

JUGOSLOVENSKI SOKOL

PRILOGA „SOKOLSKEMU GLASNIKU“

1926.

II.

Dr. Miroslav Tyrš:

(Nadaljevanje.)

O vzrokih propadanja in o sredstvih, kako oživiti sokolska društva.

Preložil dr. Viktor Murnik.

Zakaj se je v mnogih sokolskih društvih zmanjšalo število članov?

Odgovor na to drugo vprašanje vsaj deloma daje samo po sebi to, kar smo povedali na prvo vprašanje. Isti vzroki, ki so nekatera društva uničili docela, so druga vsaj oslabili.

Naraščanje članov visi seveda včasih tudi ob vnanjih in slučajnih okolnostih, toda mogoče je, da se kakšno sokolsko društvo vendar ni vedlo vedno tako, da bi si pridobilo veljavo in spoštovanje. Disciplina na izletih, vzoren red pri vsakem javnem nastopu, to so preprosta, toda učinkovita sredstva, ki si «Sokol» z njimi dobiva dobrohotnikov, nedostatek obeh kmalu odvrne od društva boljše življe vseh družabnih razredov, in vendar samo redoviti življi vzdrže društvo. Treba jih je ceniti ter jim bivanje v društvu narediti možno, prijetno in častno. Število in kakovost ustanovnih in podpornih članov je v tem oziru praviloma dobro merilo za to, kakšen glas uživa društvo v mestu, in morda ni vedno upravičeno, pritoževati se proti mlačnosti «malomeščanstva».

Zakaj se v sokolskih društvih manjša tu in tam število telovadcev?

Tu seve so predvsem splošni vzroki tako često tehtoviti. To je pred vsem drugim velik nedostatek vztrajnosti, pri nas tako splošen, ki povzroča, da skoro vsako leto vidimo nove obraze na telovadiščih in stare, znane z obžalovanjem pogrešamo, to je lagotnost mlajše generacije, ki se ogiba in plaši vsakega resnejšega truda, to je hitro «staranje», ki pri nas prihaja tako rekoč v modo. Noter do tridesetega leta je bil svobodni Grk obvezan hoditi v telovadnico; ako pogledamo v srednjeveške ali renesančne knjige, ki razpravljajo o telesnih vajah, vidimo na priloženih jim slikah skoro vseskozi moške, postavne in bradate, ki se vneto, prožno in pogumno pečajo z njimi. Toda pri nas, komaj da se «čilemu» mladeniču pokaže temnejši mah pod nosom, nam na vprašanje, zakaj se ne udeležuje sokolskih vaj, in na nagovarjanje, da naj bi to storil, odgovori, da je že prestar, izteguje v dokaz tega pred nami lene svoje ude «na šir in vzdolž», gleda na bradljo in drog, skoro kakor bi spadala med mučilno orodje, na katerih «se dreti» se že ne sklada več z novo pridobljeno moško razumnostjo. Kaj, ali ni dosti, da sedaj «teka» za dekleti, smotko za smotko iz

cigarnice «upira» k ustom, namesto «izletov» goji «zalete»*, — ni dosti, da v meso in cmoke «seka in bode», ter s politrskim «bremenom» roki kar najbolj pridno «upogiba», da se dopoldne in popoldne v kavarni in zvečer v gostilni, dokler je le dovolj drobiža, s priznanja vredno žilavostjo vadi «drž»?

Prezgodnje staranje te vrste, da molčimo o drugih z njim često združenih napakah, je pri nas žal skoro epidemičen pojav. Dočim drugod, zlasti v Švici, tridesetletni možje kakor po številu tako pogosto tudi po kakovosti svojih izvedb tvorijo jedro telovadnih društev, vidimo pri nas razen častnih izjem — v telovadnicah skoro samo mladostna oblija.

Želimo si seve, da bi jih bilo še desetkrat, da, stokrat več, ali želimo si tudi, da bi dlje prebili, da bi mladi možje, ko so dosegli samostojno stališče v ljudski družbi, sokolski stvari ostali verni z dejanjem in z besedo, da bi osebni vpliv in veljavo, ki si ju v teku časa sploh pridobe v javnosti, kolikor mogoče porabili tudi v prospeh telovadne stvari. Eden, dva zase seveda komaj moreta mnogo opraviti. Opozarjamo na to, da so mnoga inozemska mesta na svoje stroške postavila mestnim društvom krasne telovadnice in da so za telovadne slavnosti z veseljem žrtvovala jako znatne vsote. — Tak pojav pa je mogoč samo tam, kjer so se skoro vsi člani občinskega zastopstva tja do let polne moške zrelosti udeleževali telesnih vaj in si tako ohranili živo ljubezen do stvari do onih let, ko so naposled zmožni javno delovati v njen prospeh. Zavedna večina pri posvetovanjih je potem zanesljiva večina, brez katere bi se vsak predlog v naš prospeh stavil zastonj. Tudi zaradi tega bo vedno dober in vesel pojav, ako se ono prezgodnje staranje pri nas premore in ko poleg bujnih mladostnih sil tudi zreli možje nikjer ne bodo manjkali v sokolskih telovadnicah.

Z nezadostno vztrajnostjo je v zvezi trudna z a m r z e l o s t, ki se pri nas pojavlja tako pogosto. Kdor vstopi v društvo, hoče često na mah biti močan, mišičast, okreten, če pa opaža, da stvar ne gre tako hitro, ga to «mrzi», naglo opeša in polagoma «izpuhti» iz naših vrst. Drugi hoče zopet vedno delati «kaj novega», četudi «staro» nikakor ne zna zadostno. Ako vaditelj ne ugotovi njegovi sli, ga to «mrzi», tudi on odide. Tretjemu «se mrzi», da je v telovadnici poleti vroče in pozimi mraz, četrtega, ki je dva meseca prenehal s telovadbo, «mrzi», ko se vrne, da so drugi v njegovi vrsti že nekoliko napredovali. Ne da bi se z večjo pridnostjo potrudil dohiteti jih, kar se ob resnični volji posreči z lahkoto, ali pa da bi za nekaj časa vstopil v slabšo vrsto, rajši pusti telovadbo popolnoma.

Toda tudi drugi vzroki nezadostne udeležbe pri sokolskih vajah so še, ki jih odstraniti je v naši moči.

Posli posameznikov često niso določno odmerjeni. Kjer je s krajevnimi razmerami v zvezi, da naziv načelnika vsebuje bolj naslov nego posel, tam naj se «prvem vaditelju» vodstvo telovadbe pusti.

* Češko besedo puščam zaradi nepreložne besedne igre. Beseda «zálety» pl. pomeni dvorjenje (dekletom), «na zálety chodíti», vasovat hoditi (pod okna k dekletom).
Op. prel.

polno in neskrajšano. Kjer delokrog ni določen in prost, tam preide lahko veselje do dela samega.

Tu in tam pouk morda ni prav reden, saj le z rednostjo postane telovadba navada, navada pa potreba. Tudi more biti, da ima vaditelj sam vadbena stvarina premalo v oblasti, da začetnikom kaže vse, kar sploh zna in kar nikakor ne morejo narediti za njim, da jim grozovito dela «tremo», jih s pretiranim naporom obsoja h krutim «telovadnim bolečinam». To seveda ne mika in ne vabi. Kdor vrh tega vso svojo zalogo izda brez glave in repa, se ne ravna po določenem načrtu, si vadiva ne razdeli prav, ta se kmalu izčrpa, ni kos v kratkem času telovadce raznovrstno in postopno zaposljevati, pouk postane neurejen, neuspešen, plehek. Tudi nedostatek mnogoličnega orodja lahko stori telovadbo dolgočasno in enolično. Poznali smo društvo, seveda že preminulo, ki je za prapor izdalo celih 900 goldinarjev, pa na telovadišču razen oguljenega konja, ki se je prevrnil pri vsakem krepkejšem metu, razen škripavega okornega droga, ene upokojene lestve in pet parov drgetavih ročkov ni imelo nobenega orodja. Tako društvo je po slavnem posvečenju prapora, ki ga je praporščak od samega dragocenega voženja komaj mogel odnesti, moralo seve kmalu in nepreklicno prenehati. — Toda telovadišče mora biti ne samo z zadostnim, ampak tudi z dobrim, četudi nekoliko dražjim orodjem opremljeno, z orodjem, na katerem se z veseljem telovadi in na katerem se vse izvedbe morejo izvesti razmeroma lahko, popolno in lično.

K dobremu in popolnemu orodju se pridružuj naposled ne pedantičen, ampak, kolikor zahteva to stvar, dober in popoln red. Nered lahko odbija redovitejšo življe; kjer mora vaditelj svojo vrsto vsak hip z vseh koncev sveta sklicevati k svojemu orodju, tam ne vadijo telovadci hitro drug za drugim, tam vsako četrt ure narede malo vaj na vsakem orodju, in z avtoriteto vaditelja in načelnika gine naposled vsaka razumna, uspešna in z veseljem izvajana telovadba.

In načelniku in vaditeljem se seve potem cela stvar pristudi. To je začetek konca resničnega življenja društva. Kajti ne varajmo se! Dobro prospevanje nele društev, temveč tudi mnogo večjih zvez, na primer celih občin, visi mnogo bolj, nego se na prvi pogled vsaj zdi, ob delavnosti, značaju in prizadevanju p o s a m e z n i k o v; obdržimo si jih, naj se izkazujejo v kateremkoli področju društvenih pridov. Ob različnosti človeških značajev, ob neenakosti prostega časa ne moremo pričakovati, da bi se v kateremkoli društvu vsi člani odlikovali z enako delavnostjo in vnetostjo. V manjšem društvu je to čisto, bodi tudi e n s a m človek, ki z njim društvo stoji ali pada. S tega motrišča bi se vprašanje o uspevanju vsake društvene stvari, in torej tudi sokolske, dalo razrešiti tako, da bo — ako se tu ne oziramo na nepremagljive vnanje težkoče — stvar uspevala, kjer se najde dosti sposobnih članov, ki se bodo brez praznih besed v s a k d a n brigali zanj. Od samih govorov in sklepov ne more nihče pričakovati spasa, ako ne vidi pred seboj mož, ki jih bodo trajno uresničevali. Kaj pomaga, ako društvo na čase sklicuje občne zборе in sklene, da se po krajšem ali daljšem prestatku zopet k «čilemu» življenju hoče prebuditi. Beseda s a m a z a s e ni več,

nego gibajoč se zrak, in pada samo tam zanesljivo na rodovitna tla, kjer so taki značaji, ki jo znajo in hočejo prevesti v čin. Takih moči naj si društvo pridobi in vzgoji v kar največjem številu; katero jih ima, naj jih čísla in jim vse delovanje olajša. —

Od vsakdanjega delovanja, od redne telovadbe in dobre društvene uprave, na katerih predvsem visi uspeh vsakega društva in s tem tudi sokolske stvari, prehajamo v svojem razmotrivanju k javnim nastopom naših društev.

Zakaj tako pojemajo izleti?

Ne prikrivajmo si, da sokolski izleti že nimajo več docela oni splošni pomen, kakor se jim je po pravici pripisoval za časa našega prebujenja. Društvo, ki bi mu bilo edino delovanje prirejanje izletov, kakor se je to često godilo v preteklih časih, bi komaj bilo sokolsko društvo v strožjem sedaj pomenu besede. Vkljub vsemu pa so izleti, podjeti na pravi način, čvrsto, potrebno in lepo dopolnilo telovadbe in sploh sokolskega življenja, podjetje, pri katerem se člani vsakega društva združijo bliže, se stikajo posamezna društva, se često podpira narodno gibanje, skratka dobra stvar so, koristna, jako zaželena, ki se mora podpirati z vsemi sredstvi.

Da so vendar toliko opešali, ima mnoge vzroke. Nekatere izmed njih seve ni mogoče odstraniti. Naša društva so bila spočetka skoro edina, ki so sploh prirejala izlete. Stvar je bila nova, konkurence drugih društev nobene. Tako se v zvezi s celo navdanostjo dobe lahko pojasnjuje večja udeležba na izletih, ki smo jih prirejali v šestdesetih letih. Tudi enakolični krog je bil nova stvar in je vabil udeležnike; kraji, kamor so se delali izleti, so jim bili često neznaní in zato pač vabljivi. V teku let se je stvar nekako povsednjila, nove neznane izlete najti, predlagati in izvesti je naposled postala skoro nemogoča stvar.

To so bile splošne in neodvratne okolnosti, radi katerih se torej kot razumni ljudje ne smemo preveč žalostiti. Resnejši se nam vidijo drugi vzroki: Predvsem ona lagota mlajše generacije, ki smo bili že zgoraj izpregovorili o nji. Dvanajst do štirinajst ur na dan je znašal pohod na prvih izletih, ki jih je na primer praški Sokol delal v začetku svojega obstoja. Tudi drugje so delali podobno. To je bil glede na premer udeležnikov morda nekoliko pretiran napor, toda tudi pri enodnevnih izletih često ne bi bilo treba popuščati za celih deset ur, ko ne bi tudi čisto mladi ljudje prej, nego se priglasel med udeležnike, dolgost pota na zemljevidu merili tako boječe.

S to lagotnostjo je v zvezi izbirčnost, ki mnogi izletni komisiji resnično napravlja prave vice. Na daljen izlet nočejo zato, ker prizadeva trud in več stane, na blizen pa tudi ne, ker je znan in je, kakor se pravi, «vsakdo že desetkrat bil tam». Čudno je le, da se prav najbližjih in najbolj znanih izletov, pa naj bo tudi samo za četrt ure od mesta, ako se tam na primer pivo more pričakovati le nekoliko znosno, ne naveličajo niti najizbirčnejši tako lahko. —

Včasih je bil seveda tudi nedostatek discipline, ki je boljшему delu članstva pristudil izlete in žal obenem podkopal javni

kredit društva in ga pripravil ob spoštovanje in simpatije širšega občinstva.

Naposled se tu pa tam navaja vzrok posebnega značaja, ki se je šele v novjšem času pojavil kot zadržek. Sokolski kroj baje preveč bode v oči, tako da se posameznik v njem baje nerad odpravlja na zbirališče. Taka sramežljivost resnično preseneča; mislimo, da je vsaj v večini primerov komaj več kakor navidezni izgovor. Mi izponašamo sokolskemu kroju samo eno bistvenejšo napako, ki sicer pri izletih ni ovira, to je okolnost, da visoki škornji ali golenice ovirajo pri javnih telovadbah, so lahkosti in ličnosti izvedbe v zapreko; v tem oziru so bile spuščene, ne preveč široke hlače, kakor jih je Sokol uporabljal v svojih prvih letih, prikladnejše, ne glede na to, da se je z golenicami podražil kroj. Toda izdatek je že storjen in zadnji predlog kroja si je prizadeval različne izletne in telovadne zahteve spraviti v sklad s tem, da je priporočal navadne hlače z dolgimi podponami, ki bi se dale vzvihati in pregrniti čez rob golenic ter bi se po odstranitvi podpon tudi s telovadnimi čevlji mogle porabiti.

Naposled pravijo, da nikogar ne moremo siliti, da se udeležuje izletov. To moramo priznati. Ali potem stvar v primeru potrebe povejte naravnost in z izmišljevanjem vzrokov onih, ki imajo veselje, ne odvrčate od stvari. Tudi misli so nalezljive, in marsikdo se ne bi bil plašil v našem kroju napotiti se sam kamorkoli, ko ne bi bil slišal, da se drugi plaši to storiti.

Poudarili smo pomen izletov sredi sokolskega delovanja. Nikakor jih ne podcenjujemo in nismo niti ne proti zabaavam, kolikor niso našim praviim namenom v kvar. Tudi one so lepa prilika, da se članstvo vzajemno spozna, posreduje koristen stik med njimi in širšim občinstvom, so često jako važen činitelj glede na finančno gospodarstvo društva, čigar tehnost je komaj mogoče preценjevati. Čast in pravično priznanje bodi vsakemu, kdor društvo, kateremu pripada, tudi v tej smeri vneto podpira z izdatnim in požrtvovalnim delom. Da pa delovanje telovadnega društva niti z izleti niti z zabavami ni izčrpano, se sicer razume samo po sebi, ali vendar je še zmerom treba vedno kazati na to. Manj izletov, manj plesnih venčkov, manj udeležbe pri izprevodih vsake vrste, da, celo tudi manj občinih zborov, tako bi često zaklicali videč, da se sokolska društva sem pa tja omejujejo na podobne javne in skupne nastope, pri čemer se pregovarjajo sama sebe, da so s tem že izpolnila svojo nalogo in znamenit kos dela storila «na naroda dednem polju». Zato pa naj bodo pogostejše, nego doslej čujemo o tem, javni pojavi takega značaja, da društvo o svojem delovanju pred občinstvom daje račun. Ne izpodbujamo seve k temu, da bi se pretiravalo v tem oziru. Vsaka javna telovadba prekinja za neki čas redni pouk, in često kaže pred občinstvo stopiti s slabšimi izvedbami, ko se je morda leto prej taka telovadba mogla izvesti mnogo lepše ter je slučajni odhod odličnih moči društvo za nekaj časa oslabil v tem pogledu. Toda dolžnost tehnične uprave je, da take vrzeli v gotovem času zopet zaceli. Dobro pa tudi ni nastopati prepogosto, da se taka stvar ne povsednji.

Potemtakem bi rekli, da se mora javna telovadba vršiti povprečno vsako drugo leto. Denimo, da bi vsako izmed 82 sokolskih društev storilo tako, potem bi morali v teku leta objaviti 41 poročil o javnih telovadbah, in prinesli bi jih gotovo z največjim veseljem, mnogo rajši, nego poročila o samih dobrih naklepih ter o «navdušenju» članov, ko naklepi ostajajo brez trajnih praktičnih posledkov. Ali koliko poročil o javnih telovadbah ali vsaj tekmovalnih nam je bilo poslanih v celem prvem polletju? In ali moremo upati, da jih do konca leta dobimo več nego deset?

Torej vsako o s m o, morda celo šele vsako d e s e t o leto se osokoli povprečno vsako izmed sokolskih društev za javni t e l o v a d n i rastop?

Govorimo m a n j, tarnajmo manj, delajmo stafaže manj, kažimo in zbirajmo se občno in neobčno, čeprav včasih tudi nekoliko manj, pa delajmo v e č, razmišljajmo o p r a v i svoji nalogi, k r e p i m o s e !
(Dalje prihodnjič.)

M. J.:

Zbogom, dobri naš Čika!



Jedan narodni banatski kulturni radnik, zaklopio je meseca januara o. g. svoje blage oči: umro je u Velikom Bečkereku stari Čika Dimitrije Matejić, gimnazijski nastavnik, u 68. godini svojoj.

Pogreb je bio jedan od najlepših koji smo imali u gradu. Svi naši školski zavodi, sva nadleštva, ogroman deo našeg gradanstva, sve se to sleglo da oda iskreno osećanu poštu prema ovom vrlom sinu Velikog Bečkereka. Vojna muzika je skladno svirala lepe posmrtno marševe, sokolski hor je oduševljao svojim izvršnim pevanjem; svet se čutio po trotoarima, jatio po prozorima — kao neka svečana litija, u kojoj uzima učešća ceo grad, izgledala je ova povorka. Samo crna kola, za njima crninom za-

strta uplakana lica supruge i dece, a pred njima mnogobrojni venci sa dugim trakama govorili su: da je to promenuo svetom naš dobri Čika Mita...

Pred pokojnikovim stanom, s njim se lepim, dirljivim govorom oprostio dak Jovanović, u ime Čikinog Sokolskog Podmlatka. Pred gimnazijom, sa prozora jedne učionice, nastavni g. Perić, u ime drugova, izgovorio je lepu besedu. U crkvi je prota g. Stakić održao dirljivo oproštajno slovo, a pred crkvom su se Sokoli oprostili sa svojim starim učiteljem jednom retko lepom i uzbuđljivom besedom, koju je izgovorio brat Miloš Stanojević, starešina sokolskog društva. Nad grobom starčevim oprostili su se s njime daci njegovi: Banaćanin Hiršov i Hercegovci D. Bratić, sudija, i Lj. Pihert, industrijalac. Tom prilikom je Pihert izdeklamovao ove lepe stihove, kojima je dočekaao naše Sokole, kada ih je Čika Mita vodio na slet u Vršac:

Zdravo Sokoli!
Sreća neka vam prati steg do na svet onaj!
Dobro nam došli u naš rodni kraj!
Puni ponosa i vrlina,
raširite gordo vaša krila,
i zalepršajte moćno
do u vrh visina.
Bogu se penjite!
Njemu se molite:
Neka On snagom svojom zaštititi vas,
i spase Slavenstvo u poslednji čas!

S. Vrdoljak:

Za postignućem fizičke istrajnosti

Za svetskog rata, prigodom jednog juriša Nemaca na engleske šančeve, morali su Nemci trčeti prevaliti prostor do šančeva i dospeše do njih tako iznemogli, bez daha, da ih Englezi dočekaše salvama smeha.

Englezi, športiste, naučeni i istrenirani na vežbe istrajnosti, prebili bi sličnu probu lakoćom, dočim su Nemci, koji se u tom ne mogu meriti sa Englezima, malaksali.

Ovo nas dovelo do razmišljanja, da li je dosadanji način telesnog odgoja postigao u našim redovima takove uspehe, da potpuno odgovaraju praktičnim i fiziološko-higijenskim potrebama našeg tela, načina života? Da me se nebi krivo shvatilo, ja naglašujem odmah na početku, da naš sokolski sustav ima sve uvete, da zadovolji tim potrebama, ali ga valja znati provesti, da bude od uspeha. I, odgovarajući na gornje pitanje, ja sam mišljenja, da nismo potpuno udovoljili tim uvetima.

Da ovo dokažemo potrebno je razmotriti, kako se provadao kod nas telesni uzgoj od ustanove Sokolstva do danas, kako se provadao kod športa, pa da prisposodabljanjem stvorimo logičke zaključke.

Prvi počeci telovežbe kod nas ograničili su se u glavnom na vežbe, koje se mogu izvadati u jednom zatvorenom prostoru. Fiziološki učinak takova vežbanja bio je skoro općenito sledeći: gornji dio tela snažno se razvijao (što se tiče mišićjih masa, ali obzirom na razvoj prsnog koša i ramena bilo je često nepravilnosti), dočim donji dio tela, noge, bio u protimbi sa gornjim, jer je bio malo ili ništa razvijen. Sećam se dvaju tipičnih primera iz god. 1906. u Sokolu Z.: dva

vežbača, od naravi slabunjava, preteranim vežbanjem gornjeg dela tela postigoše atletski razvijene mišice ramena i ruku, dočim donje okrajnine ostadoše nerazvijene, zakržale, jer se potpuno zanemarilo njihovo vežbanje. U kratko, bila je to disharmonija, koja je oči vredala.

Praktična strana takova načina vežbanja pružala je sledeću sliku: na spravama su bili vežbači u svom elementu, ali se na zemlji nisu mogli znači, pa mnogi nisu znali ni lepo hoditi, po čemu bi se moglo prosuditi, da su gimnastičari, okretni ljudi. Kod vežbi istrajnosti i brzine bili su kao i drugi smrtnici, to jest nisu mogli pokazati ništa izvanredna i podvrženi su bili brzim posledicama umora mišićja, pluća i srca (ponestajanje daha) kao i nevežbači.

Mnogi su nastojali, da postignu vanjsku harmoniju tela marljivim skakanjem, prostim vežbama ili dubokim čučnjevima, pa se videvalo dosta lepo i pravilno razvijenih vežbača. Sa svim tim nije se mogla postići čisto higijenska i praktična svrha vežbe, naime, vežbači nisu mogli izdržati na istrajnosti, a s razloga, jer njihova dva glavna organa, pluća i srce, nisu bili prikladnom vežbom ojačani i razvijeni, da izdrže lako i bez posledica veći napor, pa je bilo u mnogočem nedovoljno, što su postizavali od takova načina vežbanja i vrlo često opstojala mogućnost, da bude pogibeljno.

Takovu sliku telesnog odgoja pružao nam je n. pr. I. slet u Zagrebu god. 1906.

Perioda između prvog i drugog sleta u Zagrebu god. 1911. znači poboljšanje u tom pogledu.

Borba između gimnastičkih društava i športa, znanstvena literatura, koja nam u pravom svetlu prikazala fiziološko-higijensku stranu vežbe, uplivi izvana, prouzročiše, da se u našim redovima počelo uviđati nedostatke i tražiti načina da im se doskoči. Preporuča se i uvađa laka atletika. Kod sleta god. 1911. nalazimo među ostalim obilgatno za sve natecatelje trčanje na 100 yardi, a kod slobodnih natecanja trčanje na veće udaljenosti. Kasnije se ova vrsta vežbi počela uvadati i za ženske.

Ali sa svim tim stoji fakat, da grô naših vežbača nemože da pokaže onu istrajnost u vežbama trajanja i brzine kako to može grô športista. Znači, da srce i pluća naših vežbača nisu tako istrenirana i ojačana, da bi mogli duže podnesti i lakše svladati napor tih vežbi.* Sledi daljnji zaključak, da tim vežbama ne dajemo važnosti i mara, kako bi morali. A ovo i je pravi uzrok.

Ako je mnogi i mnogi grešio u provadanju metode našeg sustava, dajući vežbam gornjeg dela tela veću prednost, a premalo donjim okrajninama, obzirom na njihove jake grupe mišićja, šport je grešio obratno, naime, najraširenije grane športa, koje se prije i danas goje, bile su uzrokom, da su se donje okrajnine, noge, u najvećoj meri, a često i preterano, vežbale i razvijale, dočim mišićje gornjeg dela tela ni izdaleka nije imalo tolike koristi od takova načina vež-

* Iz fiziologije telesnih vežbi znamo, da su vežbe trajanja i brzine najpodesnije za razvoj i jačanje srca i pluća.

banja. Fiziološki učinak je bio, da je razvoj i delovanje srca i pluća došlo do najveće intenzitete, što je sve ugodno uplivalo na razvoj prsnog koša i vitalne kapacitete pluća, a ovo je opet povećavalo istrajnost vežbača sa svim higijenskim i praktičnim dobrim stranama u većoj meri, nego se to moglo postići našim dosadanjim načinom vežbanja. Ovde ne ulaze u obzir pogreške, koje su se nepoznavanjem higijene vežbe i usled preteranosti događale.

Moderni šport uvidio je pogreške pa nastoji, da u redove športasa uvede i druge grane telesnih vežbi, kako bi postigli harmonijski razvoj i ojačanje čitavoga tela. To se teško u praksi provada, jer se ispočetka grešilo i nema se dovoljno uveta za provedbu toga.

I tako opažamo dva oprečna kuriozuma, kojih se šport ni mi u praksi nismo mogli dovoljno rešiti: mi, pod uticajem prošlosti, dajemo relativno još uvek prednost vežbi gornjeg dela tela, i time stvaramo sposobnost za izdašan, snažan, kratko vreme trajajući napor, dočim šport, relativno još u većoj meri vežbanjem donjih okrajnina, pravi telo sposobnim na istrajan fizički rad.

I lajik mora doći do zaključka, hoće li se dati telu sve prednosti, koje sobom nosi i mora nositi pravilan telesni odgoj, da šport ili još bolje rečeno športni način telesnog vežbanja, upotpunjuje gimnastiku u užem smislu i da tek oboje skupa predstavljaju jednu potpunu celinu. A provadanju ovih športskih vežaba mi ćemo se držati duha sokolske metodike, svesno izbegavajući sve ono, što šport čini grubim i preteranim.

Dandanas se i nastoji, da se ovo provede.

Kako doći do pozitivnih rezultata? Od vežbi brzine, trčanje na 100 yardi za članove, članice i naraštaj na manju udaljenost (uzmемо li po dr. F. A. Schmidtu ovu vrst trčanja za vežbu brzine, po Lagrangeu bila bi ovo vežba snage) bilo je jedino, koje je bilo kod natecanja obligatno za sve natecatelje. Ostalo trčanje na veće udaljenosti bilo je fakultativno. Jedno natecanje u vežbam trajanja, gde bi se mogla razviti i pokazati istrajnost vežbača, nije do sada bilo obligatno, a koliko se sećam, ni fakultativno.

Da postignemo svrhu, trebalo bi uvesti kod natecanja i u društvima sistematski gojiti:

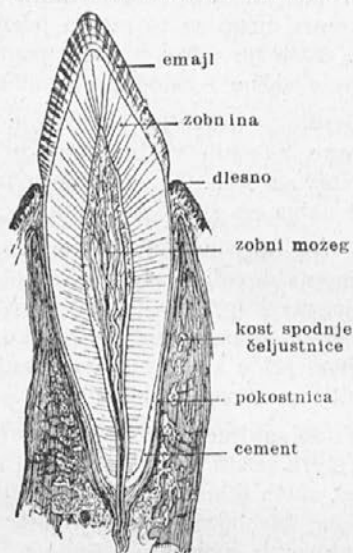
1.) osim već navedenog obligatnog trčanja na manje daljine, obligatno trčanje na veće udaljenosti; kao vežbe trajanja: brzo hodanje, polagano trčanje, plivanje, veslanje na veće udaljenosti;

2.) otežati natecanja, to jest poostrižiti uslove i skrativši vreme izvedbe, jer do sada se događalo, da je sa malo napora, to jest uvežbavanja, svaki srednji vežbač lako dosegao najveći broj tačaka, čime svrha u nikakovom pogledu nije bila polučena;

3.) gojiti druge vrste ovakovih vežbi, da se na taj način postigne potpuno i pravilno ojačanje i razvoj svih organa i polučiti fizička istrajnost vežbača, koja će mu sem higijenske koristi biti također od praktične vrednosti u svakdanjem životu.

Anatomija in fiziologija človeka

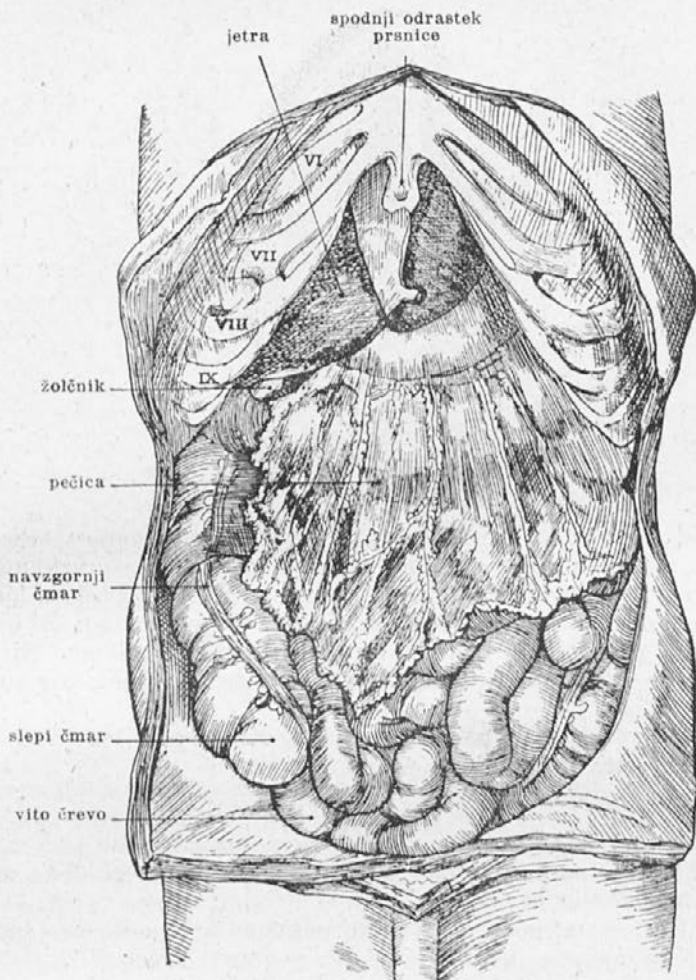
s posebnim ozirom na telovadbo.



Slika 75. Vzdolž prerezan podočnjak, ki tiči v zoblišču.

Po čem presojamo redilnost živil? Če hočemo, primerjamo človeško telo z nekakim strojem, ki ga moramo kuriti, da prav deluje. Kurivo je za človeški stroj hrana, izdatnost kuriva izraža strojnik v kalorijah, to je v enotah toplotne množine. (Ena velika kalorija — znak zanjo je Kal. — je ona toplotna množina, ki mi segreje en liter vode za eno stopinjo.) Tudi hrano presojamo iz istega vidika in izražamo njeno redilnost v kalorijah. Človek srednje velikosti, kateri ne dela pretežko, rabi na dan približno 3000 kalorij, njegov organizem mora, če noče hirati, kuriti s to količino kuriva, in to toplotno množino črpa iz sestavin hrane. Raziskovalci pa so dognali, da ne zadostuje število kalorij, temveč mora biti gotovo razmerje med beljakovinami in maščobami ter ogljikovodiki, torej ne gre, da bi se najedel kdo samega kruha, četudi bi izdala dotična količina kruha ravno 3000 Kal.

Kako se izpreminja zaužita hrana? Z zobmi zdrobimo in zmeljemo hrano, če ni sama na sebi že tekoča ali kašasta, jezik potisne manjše porcije (zalogaje) nazaj v golt in skozi požiralnik pride zalogaj v želodec. Že v ustni duplini se hrana izpremeni, in sicer samo ogljikovodiki. Za omenjene tri glavne sestavine ima telo na razpolago gotove snovi, ki izpreminjajo dotično sestavino; te snovi imenujemo splošno *fermente*. V ustni slini se nahaja tak ferment za ogljikovodike. V želodcu je tak ferment za beljakovine (pepsin), ki učinkuje s solno kislino nanje, drug ferment (sirišni ferment) na mleko, ki ga zasiri; ostali želodčni fermenti so manjšega pomena. V ozkem črevesu vpliva na vsebino črevesni sok, žolč in slina trebušne slinavke, v katerih sokovih se nahajajo fermenti za vse tri sestavine hrane. Tako se raz-



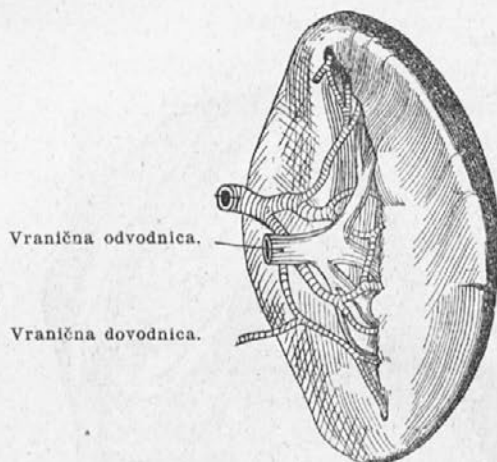
Slika 76. Pogled na organe trebušne dupline v naravni legi. Rebra so zaznamovana z rimskimi številkami.

kraja po teh fermentih hrana, iz katere črpa telo potrebne snovi, nepotrebne pa izloča kot blato. Gladko mišičje v steni prebavnega kanala pa spravlja vsebino naprej, jo premeša in naposled iztrebi.

Ostali organi.

Vranica (slezena) je majhen, krvnat, temen organ, ležec pod prepono na levi strani trebuha. V njej imamo obilo mezigovne tkanine. Pravega opravila tega organa ne poznamo še, vemo, da se uničujejo pri odraslem človeku v njej barvane krvne stanice in da se tvorijo brezbarvne.

Prizeljc ali bela jetra ležijo v prsni duplini tik za prsnico, sestojе iz mezigovne tkanine in so v času spolne dozoritve najbolj razvita. Vplivajo na rastenje organizma.



Slika 77. Vranica.

Žleze z notranjo sekrecijo. Od žlez z zunanjo sekrecijo ali žlez z izvodilom (jetra, ledvice, razne slinavke itd.) se razlikujejo te z notranjo v toliko, da ne oddajo svojih izločkov po izvodilu, marveč naravnost krvotoku ali mezgovnim žilam. Take žleze so: Žleza ščitnica (predsapnika), ki objema sapnik pod jabolkom. Njeno delovanje se nanaša na jodsko presnavljanje, če se poveča, govorimo o golši.

Nadledvice, mala parna žleza na zgornjem polu ledvic.

Tudi bela jetra spadajo k tej skupini.

Dihala.

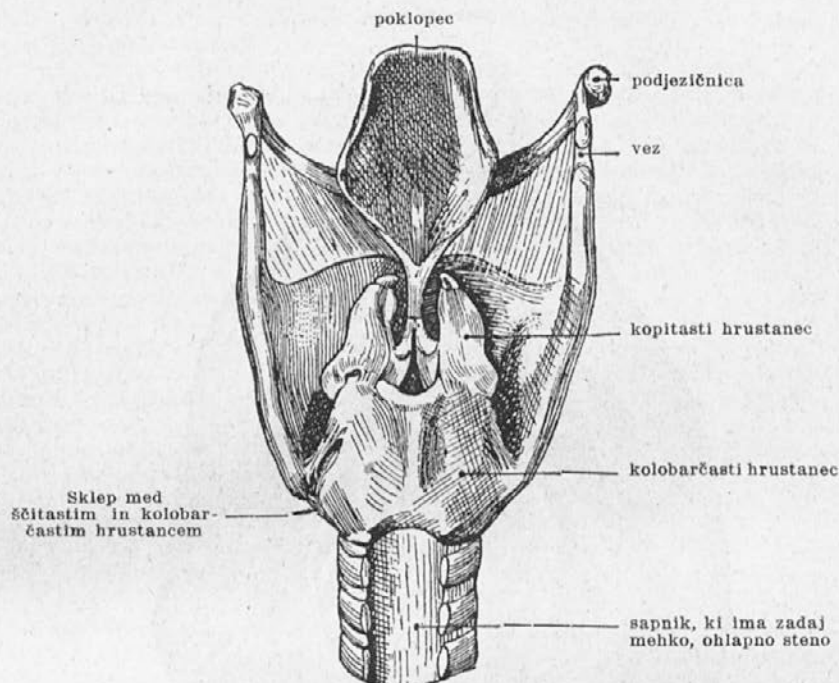
Deli dihal so: nosna duplina, golt, jabolko, sapnik, veliki do najmanjših bronhov in pljuča.

Nos. Koščeno njegovo podporo že poznamo kot nosnico, v spodnjem delu je njegovo ogrodje hrustančevo (nosni hrustanci).

Nosna duplina. Sluznica ima migetalni epitel, vrhne stanice nosijo dlavice, ki migajo v smeri proti vnanjemu nosu. Tako povzročajo strujo, ki odpravlja majhna telesa, ki smo jih vdihali in ki so se ujela v nosni slezi. Posebno v sluznici spodnje školjke ležijo široki krvni prostori, ki nam segrevajo vdihani zrak. Vsled tega je dihanje skozi nos bolj higijensko kakor skozi usta. Z nosno duplino so v zvezi druge dupline (čelna, v zgornji čeljustnici in zagozdnici).

Jabolko je nastavek sapnika, se zatvarja napram goltu s poklopcem, ima hrustančevo ogrodje: ščitasti, kolobarčasti in kopitasti hrustanec. Med ščitastim in kopitastim hrustancem se razpenjata dve gubi, pravi glasotvornici, nad njima sta nepravi.

Sapnik je prožna cev, v katere steni ležijo nepopolni hrustančevi obročki, zadejnjša stena je ohlapna. Sapnik se deli v dva bronha, ta zopet v vedno manjše bronhe, najmanjši imajo v svoji steni male mehurčke in preidejo v mešičke, v katerih se vrsti mehurček za mehurčkom, to so dihalni mehurčki. Te mehurčke



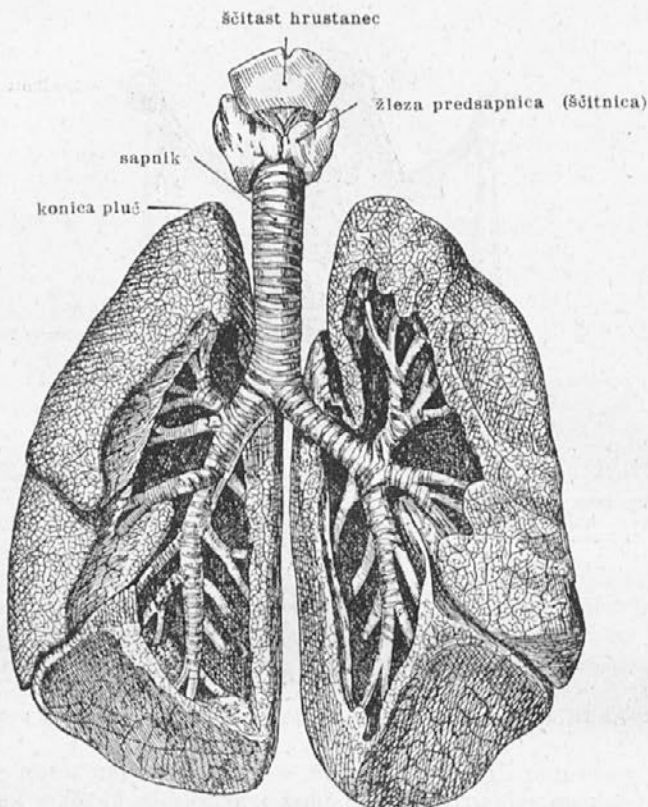
Slika 78. Jabolko s poklopecem in začetnim sapnikom. Pogled od zadaj.

oklepa gosto omrežje krvnih lasnic, s čimer je podan tesen stik med vsebino takega mehurčka (torej med zrakom) in krvjo v kapilarah, kajti med tema dvema krajema se vrši v pljučih plinsko prenavljanje.

Pljuča sestojе iz levih in desnih pljuč, leva imajo dve, desna pa tri lopute (krpe). Barva pljuč odraslega človeka je nekam sivkasta, še temnejša pri ljudeh, ki prebivajo v prašnih krajih (mesta). Velik del vdihanega prahu, malih delcev premoga itd. se nalaga v pljučni tkanini, kjer povzroča tudi sivkasto barvo.

Porebrnica je potrebušnici enaka spolzka, tenka koža, ki pokriva površino pljuč in notranjo površino prsne dupline. Tudi to kožo imenujemo serozo; sedaj poznamo vse seroze: to ob pljučih, ono ob srcu in v trebušni duplini.

Fiziologija dihal. Kot dihalno mišico, ki nam služi pri vdihanju, že poznamo prsno prepono in del mejrebrnih mišic. Pri izdihanju, ki je v prvi vrsti pasivno, so neznatno udeležene mišice, zrak se izdihava vsled elastičnosti stene prsnega koša, to je reber in rebrnih hrustancev, vsled teže prsnega koša itd., v drugi vrsti pridejo v poštev mejrebrne mišice. Količina vdihanega zraka znaša pri mirnem vdihljaju približno pol litra, vrhu tega vdihamo, če hočemo, približno poldrug liter zraka, pred mirnim vdihanjem pa lahko izpraznimo iz pljuč tudi še kakih 1500 ccm zraka; če prezračimo pljuča s krepkim vdihanjem in izdihanjem, znaša celotna količina zraka približno 3500 ccm.



Slika 79. Pogled na pljuča od spredaj, vidiš jabolko, sapnik, oba glavna in številne manjše bronhe (bronhijalno drevesce) (Dalje prihodnjič.)

PREGLED

VIII. svesokolski slet u Pragu.

Priprave za slet hitro napreduje. Na Strahovskom sletnom prostoru radi se dan i noć, da bude sletišče na dobu pripravljeno. Svi merodavni čimbenici, od vlade do opštine, surađuju kod tih priprava i podpiru ČOS u ogromnom radu. Računa se, da će posetiti Prag, odnosno slet, okolo 250.000 ljudi. Mnogo brige prouzrokuje sletnomu odboru dohod od vežbališta, koje je dosta daleko od grada. Vodstvo praške električne željeznice surađuje pri tom svom energijom, da ugod i svim zahtevima sletnoga odbora. Pruge električne željeznice bit će raširene do sletišta te je uprava žrtvovala u tu svrhu 2½ milijuna českih kruna.

Najviše skrbi i rada ima svakako stanbeno odeljenje, koje ima da ukonači ogroman broj učesnika. Do 400 braće i sestara radi u tom odboru i svi vrše preuzete dužnosti tačno po uputama vodstva toga odeljenja.

Sletni plakat gotov je. Izvršio ga je slikar Nasko. Plakat prikazuje Sokola u odori, koji gleda na veliki svesokolski slet. Plakat je prava umetnina; bit će rasposlan u 6000 primeraka po svem širokom svetu. Svečanostni odbor izradio je program sletnih svečanosti. Sve te svečanosti dele se u predsletne i sletne. Prve počinju 5. juna i traju tri sedmice. Počet će s javnom telovežbom i natecanjem srednješkolske mladeži iz čitave republike. Taj nastup pri-

reduje društvo učitelja telovežbe. Naredne dve nedelje nastupit će Sokolici iz praških župa.

Prave sletne svečanosti počet će 28. juna javnim nastupom naraštaja. Naraštajska su tri dana i obuhvataju utakmice, povorku, dva javna nastupa, sletnu scenu i razne druge priredbe. Povorka naraštaja po Pragu završit će se s pozdravom prezidenta. Glavni sletni dnevni su 4., 5. i 6. jula. Pred te dane bit će natecanje Sokolstva. Na sletu nastupit će i veća odeljenja vojnika armada Male antante.

Jugoslovensko Sokolstvo sprema se sa svom ozbiljnošću na svesokolski slet. Većina župa prijavila je učestvovanje članstva na sletu; prijavljeno je dosad 5000 članova i članica i oko 800 naraštaja. Nekoje župe još, usprkos ponovnim opomenama, nisu prijavile učesnika. Očekujemo, da će biti oko 6000 učesnika jugoslovenskog Sokolstva. Među njima je 1500 vežbača. Poslanništvo Kraljevine SHS u Pragu ugodilo je molbi JSS i otposlalo svoga zastupnika u svečanosni odbor ČOS. Br. Leverić, koji je zastupnik poslanništva u tom odboru, u stalnom je saobraćaju sa JSS i neprekidno izveštava o svim pripravama.

Odmah iza glavne skupštine JSS bit će izdate tačne upute za slet. Župe i društva neka se dadu sa svom pozornošću na vežbanje prostih vežbi i neka se skrbno pripravljaju za utakmice. Naš nastup u Pragu mora da bude najbolje pripravljen.

KNJIŽEVNOST

Strokovna.

Jugoslovenski sokolski koledar 1926. VII. letnik. Tudi letošnji koledar je uredil brat Miroslav Ambrožič. Obsega: koledarski del, uporabne podatke, strokovni del, statistiko. Strokovni del prinaša kratek životopis brata Adama Zamoyskega, začasnega predsednika zveze «Slavensko Sokolstvo». Sledi prekrasen članek našega brata Gangla, staroste JSS.: «Kad umire stari Soko...», v katerem odkriva s pesniško besedo svoje sokolsko srce bratom, sestram, naraščaju, deci in domovini ter jih bodri v delu za večno, slovansko sokolsko ideo. Bratje in sestre, prečitajte članek ne samo enkrat, temveč večkrat in sledite našemu idealnemu in neumornemu starosti po poti dela! To nam vsem zapoveduje sokolska dolžnost! V naslednjem članku «Godina 1925» podaja brat Miroslav Ambrožič pregledno sliko o minulem sokolskem letu. Dobro pogledajte tudi števila, ki jih izkazuje «Statistični pregled JSS. po stanju 1. oktobra 1925». Ona nas pouče, da nas čaka v bodočnosti še ogromno delo, da uresničimo željo nas vseh: Kdor Jugosloven, ta Sokol! Strokovni del vsebuje še Seznam strokovne literature in nekaj podatkov za tekmovalce. V statistiki najdemo razen podatkov po župah našega saveza tudi podatke o drugih slovanskih sokolskih organizacijah. — Pozivamo brate in sestre, da si vsak preskrbi Jugoslov. sokolski koledar!

Sokolski Vesnik banatske župe. God. II. Br. 15. Sadržaj: Prvi decembar. — Žrtva i dužnost. — Naš budući zadatak. — Književnost i zabava: Čuvajmo more! — Sokolici. — Slab protivnik. — Soko u narodnoj poeziji. — Dom i škola: Soko. — Vera. — Problemi.

Vesnik sokolske župe «Petar Veliki Oslobodilac». Tuzla. God. I. Br. 5. i 6. Sadržaj: Na završetku prve godine. — Stevan Žakula, Sarajevo: Prvi moj sokolski pohod u narod. — Vojislav Bogićević: Historijat Sokolskog društva u Tuzli. — Petar Bogunović: Historijat Sokolskog Društva u Tesliću. — Pero Popović: Historijat Sokolskog Društva u Maglaju. — Vojislav Vukanović: Historijat Sokolskog Društva u Kreku. — Historijat Sokolskog Društva u Bijeljini. — Dušan Bogunović, Zagreb: Iz prošlosti. — Župske i društvene vesti. — List, ki ga urejuje br. Vojislav Bogićević, je srečno in uspešno končal prvo leto izhajanja. Listu, kakor tudi župi Tuzla želimo pod spretnim in požrtvovalnim vodstvom br. staroste Stajića krepkega sokolskega razmaha!

Sokolske vežbe. Knjiga VIII. Cena 6 Din. Sestavil br. Drag. Jeger, načelnik Sokolskega društva v Subotici. Izdanje Prosvetnog fonda Bačke Sokolske Župe, Novi Sad. Vsebina knjižice: 1. Simboličke vežbe za decu. 2. Vežbe venčičima za žensku decu ili naraštaj. 3. Vežbe štapom za muški naraštaj. 4. Vežbe buzdovanima (čunjevima) za ženski naraštaj ili članice. 5. Boks za članove. 6. Proste vežbe za Sokole i vojnike. 7. Vežbe puškom za vojnike i Sokole. 8. Šaljiva vežba Kinezi.

Sokolski Vestnik župe Ljubljana. Letnik XI., št. 12. — Vsebina: E. Gangl: Pogled nazaj — pogled naprej. — V. Šv.: Naša skrb za naraštaj. — P. K.: Vprašanje sokolskega novinarstva. — Župne vesti. — Društvene vesti.

Vestnik Gorenjske sokolske župe št. 10., 11. in 12. Izšel 13. januarja 1926. — Vsebina: Letošnje vaje za skupne nastope in tekme. — II. župni prosvetni zbor. — Matija Sušnik: Poročilo nadzornika G. S. Ž. — Matija Sušnik: Česa nam je treba? — Pravilnik zbora sodnikov G. S. Ž. — Anton Buh: Stafetnik tek. — Poročila.

Sokolič. Št. 2., leto VIII. Vsebina: Majka i sin. — Rad. Jovanović: Psalmi sokolski. — Mihailo Jovičević, Cetinje: Bratimstvo. — Milko Krapež: Spomini ob 25letnici. — Nikola Došenović: Rastu Sokoliči! — Iz češćine prevedla Maňa Hummlova: Borba. — Borbena natjecanja naraštaja. — Sv. Svoboda: Pojasnila k izvedbi in vadbi tekmovalnih vaj na orodju za muški naraštaj. (Cvičitel 1926, č. 1. — Prosto prevedel dr. L. Kuščer.) — Glasnik. — List je moral začeti izhajati brez ovoj, ki stane letno do 7000 Din. — Bratje in sestre, širite list med naraštajem, bogatite ga s prispevki, da ga dvignemo do višine, na kateri mora stati savezno mladinsko glasilo!

«Naša radost», ki naj bo resnično v radost naši sokolski deci, z novim letom ne izhaja več kot priloga «Sokoliča», temveč se je osamosvojila. Druga letošnja številka ima sledečo vsebino: Nikola Došenović: Savo vodo! — S. Vrdoljak: Svesni svoje zadače. — Naš Drago. — Zabava. — List je namenjen deci, kateri moramo nuditi res nekaj lepega, dobrega in zanimivega. Učitelji, profesorji, ki ste člani sokolski ter vaditelji dece, ki poznate otroško dušo in jo vzgajate v telovadnicah, priskočite z ljubeznijo na pomoč «Naši radosti». Deca vam bo hvaležna!

Soko Dušana Silnog (Beogradske sokolske župe). God. II. Br. 1. — Sadržaj: Tyrševo Sokolstvo od E. Gangla. — Sokolske dužnosti od prof. Mih. Lukića. — Sokolska proslava 1. decembra 1925. g. 1. u župi i 2. van župe. — Župski glasnik: 1. Svima prednjačkim zborovima društva, 2. iz tehničkog odbora Beogradske župe «Dušan Silni». 3. Sokolske skupštine. — Jugoslovensko Sokolstvo: Raspis starešinstva Bačke sokolske župe. — List urejuje brat dr. V. Kujundžić, v redakcijskem odboru so bratje: dr. Ivan Ribar, dr. Mih. Gradojević, Mir. Vojinović. — Žal mi je, da o listu ne morem nekoliko več povedati zaradi pomanjkanja prostora. S prvo letošnjo številko je dokazala beogradska župa, da ima resen namen in trdno voljo dvigniti list tako, da bo v čast in ponos jugoslovenskemu Sokolstvu in naši prestolici. Članka «Tyrševo Sokolstvo» in «Sokolske dolžnosti» sta izvrstna in prečitajo naj jih in si vtisnejo v spomin vsi bratje in sestre. Tudi ostala vsebina je v listu dobro urejena. Br. urednik in redakcijski odbor so nam porok, da bodo z listom v idejnem, tehničnem in propagandnem oziru storili svojo dolžnost; dolžnost vseh bratov in sester v župi pa je, da list čitajo in vsestransko podpirajo.

Hrvatski Sokol (glasilo hrvatskog sokolskog saveza). God. VIII., br. 2. — Sadržaj: dr. Martin Juranović: Brat Hinko Saurer. — Vladimir Mrljak: Proste vježbe muškog članstva. — Micička Šulova: Proste vježbe članica. — Jaromir Šafar: Proste vježbe za ženski naraštaj. — Dragan Muk: Proste vježbe za muški podmladak. — Josip Šulek: Vježbe za ženski podmladak. — Dr. Franjo Bučar: Hrvatska gimnastička terminologija. — Sokolstvo. — Različite vijesti.