

KLASIKI O STARANJU IN SOŽITJU GENERACIJ

Herman Berčič

Prof. Drago Ulaga o gibanju in športni dejavnosti starejših ljudi

POVZETEK

Prof. Drago Ulaga je v svojem strokovnem in pedagoškem delu na področju telesne kulture oz. športa poglobljeno preučeval tudi probleme in vprašanja glede športa starejših ljudi. Ukvarjal se je s problemi staranja in upočasnitve starostnih pojavov in procesov, povezanih z vsakodnevnim gibanjem in ukvarjanjem z različnimi športnorekreativnimi aktivnostmi. Pri tem je sledil celostni obravnavi ljudi v poznejših letih in je njihovo gibanje in športno dejavnost povezoval z zdravjem, telesnimi sposobnostmi, emocionalnim in doživljajskim svetom, druženjem, intelektualnim delom ter duševnim in duhovnim ravnovesjem. V članku so zbrani pomembnejši citati njegovih del, ki obravnavajo gibanje in športno udejstvovanje starejših ljudi kot nepogrešljivo sestavino kakovosti njihovega življenja.

Ključne besede: Drago Ulaga, starejši ljudje, gibanje, športna dejavnost, starostni pojavi, kakovost življenja

AVTOR: Herman Berčič je doktor kinezioloških znanosti, izredni profesor v pokoju in zaslужni profesor Kineziološke fakultete Univerze v Zagrebu. Kot dolgoletni učitelj na Fakulteti za šport Univerze v Ljubljani se je sistematično ukvarjal s strokovnim, pedagoškim in znanstveno-raziskovalnim delom na področju športne rekreacije oz. športa za vse. Objavil je 20 znanstvenih monografij, 40 mednarodnih referatov, 3 univerzitetne učbenike skupaj s soavtorji, 4 poljudnoznanstvene knjige in številne članke v domačih in tujih strokovnih in znanstvenih revijah.

ABSTRACT

Professor Drago Ulaga about physical and sport activity in the old age

Professor Drago Ulaga in his professional and pedagogical work in the field of physical and sport activity in depth studied the issues of sport activity among the elderly. He studied the problems of aging, such as slowdown of aging phenomena and processes through daily physical activity and dealing with various sport and recreation activities. Addressing elderly people he followed the holistic approach, connecting their physical and sport activity with health, physical abilities, emotional and experiential world, socialisation, and intellectual work, mental and spiritual balance. This article presents the most important quotations of professor Ulaga's work, dealing with physical and sport activity of elderly people as indispensable component of their quality of life.

Key words: Drago Ulaga, elderly people, physical activity, sport activity, aging phenomena, quality of life

AUTHOR: *Herman Berčič, doctor of kinesiology science, is retired associate professor and honorary professor at Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. As a longtime professor at the Faculty of Sport, University of Ljubljana, he was systematically engaged in a professional, educational and scientific-research work in the field of sport and recreation. He has published 20 scientific monographs, 40 international papers, and 3 university textbooks along with co-authors, 4 popular scientific books and numerous articles in professional and scientific journals at home and abroad.*

1. ŽIVLJENJE DRAGA ULAGE

Prof. Drago Ulaga je bil pomembna osebnost v razvoju slovenske telesne kulture in športa, pa tudi športne kulture. Upravičeno ga imenujemo očeta ljudskega športa. Mladost je preživel v Globokem pri Rimskih Toplicah, kjer je našel prvi stik z naravo in gibanjem. Ko je leta 1926 maturiral na učiteljskišči v Mariboru, se je odločil za študij telesne vzgoje, vendar ne v okolju, kjer je domoval slovenski jezik. Odšel je v tujino. Zato moramo korenine življenjskega dela prof. Draga Ulage na področju telesne kulture oz. športa nasploh in tudi na področju športa starostnikov iskati v njegovi odločitvi za študij na Visoki šoli za telesno vzgojo (*Deutsche Hochschule für Leibesübungen*) v Berlinu. To je bilo v obdobju pred drugo svetovno vojno. Ko je leta 1930 končal Visoko šolo, je postal prvi Slovenec in Jugoslovan z visokošolsko izobrazbo na področju telesne vzgoje in z nazivom profesor (Šugman, 2006 : 49). Študij na tej, takrat v Evropi najbolj cenjeni visokošolski instituciji, ga je ne le zaznamoval za vse življenje, marveč mu je tudi omogočil pedagoško in strokovno delovanje na visoki ravni.

Ko je zaključil študij, je najprej postal trener za plavanje in smučanje pri športnem društvu Ilirija v Ljubljani, nato pa je služboval kot profesor telesne vzgoje v Splitu in Beogradu, opravljal pa je tudi funkcijo strokovnega sodelavca na Ministrstvu za telesno vzgojo v Beogradu. Že pred drugo svetovno vojno se je lotil pisanja in »se uveljavil kot pisec strokovnih prispevkov za radio in dnevne časopise ter bil radijski reporter z različnih športnih tekmovanj, še posebej pa je znan kot prvi reporter s tekmovanja v smučarskih skokih v Planici 1934« (Šugman, 2006 : 15).

Po končani drugi svetovni vojni je bila v ospredju njegovega dela pedagoška in publicistična dejavnost. Bil je med ustanovitelji vseh športnih kadrovske šole na Slovenskem, najprej enoletne in večletne Srednje fizikalne šole, nato pa tudi Višje šole za telesno vzgojo, Visoke šole za telesno kulturo oz. Fakultete za šport v Ljubljani. Na Visoki šoli je leta 1962 postal redni profesor, leta 1988 pa mu je Univerza v Ljubljani podelila naziv zaslužni profesor.

Kdor je prebiral Ulagova dela, je zlahka ugotovil, da ima pred seboj avtorja z izjemno bogato publicistično dejavnostjo. »Napisal je 11 samostojnih knjig, 25 učbenikov in skript ter več kot 2200 strokovnih in strokovno-poljudnih člankov in ocen. Če bi upoštevali obdobje 1945 – 2000, se izkaže, da je vsak teden napisal po en strokovni prispevek. Udeležil se je tudi 25 strokovnih kongresov, simpozijev in posvetov doma in v tujini ter na mnogih nastopil z odmevnimi prispevki.« (Šugman, 2006 : 15, 16) Ker je bil pomembna slovenska osebnost v športno-kulturnem prostoru in tudi širše, je za svoje delo prejel številna visoka priznanja. Živel je bogato in plodno življenje ter dosegel visoko starost 94 let.

2. PROF. DRAGO ULAGA - STAROSTA SLOVENSKEGA ŠPORTA IN POBUDNIK GIBANJA TER ŠPORTA ZA STAREJŠE LJUDI

Prof. Drago Ulaga je vse svoje življenje posvetil razvoju športne kulture in športa v slovenskem prostoru. Deloval je na širšem področju nekdanje Jugoslavije in tudi v evropskem prostoru. Od vsega začetka je enakovredno obravnaval vse tri različice športa: šolsko telesno vzgojo (današnjo športno vzgojo), športno rekreacijo oz. šport za vse in tekmovalni oz. vrhunski šport. Nenehno si je prizadeval za dvig ozaveščenosti prebivalstva na področju gibanja in športnega udejstvovanja ter posledično tudi za dvig športne kulture naroda. Učil je z lastnim zgledom in zavestno vodil ljudi k rednemu, vsakodnevni gibanju in športnorekreativnemu udejstvovanju. Bil je izjemno plodovit pisec in prvi, ki je v številnih strokovnih delih, v člankih posameznih revij, v dnevnem tisku in na radiu širil spoznanja in vedenja o rednem gibanju in rekreativni športni vadbi.

Prof. Ulaga je že zelo zgodaj sprejel antropološki vidik obravnave posameznih problemov, vprašanj staranja in starostnih pojavov ter tudi športnorekreativnega udejstvovanja. Pri obravnavi biopsihosocialnega ravnovesja starejših ljudi je sicer veliko pozornost namenil urjenju telesa ter ohranjanju in pridobivanju telesnih sposobnosti. Pri tem pa ni pozabil na pomen druženja in na ohranjanje ter krepitev socialnih vezi nasploh in tudi pri rekreativnem ukvarjanju s športom. Nadalje je poudarjal doživljajsko razsežnost in ugodne posledice pozitivnih čustvenih reakcij (smeh, radost, veselje) na organizem starejših ljudi ob rednem gibanju in športnem udejstvovanju. Pri obravnavi starejših ljudi se je med drugim zavzemal za njihovo vsakodnevno intelektualno delo, ohranjanje intelektualne svežine ter vključevanje duševnih dejavnosti. V zvezi s tem je zapisal: »V veliki meri je zdrava starost odvisna tudi od duševne živahnosti in življenjskega optimizma. Smeh je zdrav. Dobra volja je koristna služabnica prijetne starosti. Glede telesnosti je potrebna nenehna, vendar primerna aktivnost. Tudi intelekt je odvisen od neprestanega udejstvovanja, neprestanega 'treniranja' - razvija pa se k sreči tako dolgo, 'dokler mu privoščimo kaj pametnega'«. (Ulaga, 1959: 110)

Pri antropološki obravnavi starostnikov in staranja si je cenjeni profesor pomagal s spoznanji številnih, tudi slovenskih zdravnikov. Med številnimi deli, strokovnimi prispevki in članki, ki jih je sistematično zbiral in na tej osnovi pripravljali tudi svoja predavanja in pisal članke, naj navedemo prispevek zdravnika in akademika prof. dr. Franja Kogoja (Ulaga, 1996), kjer razgrinja svoja razmišljanja o staranju. Prof. Ulaga povzema: »To je bilo v času, ko pri nas še ni bilo zanimanja za športno vadbo starostnikov. Kogoj sicer ni pisal o krepitevi skeletnih mišic, pač pa je prepričljivo opozoril na usodne napake nezdravega načina življenja, na vzdrževanje zdravega ožilja in na potrebo aktiviranja možganov.« (Ulaga, 1996: 15)

3. PROFESORJEVO PREUČEVANJE STARANJA IN UPOČASNJEVANJA STAROSTNIH POJAVOV

Na pragu druge polovice življenja je prof. Ulaga pričel poglobljeno preučevati pojave staranja in iskati možnosti ter poti, da bi te pojave upočasnili. Zanimivo je, da je ob izboru ene izmed poti najprej začel pri sebi. Ni naključje, da se je tega lotil potem, ko je del svojega

življenja že namenil teoretični in praktični obravnavi kulture gibanja in športa. Po desetih letih boja proti lagodnosti in drugim pojavom staranja se je odločil, da svoja spoznanja zbere v knjigi, skladno z latinskim rekom *littera scripta manet*. V bistvu je želel svoje izkušnje in védenje o telesni kulturi v starosti deliti še z drugimi in svojemu narodu širiti horizonte športne kulture.

O tem pravi: *»Kar težaven je bil ta boj, kajti v tistih letih, ko nam je bil šport le stvar radosti in tekmovanja, ni bilo nikogar, ki bi nas prav učil – na primer, da bi morali bolje skrbeti za razvijanje notranjih organov, kakor za mišice, da ne bi smeli pretiravati glede gibljivosti sklepov in da bi se morali naučiti zlasti tistih športnih panog, ki nam bodo pozneje v prid kot športna rekreacija.«* (Ulaga, 1965: 3)

Ob tem razberemo, kako pomanjkljiva so bila znanja v tedanjem obdobju o tem, kako naj bi ozaveščali mlade generacije o gibalnem in športnorekreativnem udejstvovanju, kako naj vadijo ter kako naj se izogibajo stranpotem v življenju. Takole je bil v zvezi s tem kritičen do takratnih strokovnih kadrov: *»Tudi ni bilo nikogar, ki bi te pri tridesetih letih poučil, da pomeni vsak kilogram tolšče na leto v desetih letih kar deset kilogramov preveč. Več telesne teže v letih, ko postaja mišičje vse bolj šibko, pa je že učinkovita pobuda za komoditeto. Seveda tudi ni bilo v obdobju naše mladosti nikogar, ki bi te poučil o pravilni prehrani, kakor tudi o pametnem odnosu do kajenja, alkohola in drugih poživil. Če si pri štiridesetih letih prenehal z rednim urjenjem, z vajami na orodju, skakanjem, tekanjem in drugimi športnimi panogami, če si telesne aktivnosti prepustil slučajnim okoliščinam, ko bo 'kaj več časa in razpoloženja', tedaj pač nisi vedel, da si storil napako, ki jo bo pozneje tako težko popraviti. Tako pride veliko prezgodaj čas, ko dobi človek v hoji počasnejši tempo, ko nima več veselja z žogo, ko na zabavi raje sedi kakor pleše, čas, ko občuti, da mu postaja oblačilo pretesno, in ko je ves napet, kadar mora počepniti in si zavezati čevelj. Gre za splošne znake staranja: rejenost, slabotnost mišičja (atrofija), omejena gibljivost v sklepih, zmanjšana pljučna kapaciteta in podobno.«* (Ulaga, 1965: 3)

Dejstvo je, da si je prof. Ulaga med študijem v Berlinu pridobil veliko znanja in tudi praktičnih izkušenj (te še posebej v kasnejšem obdobju), zato ni presenetljivo, da se je sam na pragu druge polovice življenja pričel zavedati, kam vodi neaktivnost, lagodje in drugi pojavi, ki spremljajo staranje. O tem je zapisal: *»Pride pa tudi čas, ko se marsikdo zamisli in spozna, da je treba spremeniti način življenja. Zanima se za pravilno dieto, za jutranjo telovadbo in za različne športne aktivnosti, o uspehu ali neuspehu pa ne odloča samo znanje, temveč tudi volja. Kdor se je pet ali deset let telesno zanemarjal, kdor je izgubil mišice in si nabral tolščo, ne bo napak odpravil z enomesečno kuro, tudi ne s tabletami, temveč s spremenjenim načinom prehrane in z vztrajnim, načrtnim vadenjem. Za oboje pa je treba znanja, volje in časa.«* (Ulaga, 1965: 4)

Zanimivo je, kako se je profesor sam spoprijel s problemom neaktivnosti in lagodja, ki mnoge teži tudi danes in ga ne znajo razrešiti. Poglejmo, kako ga je rešil sam: *»Začel sem z utrjevanjem telesa z vodo in frotiranjem, intenzivneje sem se lotil tudi posebnih vaj, da bi si ohranil gibljivost hrbtenice, prsnega koša, ramenskega obroča in kolčnih sklepov. Ni bil moj namen, da bi bil spet močan kakor v mladosti, temveč da bi postal kolikor toliko lahek in gibčen.«* (Ulaga, 1965: 4)

Prof. Ulaga pa je na osnovi študija strokovnih in znanstvenih del številnih avtorjev, športnih strokovnjakov in zdravnikov, ki so se ukvarjali s problemi staranja, tudi v povezavi

z gibanjem oz. gibalno-športnim udejstvovanjem zapisal: »Ostanite telesno aktivni in se ne vdajajte lenobi. Ostanite tudi duhovno aktivni in nikoli ne puščajte vnemar učenja.« (Uлага, 1965: 6)

O pomenu gibanja oz. športnorekreativnega udejstvovanja v vseh obdobjih življenja, še zlasti v obdobju staranja, je prof. Uлага zapisal več priporočil, med drugimi tudi naslednje: »Prvo četrtno življenja telovadimo zato, da se lepo razvijemo in okrepimo; drugo četrtno zato, da ostanemo čili in sposobni za delo, drugo polovico življenja pa zato, da se ne bi prezgodaj postarali. Nedvomno je v obdobju od 20. do 30. leta skrajni čas, da postane človek privrženec telesne kulture, kajti kasneje začnejo adaptacijske sposobnosti pešati in človek je tudi v psihičnem pogledu manj dovzeten za reforme v načinu življenja. Vsakdo naj bi pomislil na to, da ga čaka betezna starost, če se v mladosti ne bo naučil določenih telesnih vaj za ohranjanje gibljivosti v sklepah, za ohranjanje mišične moči in za ohranjanje funkcionalnih sposobnosti organov.« (Uлага, 1965: 34)

4. POGLEDI PROF. ULAGE NA ČAS PEŠANJA IN UPADANJA TELESNIH SPOSOBNOSTI

Ko je prof. Uлага pri obravnavi gibanja in različnih gibalno-športnih aktivnosti v posameznih razvojnih obdobjih sledil biološki krivulji razvoja, je posebno pozornost namenil tudi obdobju, ko pričnejo telesne in druge sposobnosti organizma postopno upadati. Govoril je o staranju in o številnih pojavih, ki spremljajo ljudi v poznejših letih. Pri obravnavi posameznih razvojnih obdobj je sledil številnim sistematikom, nato pa je tudi sam opredelil posamezna razvojna obdobja, v katerih je opisal »gibalne potrebe človeka v mladosti, zrelosti in starosti«.

Zanimivo je, da je pri podrobnem opisovanju »prve dobe staranja – od 40. do 60. leta« v uvodu zapisal Tolstojeve misli: »Bolni, prijatelj, so samo bedaki in razuzdanci, mene pa poznaš, od jutra do večera delam, zmeren sem v vseh rečeh, nu, zato sem tudi zdrav.« Ob Tolstojevih mislih je še dodal: »Zdaj je skrajni čas za bitko za zdravo in prijetno starost. V letih staranja se je še bolj treba ogibati vsemu, kar je nedvomno zdravju škodljivo. Mera v vsem, to je naš nasvet in hkrati prastaro indijsko izkustvo.« (Uлага, 1965: 40)

V kasnejšem delu *Telesna vzgoja, šport, rekreacija* (Uлага, 1980) pa v zvezi s tem ugotavlja: »Treba je vedeti in upoštevati, da funkcija ohranja organe. Nobena znanost ne more pomagati, nobeni medikamenti, človek sam se mora potruditi, potiti se mora. Raziskovalci so ugotovili, da poteka proces staranja prav počasi, če skrbi človek za krepitev srca s hojo in tekom, za krepitev mišic in za gibljivost sklepov pa z mnogovrstno športno aktivnostjo. Tudi za žilje in kri je pomembno, da si privoščijo vsak dan nekoliko cikličnega gibanja v obliki ritmične hoje, kolesarjenja, plavanja, veslanja – kar ga pač veseli. Tako ostanejo žile prožne in njih stene gladke.« (Uлага, 1980: 197)

Ob podrobnejši obravnavi druge dobe staranja (od 60. leta naprej) je zapisal: »Dandanes je splošno znano, da bi si ljudje v pozni starosti lahko ohranili boljše telesno držo (indikator je višina v centimetrih), bolj trenirano mišičje, kakor tudi višjo vitalno kapaciteto. O tem pričajo pregledi starih telovadcev, kakor tudi različni eksperimenti.« (Uлага, 1965: 48) Ob tem še dodaja: »Da bi bila starost 'žetev življenja' in ne izgubljena mladost, je treba človeka pravočasno

pripravljati na dobo telesnega pešanja. Že v šolah bi morali dobiti mladi ljudje potrebno znanje o biomorfozi, kakor imenuje Bürger nauk o spreminjanju življenja. S tem v zvezi naj bi dobili pri šolski telesni vzgoji tudi primerno praktično športno znanje za leta zrelosti in starosti, kakor tudi pravilen odnos do telesne kulture.« (Ulaga, 1965: 51)

V povezavi s staranjem in upočasnitvijo starostnih pojavov večkrat omenja svetovno znane mislece, znanstvenike in zdravnike, med njimi tudi Hipokrata. Pravi: »Sodobne gerontološke raziskave potrjujejo Hipokratova načela geriatrične profilakse, zlasti načelo, da morajo biti ljudje tudi v letih staranja aktivni in da ne smejo na vsem lepem opustiti dela, ki so nanj navajeni. Posebej želimo poudariti, da morajo biti vsestransko dejavni, tako umsko kakor tudi telesno. Starosti primerna mentalna in fizična dejavnost je potemtakem bistveni sestavni del geriatrične profilakse. Upokožitev ne sme biti začetek brezdelja, začetek praznega življenja, temveč prav nasprotno: začetek tistega obdobja, ko se človek v večji meri kakor doslej posveti dejavnostim, s katerimi ima posebno veselje.« (Ulaga, 1980: 204)

V že omenjenem delu *Telesna kultura v mladosti, zrelosti in starosti* je nekatere zapisane misli posebej naglasil in jih tudi večkrat ponovil. Zakaj? Odgovor najdemo povsem na koncu navedene knjige, ko pravi: »Nekatere misli sem povedal v tem spisu večkrat, nekatere nasvete sem ponavljal. Rad bi pojasnil, da sem to storil namenoma, kajti tako trdno sem prepričan o vrednotah naukov o zdravem načinu življenja kakor tudi o potrebi boja za pravilnejši odnos naših ljudi do vsega, kar je v zvezi s telesno kulturo, da sem se odločil za propagandni stil pisanja.« (Ulaga, 1965:165)

5. KAKO JE PROF. ULAGA ŠIRIL ZNANJA O GIBANJU IN ŠPORTNI DEJAVNOSTI MED LJUDMI?

Prof. Ulaga si je vse življenje prizadeval, da bi njegova tehtna in na znanju temelječa priporočila našla pot do najširših množic. Zato je tedensko objavljajl svoja spoznanja in spoznanja drugih v dnevniku *Delo* ter v drugih časopisih in revijah. V akciji ozaveščanja Razgibajmo življenje, ki je bila namenjena promociji gibanja in rednega ukvarjanja s posameznimi izbranimi športnorekreativnimi aktivnostmi, je bila tudi zbirka malih propagandnih knjižic. Odgovorni urednik edicije, ki je s prof. Ulago zelo dobro sodeloval, je bil pisec teh zapisov.

Prof. Ulaga je v okviru te edicije napisal knjižico *Šport starostnika*. V njej je takoj na začetku zapisal: »Upoštevati je treba dognanje, da je športna vadba v zrelih letih in v času staranja prav tako potrebna kakor v mladosti. Morebiti še bolj, v obdobju prekipevajoče vitalnosti se mladina namreč kar usmerja v naravo in na razna športna igrišča, pozneje pa je to vse bolj stvar pameti, vednosti, prepričanja in ozaveščenosti. Zavedati se moramo končnega cilja: po štiridesetem letu ne gre več predvsem za uspešno tekmovanje z drugimi, ampak za nepogrešljivi prispevek k zdravemu načinu življenja, zato, da bi ostal človek čim dlje na visoki ravni duševne in telesne delovne sposobnosti. In končni cilj, da bo tudi v visoki starosti tako čil in zdrav, da bo lahko živel brez tuje pomoči. Starejši lahko tudi tekmujejo, vendar samo s sebi enakimi. Pomembno pa je, da si ne prizadevajo do popolne izčrpanosti.« (Ulaga, 1991: 1,2)

Ob študiju različne domače (takrat jugoslovanske) in tuje literature si je prizadeval globlje prodreti v problematiko športnorekreativne vadbe in treninga. Del dotedanjih spoznanj je strnil v naslednjem zapisu: *»Občasna vadba ne zaleže. Športni pedagogi, ki imajo dolgoletne praktične izkušnje na področju športne aktivnosti za starejše osebe in preučujejo problematiko v celoti (ne samo z vidika kardiologa ali ortopeda), priporočajo poleg zmernosti tudi rednost vadbe. Vsak dan na zrak, vsak dan delo in hoja, vsak drugi dan pa si naj privoščimo uro športa (lahko tudi poldrugo uro ali samo 20 minut, odvisno od starosti, zdravstvenega stanja in kondicije). Bolje je vaditi vsak dan vsaj po 10 minut, kakor enkrat na teden 70 minut!«* V zvezi s tem nadaljuje: *»Strokovnjaki priporočajo starim ljudem predvsem lažje, vendar razmeroma dolgo trajajoče telesne vaje za ohranitev krepkega srca, prožnosti ožilja in sposobnosti dihal. Tečejo lahko predvsem tisti, ki so se urili v tekanju in tekalnih igrah že od otroških let naprej. Ker je takih med slovenskimi starostniki razmeroma malo, namenjamo veliko pozornost vsakodnevni živahni hoji, saj le ta zaleže skoraj toliko kot lahkoten tek.«* (Uлага, 1991: 8,9)

6. KAKO IN S KATERIMI ŠPORTI NAJ SE UKVARJAJO STAREJŠI LJUDJE?

Prof. Uлага je posebno skrb namenil izboru posameznih gibalnih oz. športnorekreativnih aktivnosti, s katerimi naj bi si starejši ljudje ohranjali funkcionalne sposobnosti posameznih organskih sistemov. Pri tem je imel vselej pred seboj skrb za zdravje. O tem je v navedeni knjižici takole razmišljal: *»Z zdravstvenega vidika postavljamo na prvo mesto vse aerobne vaje, ker je zdravje odvisno predvsem od brezhibnega delovanja organov za napajanje vseh milijonov celic s kisikom in hrano. Neogibna pa je tudi redna gimnastika, katere namen je upočasnenje procesov mišične atrofije in upadanja mišične napetosti. Z gimnastičnimi vajami in s težavnejšim delom krepimo tudi okostje, pospešujemo namreč mineralizacijo in tako preprečujemo nastajanje krhkosti kosti (osteoporoze). Vsestranska gimnastika je potrebna tudi za vzdrževanje zdrave hrustančevine in vezivnega tkiva.«* (Uлага, 1991: 12,13)

V mnogih publikacijah, revijah in tudi v dnevnem tisku je cenjeni profesor veliko pozornost namenil prav gimnastiki oz. gimnastičnim vajam. Verjel je, da so prav skrbno izbrane in sistematično uporabljene gimnastične vaje pri vsakodnevni vadbi neizogibno potrebne. Izbor teh, ki spodbujajo razvijanje in ohranjanje kostno-sklepnega in kostno-mišičnega organskega sistema naj bo uravnotežen s tistimi aktivnostmi, ki razvijajo in ohranjajo delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema. O gimnastiki in gimnastičnih vajah profesor pravi: *»Razgibati se je treba vsak dan. Zjutraj, ko se zbudimo, nam prija pretegovanje na ležišču. Ritmično iztegujemo noge, pritezamo trebušno steno, širimo prsni koš, vlečemo ramena nazaj, dvigujemo glavo in jo sukamo levo-desno, premikamo se v križu, dvigamo boke z ležišča itd. Z leti postane človek iznajdljiv in si sam izmisli še kako vajo za pretegovanje in razgibavanje. Prva jutranja gibalna dejavnost ne sme biti intenzivna in naporena – nasprotno, biti mora lahkotna in prijetna.«* (Uлага, 1991: 13)

Gimnastiki nasploh je profesor posvetil tudi malo knjižico v že omenjeni ediciji z naslovom *Gimnastika doma*. Izmed mnogih strokovno utemeljenih zapisanih misli, ki so namenjene najširšim množicam, se nam zdi smiselno naglasiti naslednje: *»Gimnastika je*

seveda veliko več kot mahanje z rokama in počepanje. Z namensko izbranimi vajami lahko krepimo nerazvite ali zanemarjene mišice, z razteznimi vajami ohranjamo mladostno gibljivost v sklepih, s sprostilnimi vajami uravnavamo mišično napetost (mišični tonus). Sodobni človek, ki veliko sedi ter dela bolj ali manj enostransko, potrebuje tudi izenačevalne vaje, ki pripomorejo k skladnemu delovanju mišičnih skupin in preprečujejo vse bolj sklonjeno držo telesa.« (Ulaga, 1990: 2)

Navedeno profesor utemeljuje tudi z naslednjim: »V letih staranja ima človek vse manj mišične moči (od 20. do 70. leta izgubi 5 kg mišic). Hrbtenica postaja trda, sklepi vse manj gibljivi. Starostno pešanje se izraža tudi v drži telesa. Sedemdesetletniki imajo že težave pri obujanju in kopanju v kopalni kadi (čepenje, ležanje, vstajanje). Vsem takim in podobnim težavam pa se lahko postavijo po robu s primernimi gimnastičnimi vajami. Vadijo naj po malem, vendar redno in večkrat na dan.« (Ulaga, 1990: 7, 8)

Ko je profesor razmišljal in razpravljal o primernih in neprimernih športnih zvrsteh za ljudi v poznejših letih (starostnikih), je imel vselej pred očmi posameznika in njegove gibalne ali motorične sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, stopnjo znanja posameznih športnih zvrsti, raven kondicije, stopnjo zdravja in seveda leta starosti. Ljudem v poduk je zapisal: »Ko razmišljamo o primernih in neprimernih športnih zvrsteh za priletne in stare, je treba razlikovati med tistimi, ki redno vadijo vse od mladosti naprej, in tistimi, ki so se odločili za vadbo šele v starosti in so živeli morda desetletja dolgo brez slehernega fizičnega treniranja. Kdor je navajen teči ali igrati tenis, lahko nadaljuje svojo športno dejavnost tudi po upokojitvi; kdor se je zasedel in gibalno zanemaril, naj se postopno loti manj zahtevnih športnih zvrsti. Priporočamo mu zdravniški pregled in posvet s športnim strokovnjakom.« (Ulaga, 1991: 16)

V knjižici *Hoja*, ki je prav tako izšla v okviru ozaveščevalne akcije Razgibajmo življenje, je za splošno vedenje ljudi, še zlasti pa za starejše, zapisal: »Gre za nov odnos do hoje, naše najbolj redne vsakdanje telesne vadbe, pa tudi za nov odnos do zdravega načina življenja. Kdor se bo odločil za načrtno vsakdanjo vadbo hoje, se bo bolje počutil, ne bo imel težav s telesno težo in bo lažje delal, tako umsko kakor tudi telesno. Ta bo z užitkom hodil tudi v visoki starosti. Vzemimo si za zgled našega prvega olimpijskega zmagovalca Leona Štuklja. Mariborčani vedo povedati, da ga srečujejo vsak dan v parku, ko se odpravlja na bližnji hrib Piramido. Njegov korak je še vedno mladosten, postava brez odvečne teže, prav tako, kakor ob maturi na gimnaziji.« (Ulaga, 1988: 1, 2)

7. SKLEPNE MISLI

Prof. Drago Ulaga je bil prvi publicist na Slovenskem, ki se je sistematično in strokovno loteval vprašanj in problemov telesne vzgoje, športa in športne rekreacije. Bil je glasnik ljudskega športa in zdravega življenjskega sloga najširših slojev prebivalstva, še posebej pa starejših ljudi. Tehtno in argumentirano je prepričeval številne generacije ljudi v poznejših letih, kako gibanje in šport veliko dajeta in nasprotno, kam vodi pasivno življenje s prekomernim sedenjem in uživanjem različnih poživil, alkohola in nikotina. Bil je med soustanovitelji Visoke šole za telesno kulturo (kasneje Fakulteta za šport) in dolgoletni profesor na tej

ustanovi, kjer je številnim generacijam posredoval ne le ozko strokovno znanje, marveč širše življenjske izkušnje. Med njegovimi študenti sem bil od leta 1962 tudi avtor tega prispevka, kasneje pa tudi njegov sodelavec.

Kakor je pisal in učil, je tudi živel. Do konca svojega življenja je bil intelektualno čil, saj je njegov zadnji redni prispevek v *Delovi* rubriki Športna kultura za vsakogar, izšel že po njegovi smrti. Sledi, ki jih je pustil v športni kulturi slovenskega naroda, so vidne in globoke, na osnovi njegovih dolgoletnih prizadevanj pa je bilo mogoče nadgrajevati tudi športno kulturo starejših ljudi.

LITERATURA

- Šugman, R. (2006). Drago Ulaga. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Ulag, D. (1959). Teorija telesne vzgoje in športnega treniranja. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Ulag, D. (1965). Telesna kultura v mladosti, zrelosti in starosti. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Ulag, D. (1980). Telesna vzgoja, šport, rekreacija. Ljubljana: Mladinska knjiga
- Ulag, D. (1988). Hoja. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije, Telesnokulturna skupnost Slovenije
- Ulag, D., Urek, S., Erbežnik, D. (1990). Gimnastika doma. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije, Republiški odbor za šport
- Ulag, D. (1991). Šport starostnika. Ljubljana: Športna zveza Slovenije, Republiški Sekretariat za vzgojo, izobraževanja ter telesno kulturo.
- Ulag, D. (1996). Šport ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba