razen lesa – po navadi brezplačni. Gozd nas varuje pred vročino, ki jo povzroča globalno segrevanje Zemlje. Ponuja nam sveže in bistre izvire vode. Je vir vsega lepega, kar nas obdaja, in osmišlja naše bivanje. Tu lahko krepimo telo in duha. Evropejci smo lahko srečni, da v naših gozdovih ni preveč rastlin in živali, ki bi bile nevarne ljudem. Na številnih območjih smo ljudje le nekaj korakov oddaljeni od gozda.

Kot otrok in mladostnik sem profesionalno treniral tek na smučeh. Ta spada med vzdržljivostne športe. Zato rabiš močna pljuča, čvrsto srce in obtočila ter mentalno pripravljenost. Trenirati moraš pozimi v mrazu, ko še hitreje začutiš utru-

jenost. Premaguješ jo tako, da vsak trening pretečeš več kot zadnjič in tako sčasoma lahko kar precej napreduješ. Navadiš se tudi fizično (po)trpeti in vztrajati, čeprav se že zdavnaj vse zdi brezupno. Enkrat pa se vloženi trud povrne, če ne v športu, pa na drugih življenjskih področjih, ko še vedno vztrajaš in se boriš za dosego svojih ciljev, medtem ko drugi že zdavnaj obupajo. Škoda, ker tek na smučeh ogrožajo klimatske spremembe.

Pri športu sem se vedno počutil svobodnega in sproščenega. Gibanje mi je vedno veliko pomenilo, saj sem se z njim znal umiriti. Z gibanjem sem krepil svoje kognitivno zavedanje, svoj um. Vsak osebni napredek mi je prinesel občutek zmagovalca. Zaradi športa sem samozavestnejši in me nepredvidljive življenjske situacije ne vržejo hitro iz tira.

Pri vseh športih je pomembno telesno zavedanje. Vseskozi moraš čutiti svoje telo, gibanje in napetost v mišicah. Med samo tekmo moraš znati nadzirati potek tekmovanja in predvidevati nasprotnikovo taktiko. Le tako lahko bolj intenzivno pospešiš in za uspeh porabiš še zadnje atome moči. Sicer pregoriš. Pregoriš lahko tudi zaradi lastnih prevelikih pričakovanj ali pritiskov okolice. Pričakovanja okolice si moraš znati izbiti iz glave že na začetku svoje športne poti in se znati osredotočiti le na izvedbo načrta za dosego nekega cilja, ki je v skladu s tvojimi in trenerjevimi pričakovanji. Po treningu ali tekmi moraš paziti še na pravilno regeneracijo, počitek in prehrano. Zavedanje, da si športnik, te spremlja sleherni trenu-

tek tvojega življenja. Z njim zjutraj vstaneš, greš zvečer spat in si pred spanjem še enkrat vizualiziraš uspeh. Uspeh pa prinesejo leta trdega treninga in nabiranje izkušenj na tekmovanjih. Vsak športnik ima svoja merila, kaj je zanj uspeh.

Ko mi je telo zaradi športnih obremenitev postavilo mejo, sem se osredotočil na učenje in raziskovanje. Potem se je šele začela prava potovalna odisejada mojega duha. Dal sem mu priložnost in prosto pot. Napojil sem sem se z novimi spoznanji o sebi.

Ime mi je Sebastjan. Za prijatelje sem Seba, za družinski krog Basti, Regina, moja življenjska sopotnica, mi včasih hudomušno reče Boštjanček.

Po naravi nisem pretirano komunikativen. Morda je to del moje poklicne deformacije. Ko hodiš po gozdu in opazuješ drevesa, te spremljajo oglašanje ptic, šelestenje listov, šumenje potoka. Tem zvokom z veseljem rad prisluhnem. Še raje jim prisluhnem, če tečem skozi gozd kot rekreativni tekač. Brez gozda bi težko živel.

Da ne bi preveč sedel pred raznimi zasloni, ne uporabljam socialnih omrežij. Če je nujno treba vzpostaviti kakšno komunikacijo, se znajdem kako drugače. Najraje pa imam pogled v lepe ženske oči, kot jih ima Regina. Oči včasih povedo več kot tisoč besed.

Menim, da bi si vsak lahko našel kak hobi, kakršne smo imeli, preden so iznašli pametne telefone, saj smo sodobni sužnji pametnih naprav in presneto odtujeni drug drugemu. Zmanjkuje časa za poglede v oči.