**ŠIB v Kopru, 8. 6. 2022**

V sredo, 8. 6. 2022 so bili z mladimi v Kopru **Aljaž Sedej,** nekdanji judoist, udeležencev olimpijskih iger leta 2008 in 2012, **Mojca Rode**, nekdanja slovenska tekmovalka ritmične gimnastike, večkratna nagrajenka za športnico leta pri Gimnastični zvezi Slovenije, udeleženka evropskih in svetovnih prvenstev ter univerzijad in **Tadeja Brankovič**, nekdanja biatlonka, štirikratna udeleženka OI ter sedaj tudi pisateljica (Peta olimpijada), ki je postala prava ambasadorka našega programa.

*"Največji frajerji so tisti mladostniki, ki danes pridejo na kavo brez telefona."*

S tem stavkom je vso pozornost mladih fantov v amfiteater učilnici **Srednje tehniške šole Koper** pritegnila nase **Tadeja Brankovič.**

V uvodnem nagovoru mladim in vsem nam se je razkrilo, da je **ravnatelj Srednje tehniške šole Koper, gospod Iztok Drožina**, izjemen kolesarski in sploh športni navdušenec. Kar malo je fante in tri dekleta med njimi popeljal v razmišljanje o tem, kaj vse je možno, pa čeprav res ne ve točno kako, ker odgovor na ta kako najde vsak športnik/učenec zase. ***»Vi veste, da imam jaz doma bicikel. In katera tekma je sedaj?«*** jih je izzval in nato iz rokava (no, v bistvu iz ust) strese vse tekme od te, ki poteka te dni do verjetno zadnje v jesenskem sklopu. In nadaljuje: *»Eden od teh kolesarjev je tudi Matej Mohorič. Ma to je tisti, ki zmaga, ko je tekma več kot 250 km. In bil je zlati maturant z vsemi doseženimi točkami.«* Je bil odziv med mladimi, ni kaj. A je nadaljeval: »*Ma vi veste, da je moja žena bila plavalka. Pogosto mi je razlagala o teh treningih zjutraj, opoldne in zvečer. Jutranji je baje ideal za ponavljanje včerajšnje snovi. Kaj pa boš delal drugega, ko dve uri v vodi gledaš ploščice na dnu bazena. Ponavljaš snov v glavi in krepiš telo s plavalnimi gibi.«*

"*Nasprotnik, ki ga imaš na blazini, je tam, da lahko ti izboljšaš svojo tehniko, da izboljšala sam sebe. Poklon izkazuje spoštovanje, a ne, da se opravičiš, ker ga boš desetkrat vrgel, ampak se zahvalila za čas, ki ti ga bo namenil, da se ti izboljšaš*.“ je bil jasen **Aljaž  Sedej.**

"*Na treningu vedno popravljamo nekaj, kar ni bilo dobro. A pri tem lahko izberemo drugačne besede, ključne so besede, s katerimi popravljaš tisto, kar ni dobro. Tako lahko samozavest gradiš ali zrušiš*." je **Mojca Rode** jasno izrisala moč besed pri gradnji osebnosti mladih.

»*V športu je res zelo velik poudarek na mentalni pripravi. To se pokaže pri mnogih šampionih, ki jim pikica zmanjka do uspeha. In tukaj ustvariš svoj ritual mentalne priprave. A potrebuješ poznati sebe*.« **Aljaž Sedej**

**Mojca Rode,** ki je končala športno kariero v ritmični gimnastiki sorazmerno pozneje kot je pričakovano v tem športu, je izpostavila kar nekaj vidikov, ki so specifični za to športno panogo, a hkrati prenesljivi na različna življenjska področja in tudi branje. *»Otroci, ki so gibalno spretni, se počutijo bolj samozavestni tudi za razvijanje uma. Ritmična gimnastika zahteva pet do šest ur treninga na dan in tako smo se dekleta veliko znašle same. Mene je poneslo v svoj svet s pomočjo glasbe. Itak je glasba pomemben del tega športa in tako jo moraš prav ponotranjiti. Žal pa nismo veliko delali s psihologi. Kar se je pokazalo najbolj pomanjkljivo ravno pred kvalifikacijami za olimpijske igre. V ritmični gimnasti je v mojem tekmovalnem času dekle imelo le eno samo priložnost za kvalifikacije na olimpijske igre. Eno. In pritisk je ogromen. To je bila takrat moja najslabša tekma, ker sedaj vem, da nisem delala s psihologi. Pri nas gre res za zelo zgodnjo specializacijo in mi delamo z otroci. Kot trenerka imam en cilj: vzgojo deklic v samozavestne ženske.«*

»*Vrhunski šport je res težek. Kar pa se tiče vzgoje otrok, je šport ena takšna velika rama za starše. Bolje socializacije otrok kot jo ima šport je ni*.« je izpostavil še **Aljaž.**

Seveda nismo pozabili na branje in voditelja sta jih povprašala tudi o njihovem odnosu do zaslonskega branja. Ja, športniki so tukaj tako kot tudi drugi odrasli. Strokovne, aktualne članke, specializirane vsebine beremo na zaslonu, predvsem zaradi dostopnosti in aktualnosti. A branje, ki polni tudi dušo?

»*Srce branja je knjiga. Ker pa sem vizualni tip, so vse moje knjige popisane in porisane*,« je z nami delila **Tadeja.**

*»Zaslon ne da tistega zvoka listanja*,« je izpostavil **Aljaž.**

*»Knjiga naredi praznični moment*.« je bila jasna **Mojca.**

Čeprav bi te izjave lahko brali tudi s patetičnim občutkom čustvene vznesenosti, pa se je ponovno potrdilo, da imajo športniki ne le čustven odnos do branja, temveč izpostavijo predvsem tistega uporabnega, ki pelje do znanja. Tudi tokratni športniki so povedali,  da imajo po več knjig nekje ob sebi, berejo jih različno in nekatere so njihove redne spremljevalke. Mojca je npr. izpostavila razvojno psihologijo. Tadeja pa je bila tudi tokrat jasna in neposredna: *»Ne moreš biti vrhunski na najvišjem nivoju, če tvoja duša in um nista polna dobre energije. To lahko dobimo tudi z branjem, lahko pa tudi s štrikanjem.«*

Mladim so podelili tri nasvete:

1. Dajte spat in se ne uspavat z zasloni, hitreje gre to s knjigo
2. Tehnologijo uporabite sebi v prid, ne da vam jemlje čas za biti z drugimi v živo, tudi trenirati ne morete le s pametno tehnologijo
3. Vsaka minuta gibanja brez telefona, ko je vaša naprava izklopljena, je tudi naprava vesela, da se ne segreva

Gostom smo se zahvalili s knjižnim darilom Javne agencije za knjigo RS, in sicer knjigo Zlati zob Tadeja Goloba, iz projekta Rastem s knjigo.

**Z dogodkom v Kopru smo zaključili prvi polčas letošnjega programa #šib in na odmor odhajamo z izjemnim vodstvom.**

**Proti komu pa tekmujemo? Če strnemo misli športnikov od februarja do junija, v bistvu vedno tekmujemo najprej sami s seboj.**

**Kako biti boljši v najplemenitejših in najmanj plemenitih trenutkih?**

**A tekmujemo tudi proti naveličanosti, stereotipom, paniki, obupu, vdanosti, depresiji in nadlegovanju?**

**Tekmujemo za srčnost, navdušenost, radovednost, samozavest, spoštovanje in seveda branje in šport.**

**"*Rezultati pri športu pridejo z zamudo. Ko zaupaš, takrat pridejo*."** Te **Tadejine** misli veljajo tudi za naše #ŠIBanje po Sloveniji v tem četrtem letu!