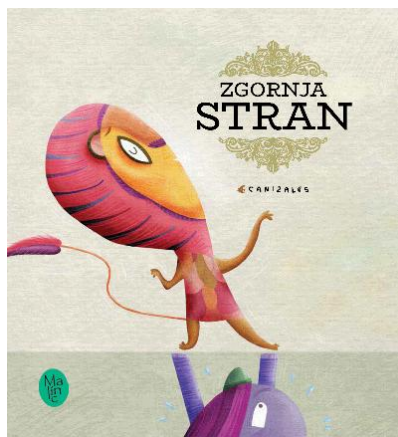


#športajmoinberimo: kaj brati, da diši po športu?

1. Leposlovje za otroke

Canizales: Zgornja stran, Založba Malinc, 2024

Prevedla Barbara Pregelj, oblikovala Manca Sirk.



Osrednji lik v slikanici je Lev – mogočen, ponosen in malce prevzetan kralj živali, ki se do drugih živali vede ukazovalno, kot da so tam le zaradi njega. Rad ima občutek, da ga drugi nosijo po rokah, da mu ustrežejo pri vsaki muhasti želji, ga razvajajo in mu sledijo brez vprašanj. Živali to dolgo prenašajo, potrpežljivo, skoraj s strahospoštovanjem, saj si ne želijo nakopati njegove jeze.

A nekega dne dozori odločitev – dovolj je! Odločijo se, da takšnega odnosa ne bodo več sprejemale. In kot bi nekdo obrnil igro na glavo, se vloge čez noč zamenjajo: zdaj je Lev tisti, ki teče, streže, ugaja in poskuša zadostiti vsaki njihovi želji.

Toda tako kot v športu, kjer se dinamika ekipe nenehno preobraža, se tudi tu stvari znova obrnejo. Tokrat v smer, ki je vsem bližja in prijaznejša – živali postanejo enakopravne. Večino jih to iz srca razveseli, saj prav ravnotežje in medsebojno

spoštovanje ustvarjata pravo harmonijo. Le Levček, čeprav razume pomen enakosti in jo podpira, težko povsem odvrže svojo »železno srajco« – saj je navajen biti v središču pozornosti in čutiti, da ga drugi nosijo.

Knjiga je oblikovana čudovito, ilustracije kar same pripovedujejo zgodbo. Ko je Lev zgoraj, je tam tudi njegova prevzetnost, njegovo poveljevanje; ko so druge živali spodaj, se v njihovem pogledu zrcalita ponižnost in utrujenost. Ko se vloge zamenjajo, se zamenja tudi perspektiva. Vse je vidno, jasno in lepo poudarjeno.

V življenju, tako kot v športu, igramo mnoge vloge – včasih vodimo, drugič sledimo; včasih zmagujemo, drugič se učimo iz poraza. A najpomembnejše je, da ostanemo spoštljivi, da ne potiskamo nikogar v nelagoden položaj samo zato, da bi sami stali višje. Enakopravnost, zaupanje in sodelovanje so tiste vrednote, ki ustvarjajo resnično močne ekipe – v knjigi, v svetu živali, v športu in v življenju nasploh.

Slikanica je prejela znak kakovosti zlata hruška v letu 2024. (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran COBISS.SI: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/185573379/163814/185573379-jakrs.png/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/185573379>.

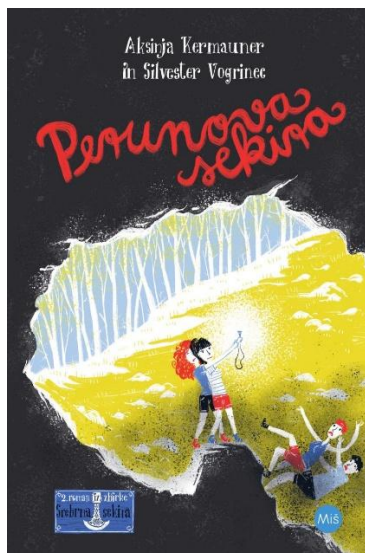
Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); izposoja kot e-knjiga: [ne](#); nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani Založbe Malinc: <https://www.malinc.si/portfolio-items/zgornja-stran/>

2. Leposlovje za mladino

Aksinja Kermauner in Silvester Vogrinec: Perunova sekira, Miš, 2024

Ilustriral Jaka Vukotič.



Perunova sekira je pustolovski roman dveh avtorjev, ki sta vajena skupnega pisanja: tiflopedagoginja in pisateljica Aksinja Kermauner ter Silvester Vogrinec, ki zgodbo spretno zapleteta in držita bralca v napetem pričakovanju do končnega razpleta. Silvester Vodopivec velja tudi za začetnika slovenskega športnega romana.

Glavna junakinja je gimnazijka Evridika, ki jo kličejo Evi. Zaradi odsotnosti staršev, ki živita v tujini, so njeni pomembni odrasli zaupniki babica, dedek, trener karateja, razredničarka, nona, prijateljica Lucija ter ne nazadnje Tian, s katerim se zelo rada vidita, vendar se zaradi skrivnostnih okoliščin ne moreta družiti toliko, kot bi si želela.

Med branjem knjige ob napeti pustolovski zgodbi bralec mimogrede, skozi zgodbe in legende spozna del zgodovine prebivalcev, ki so živeli na področju Krasa. Zgodovinski in etnografski vidik sta spretno prepletena z vidikom osebnostne rasti glavne junakinje, ki samozavest in odločnost pridobiva predvsem s pomočjo treningov karateja kot športne panoge in kot veščine. Športni trener – *sensej* ne kaznuje, a s spodbudami in zgodbami Evi pomaga pri premisleku ob njenih, tudi nešportnih dejanjih.

Tako kot veliko mladih njene starosti se Evi sooča s pomanjkanjem samozavesti, negotovostjo, zaljubljenostjo, ljubosumjem, vrstniškim nasiljem, jezo in tudi maščevanjem. Vse skupaj je zavito v tančico boja med dobrim nad zlom; med svetlobo in temo. Pomembni junaki v zgodbi imajo namreč skrivnostne sposobnosti, ki pa jih ne znajo vedno nadzorovati. Evi v ligi Puščavska luč pri premagovanju temnih sil pomaga tudi *Perunova sekira*.

Vprašanja, ki spodbujajo premislek: Kaj je tisto, zaradi česar lahko znanje borilnih veščin vpliva na način razmišljanja in ravnanja? Zakaj je pomembno, da se poglobimo v primer, preden si ustvarimo mnenje? Kako se lahko zaščitimo pred napačnimi razlagami in nepreverjenimi govoricami? Pomislite na trenutek, ko ste se počutili izključeni ali napačno obtoženi? Kaj lahko naredimo, da se to ne zgodi? (*Nives Markun Puhan*)

(Vir slike: spletna COBISS.SI: https://d.cobiss.net/repository/si/files/199631107/144298/PERUNOVA_SEKIRA.jpeg/terms)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/199631107>.

Izposoja kot zvočna knjiga: [da: https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/kssms/217162243](https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/kssms/217162243); izposoja kot e-knjiga: [da: https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/220758275](https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/220758275); nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/220758275](https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/220758275)

Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe MIŠ: <https://www.miszalozba.com/knjige/perunova-sekira-trda/>.

3. Strokovno gradivo za odrasle

Adrian Predrag Kezele: Športno in inspirativno za lene ali zakrnele: 54 zabavnih dni za odpravljanje lenobe, za pozitivno rekreativno motivacijo, vrnitev svežine ter dobro telesno pripravljenost, Založba Chiara, 2020

Prevedla Klara B. Rajer, ilustriral Matjaž Dekleva.



Premalo, res veliko premalo se zavedamo, kako dragoceno je, da se vsak dan vsaj malo premaknemo, zadihamo in svojemu telesu omogočimo, da ostane živo, močno in v dobri kondiciji. Naše telo je ustvarjeno za gibanje – ko mu ga odtegujemo, začne trpeti, se poleni in izgublja moč. Prav tako hitro pozabimo, da sta ravno fizična pripravljenost in osnovna kondicija temelj za dobro psihično počutje. Oboje se prepleta v nežno, a neločljivo povezavo, ki je ne gre spregledati, še posebej pri mladih, ki na svojih športnih poteh šele odkrivajo, koliko zmorejo.

Knjižica *Športno in inspirativno za lene ali zakrnele* je drobna in simpatična – oblikovana kot beležka, ki bralcu ponuja prostor, da zapisuje opravljene vadbe, občutke, misli in majhne zmage. Naloge avtorja, ki sicer ni športni pedagog ali inštruktor, niso zahtevne; njihova največja moč je v spodbujanju tiste osnovne ravni gibanja, ki je pomembna za zdravje, dobro počutje in gradnjo vztrajnosti. V njej pa zelo iskreno poudarja, kako pomembno je, da naše telo ostaja razgibano, prebujeno in v pogonu. Ko dobro skrbimo zanj, se v njem dobro počutimo tudi mi – mladi športniki in športnice pa v tem lahko najdejo temelj za svojo nadaljnjo pot.

Razdeljena je na šest jasnih korakov, ki bralca vodijo kot smerokaz na poti k boljšemu razumevanju svojega telesa: prvi korak je poglavje *Ogrevanje*, sledi *Preverjanje obzorij*, nato *Dihaj kot mojster*, četrti korak predstavlja *Ritem srca*, peti *Počasnejši utrip*, zadnji – šesti pa *Idealen program treninga*. V vsakem poglavju najdemo vaje in predloge, kot so pozdrav soncu, vaje sproščenega in zavednega dihanja, raztezanje, hoja in merjenje utripa, tek, hoja po stopnicah ali v hrib, plavanje, kolesarjenje in številne druge drobne gibalne iskrice. Ob vseh teh vajah pa ostaja najpomembnejše to, da se pri njih dobro počutimo, da v njih najdemo veselje in trenutke zase.

Menim, da je knjiga dobra spodbuda za vse generacije in ne le za nadobudne športnice in športnike. Je povabilo, da vsak trenutek, ki ga vložimo v gibanje, postane korak k boljši, bolj samozavestni in bolj iskreni različici sebe. Ni le vabilo k telesni aktivnosti, ampak tudi k odkrivanju notranje moči, ki tiho čaka, da jo prebudimo. Kot nežen sopotnik te spremlja, ko prvič stopiš na tekaško stezo, ali te spomni, da šteje prav vsak, tudi najmanjši napor, ko gradiš svojo športno in osebno zgodbo.

In morda bi lahko prav zato, vsaj za trenutek, vsi odložili svoje vsakdanje skrbi in norosti, ki nam jih narekuje neizprosni tempo življenja, ugasnili mobilne telefone in druge naprave – ter se preprosto, iskreno in z ljubeznijo posvetili sebi. (*Tina Podgornik*)

(Vir slike: spletna stran Založbe Chiara: <https://www.zalozba-chiara.si/zalozba-chiara/1062-sportno-in-inspirativno-za-lene-in-zakrnele>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/304083456>.

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); izposoja kot e-knjiga: [ne](#); nakup možen tudi v zvočni obliki in kot e-knjigo: [ne](#).

Knjigo lahko kupite na spletni strani Založbe Chiara: <https://www.zalozba-chiara.si/zalozba-chiara/1062-sportno-in-inspirativno-za-lene-in-zakrnele>.

#športajmoinberimo

nacionalni medresorski program za spodbujanje
branja med mladimi športniki
#verjemivproces #beremoskupaj #beremozrazlogom

Pripravili: Tina Podgornik v sodelovanju s Polono Palčič, Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica, ter Nives Markun Puhon, Zavod RS za šolstvo

#športajmoinberimo je program, ki ga vodi Goriška knjižnica Franceta Bevka v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije – združenjem športnih zvez, Ministrstvom za kulturo, Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje, Zavodom RS za šolstvo, Javno agencijo za knjigo RS, Mestno knjižnico Ljubljana, Pionirsko – centrom za mladinsko književnost in knjižničarstvo, Centrom za poklicno izobraževanje RS in pridruženimi splošnimi knjižnicami v projektu.