

E. Gangl:

Načelnici i načelnice — njih zadaće i odgovornost

Pozdravna reč br. staroste JSS. na zboru župskih načelnika dne 1. novembra 1924. u prostorijama saveza u Ljubljani.

Braćo i sestre!

Kad' se danas prvi put sastajete po novim odredbama našega II. sabora u tom obliku na svoje većanje, smatram za svoju dužnost da vam u ime svoje i starešinstva JSS. donesem bratske pozdrave! Dobro nam došli! Zdravo!

Braćo župski načelnici i sestre župske načelnice, vi ste hrptenica u silnom telu našega Sokolstva, vi ste mozak našega zdravoga življenja in napretka! Vaša zadaća nije samo velika i teška, ona je također puna odgovornosti, jer od njenoga prenašanja u realnost zavisi razvoj telesnougobjnoga i moralnougobjnoga napredovanja naše velike nacionalne organizacije, kojoj će biti ubuduće još izrazitije, nego je to bilo dosada, utisnut žig vašega razumevanja bistva sokolskoga delovanja, žig vaše istrajnosti i vašega apsolutnoga žrtvovanja u službi, što ste ju preuzeli dragovoljno te ste njome odlikovani od poverenja vežbačkoga članstva!

Vi, braćo i sestre, ste nosioci i inicijatori onoga večnoga gibanja, što nam ga pod zapoved daje Tyrševa silna reč, i vi morate biti u prvom redu oni koji pravilno pojmujete Tyrševu načelo večne nezadovoljnosti, koja popravljajući na postignutim uspesima pogreške prošlosti neprestanom težnjom za lepšim i potpunijim zida veličanstvenu zgradu sviju moralnih i fizičkih moći našega naroda! Vi ste kakono magnet, koji priteže k sebi sve naše sile što ljube delo, vi ste kao vodoskoka kipeći vrutak, koji neprestano prši vlastitom snagom struju žive vode, što se bliska u bisernim kapljicama na sunčanom sjaju; vi ste, braćo i sestre, u našem velikom skupnom sokolskom domu oni stupovi, na koje se naslanjaju svi lepi uspesi prošlosti i na kojima je još dovoljno prostora za još lepše uspehe budućnosti!

Vaše delo je delo zdravih neskršivih, oduševljenih tvoritelja narodove snage, morala i volje, ta vi dižete iz skrovitih tamosnih dubina i iz tajnosti naše duševnosti, iz skrovišta čudoredne konstrukcije telesa svu lepotu i vrlinu živih ljudi, tražeći sami zadovoljstvo i utehu jedino u svojem delu, što stvara značajeve! Znam, da vas moja pohvalna reč ne omamljuje, kako vas ni ukoravanje ne čini malodušnima ni uskosrčnima, nego oboje — i pohvala i opomena — žene vas k novim naporima i kaže vam put k novim uspesima: sokolskoga radenika vodi put samo napred i u visine!

Tehnički odbor JSS. pripremao je za današnju sednicu dovoljno gradiva. Na jednoj strani je to dokaz odličnih njegovih sposobnosti i izvanredne njegove marljivosti, u drugu ruku dokazuje nam također, da se na svakom koraku napred otvara sokolskomu radu novo polje, koje zahteva od sve braće i sviju sestara intenzivnosti, velike stručne sposobnosti, neiscrpivoga zanimanja i duboke ljubavi.

Ja bi morao zabaciti nazrevanje, po kojem bi tehnički organi u Sokolstvu bili telo za se, strogo i nepristupačno odeljeno od upravnih organa. Kako ne sme sokolski moralni uzgoj stupati odeljeno od sokolskog telesnog uzgoja, tako se ne smeju niti ta dva čimbenika raskrstiti nego moraju — svesni si zajedničkih i istih zadaća i dužnosti — zajednički raditi za postignuće jedinstvenih ciljeva uzvišene i svete sokolske misli! Ako bi rekao, da mora biti rad uprave i tehničara usporedan, premalo bi rekao. Ne samo paralelno, nego sporazumno, popunjujući jedni druge i u svesti i uverenju, da jedan bez drugoga ne možemo biti, moramo kao braća i sestre suglasno i prema cilju vršiti sve sokolske dužnosti. Naša vera je, da smo jedni i drugi za sokolski uzgoj naše nacije neuklonivo potrebni i pozvani, zato moramo i jedni i drugi sve svoje zadaće skladno vršiti, da se prikaže Sokolstvo uvek i posvuda na spoljašnjost i unutrašnjost u vršenju sviju vrsta uzgojnoga svojega poslanstva kao harmonična celina za napretkom težećih moralnih i fizičkih sila i vrlina naroda, koji samoga sebe poverava našem sokolskom uzgajanju.

To svoje veliko delo vršimo posve slobodno i nezavisno od sviju faktora, što stoje izvan sokolskih redova. Oni, koji našu zadaću razumeju i spoznavaju njenu eminentnu važnost za narodni uzgoj, jesu naši prijatelji, a drugi, koji ne će takvog nacionalnog uzgoja za slobodoljublje, napredak, samostojnost, neodvisnost i čvrstu nacionalnu i državnu svest i zajedništvo, oni su naši neprijatelji. Oni mogu doduše nepoštenim sredstvima klevete, laži i sile našem delovanju smetati, ali ne mogu onemogućiti plodno sokolsko delovanje, ne mogu ubiti sokolske ideje!

I ta uzvišena svest, da ste, braćo i sestre, u službi besmrtnih ideje, vazda je budila i pomladivala vašu energiju, ali je ujedno i ogromni uteg odgovornosti, što sam ju spomenuo već na početku mojih pozdravnih reči.

Vi ste u sokolskoj službi takoreći dan i noć; prvi ste pri poslu, zadnji na počitku. Budite za primer i uzor članstvu, što ga je čvrsta sokolska škola postavila u življenje, gde stoji ponosno, s vedrim čelom, s čistom savešću, s junačkom gestom i čeličnim mišicama vazda pripravno i do sitnica sposobno, da se žrtvuje za braću i sestre, da se žrtvuje za dobrobit domovine i da prkosi svemu što nije sokolsko, da se bori proti svemu što šteti zdravlju naroda, šta je na štetu njegovoj moralnoj i materijalnoj slobodi! Tu uzvišenost vašega sokolskoga staleža, taj jedinstveni položaj, što ga zauzimate u narodu, posebice naglasujem i izrično tvrdim, da važi doduše u smanjenom, no ne manje važnom merilu za svakoga društvenoga načelnika i za svaku društvenu načelnicu, za svakoga prednjaka i prednjačicu, da, za svakoga pripadnika naše organizacije! U toj veličini sokolskoga živovanja i istrajanja nestaje svaki dah sebičnosti, sebeljublja, osob-

nosti i drugih malenkosti — preko njih treba da junački i energično predemo na dnevni red pozitivnoga posla!

pozivom, da posvetite još posebnu skrb i pažnju uzgoju naraštaja i dece i da savesno vodite i nadzorujete rad u svim društvima i delenjima svojega područja, molim vas, da izručite moje pozdrave i pozdrave starešinstva JSS. svemu svojemu članstvu.

Vaše većanje neka urodi najlepšim plodovima!

Zdravo!

Slovanska sokolska zveza

(Slovenski sokolski savez)

Načrt pravil. Predlog starešinstva JSS.

1.

Slovansko sokolsko zvezo ustanavljamo v prepričanju, da je Sokolstvo pred vsemi drugimi poklicano, da pripravlja pot toliko zaželenemu zbližanju vseh slovanskih narodov.

Izhajamo pa s stališča, da ta svoj poklic vršimo samo po sokolskih načelih; zaradi tega poudarjamo, da je pogoj skupnega dela načelno priznavanje temeljne in vodilne sokolske misli.

To je telesna in npravna vzgoja slovanskega ljudstva v bratskem demokratskem duhu, ki odklanja vse ono, kar cepi Slovanstvo. To je duh, ki odstranjuje vse, kar vzdržuje spore, in ki proglašča ter širi vzajemno ljubezen, strpljivost in bratsko sožitje vseh slovanskih plemen.

Namen Slovanske sokolske zveze je torej: Združiti v enotno organizacijo vse sokolske zveze posameznih slovanskih narodov ter v zmislu sokolske misli:

a) pospeševati bratske odnošaje med posameznimi vrhovnimi sokolskimi organizacijami in med posameznimi narodi, ki jim sokolske organizacije pripadajo;

b) pospeševati enotnost in smotrenost v delovanju sokolskih organizacij.

V ta namen skrbi Slovanska sokolska zveza:

a) za medsebojno podpiranje posameznih članov in

b) za skupne nastope nekaterih ali vseh članov Slovanske sokolske zveze.

2.

Slovanska sokolska zveza združuje v sebi zveze sokolskih društev in sokolskih žup posameznih slovanskih nacionalnih držav in sokolske zveze drugih držav, ki niso udružene v vrhovni organizaciji svojega naroda v nacionalni državi, toda ki sestojajo iz pripadnikov različnih slovanskih narodov v oni neslovanski državi.

Slovanska sokolska zveza sme torej sprejeti v svoje članstvo samo one vrhovne sokolske organizacije, ki predstavljajo državno enoto. Ako gre za člane naroda, ki se nahajajo v drugi državi in pripadajo narodu, ki je že včlanjen v Slovanski sokolski zvezi, oziroma ima po teh pravilih pravico vstopa v Slovansko sokolsko zvezo, ga sme

Slovanska sokolska zveza sprejeti samo po pristanku večje organizacije istega naroda.

Slovanska sokolska zveza ne sme sprejemati za člane organizacij, četudi nosijo sokolsko ime, če pa

a) niso ustanovljene na načelih Tyrševe sokolske ideje in se v njih ne goji vzgoja po teh načelih;

b) so ustanovljene na podlagi stanovskih ali verskih načel;

c) združujejo v sebi člane, ki niso pripadniki nobenega slovanskega plemena.

Član Slovanske sokolske zveze postane narodna zveza, kadar jo sprejme glavni odbor Slovanske sokolske zveze. Članstvo prestane, kadar glavni odbor člana briše ali kadar član glavnemu odboru javi svoj izstop.

3.

Slovanska sokolska zveza se imenuje:

Bugarski: — Češkoslovaški: — Jugoslovenski: Slovenski sokolski savez (SSS.) — Lužičkosrbski: — Poljski: — Ruski: — Ukrajinski:

Sedež Slovanske sokolske zveze je menoma tam, kjer ima stalno bivališče njen izvoljeni starosta.

4.

Slovansko sokolsko zvezo upravljata:

a) Glavni odbor Slovanske sokolske zveze in

b) ožji odbor ali starešinstvo Slovanske sokolske zveze.

Tehnično poslovanje Slovanske sokolske zveze vodi tehnični odbor Slovanske sokolske zveze.

a) Glavni odbor.

Glavni odbor sestojata iz delegatov posameznih včlanjenih zvez. Vsaka v Slovanski sokolski zvezi združena organizacija pošlje v glavni odbor po 3 zastopnike.

Glavni odbor sklicuje in vodi starosta Slovanske sokolske zveze, oziroma njegov namestnik. Odbor je sklepčen, ako sta zastopani po vsaj enem delegatu najmanj dve tretjini vseh članov.

Glavni odbor voli izmed sebe z nadpolovično večino glasov zveznega starosta in njegovega namestnika; izmed aktivnih načelnikov združenih sokolskih zvez pa zveznega načelnika in njegovega namestnika.

V področje glavnega odbora spada razmotrivanje in sklepanje o vseh zadevah delovanja Slovanske sokolske zveze.

b) Ožji odbor.

V ožji odbor delegirajo za dobo enega leta posamezne včlanjene zveze po enega zastopnika, tehnični odbor pa poleg teh načelnika in namestnika načelnikstva Slovanske sokolske zveze.

Ožji odbor izvoli izmed sebe potrebne funkcionarje, predvsem:

a) tajnika,

b) blagajnika.

V področje ožjega odbora spada:

- a) razmotrivanje o vseh zadevah delovanja Slovanske sokolske zveze;
- b) sklepanje o predlogih, ki jih ožji odbor stavi glavnemu odboru Slovanske sokolske zveze;
- c) izvrševanje sklepov glavnega odbora.

e) Tehnični odbor.

Naloga tehničnega odbora Slovanske sokolske zveze je:

- a) da sestavlja in razmotriva predloge glede medsebojne pomoči včlanjenih zvez v vzgojnem pogledu in glede skupnih nastopov včlanjenih zvez;
- b) da predlaga po svojem zastopniku, to je načelniku, oziroma njegovem namestniku, glavnemu odboru svoje sklepe v odobritev;
- c) da izvršuje sklepe glavnega odbora, v kolikor zadevajo ti sklepi vprašanje vzgoje in javnih nastopov.

Tehnični odbor sestaja iz vsakokratnih aktivnih načelnikov vseh združenih zvez ter po svoji uvidevnosti lahko pritegne k sodelovanju tudi druge strokovnjake, ki jih predlagajo posamezne udružene sokolske zveze.

Tehnični odbor, ki ga sklicuje in vodi od glavnega odbora izvoljeni načelnik, oziroma njegov namestnik, posluje po posebnem poslovniku, ki si ga sam sestavi.

5.

Materialna sredstva za vzdrževanje Slovanske sokolske zveze pripevajo po sklepih glavnega odbora včlanjene zveze.

6.

Uradne zadeve razglašajo vsa uradna glasila včlanjenih zvez.

7.

Ta pravila izpreminja in izpopolnjuje glavni odbor Slovanske sokolske zveze.

M. U. Dr. Stanislav Bukovský:

(Konec.)

Pregledni obris telesnega razvoja mladine za potrebo vaditelja

Prevaja dr. Ljudevit Kuščer.

Toda harmonično sodelovanje sinergistov in antagonistov ne zadošča. Treba je tudi, da se pri gibu ne udeležujejo še druge mišice razen onih, ki jih zahteva baš izvedba giba; kajti nepotrebne skrčitve mišic rušijo harmonijo in pomenijo tudi potratu sile. Nasprotno pa imajo mnoge oddaljene skupine mišic nalogo, da prispevajo s primernim napetjem k celotnemu držanju telesa.

Če pomeni popolnoma enostaven gib v enem samem sklepu že komplicirano stanje, kaj potem pomenijo šele pestre kombinacije,

ki jih imamo pogostoma pri telovadbi. Ekonomična uporaba mišic, pripravljenost, pravočasnost in sorazmernost — to so lastnosti, v katerih se kaže urejenost (koordinacija) giba. Ni vsakemu v enaki meri dana sposobnost, da s svojim živčevjem gladko obvlada številne skupine mišic in harmonično uravnava njihovo delo. Z vajo se sicer poveča spretnost, toda prilagodljivost je individualno popolnoma različna.

Važna naloga dobrega prednjaka je, spoznati koordinacijsko sposobnost telovadca v njenem prirojenem obsegu.

Spretnost je predvsem izraz odnošaja med funkcijo mišic in živčevjem; delazmožnost pa je izraz izdatnosti delujočih mišic z ozirom na sposobnost dihalnih organov in krvnega obtoka. Ni pa vsakdo v obeh smereh od prirode enako obdarjen. Zato jamči za pravilnost in uspeh vadbenega postopanja samo pravilna ocena telovadčeve spretnosti in delazmožnosti ter podpiranje njegovega razvoja v mejah prilagodljivosti. Storjeno delo se lahko meri po množini za to delo uporabljene sile in po dobi trajanja.

V težkih atletskih vajah je v ospredju napor, v vajah vztrajnosti pa čas.

Udeležba srca in pljuč je pri različnem delovanju znatno različna.

Pri običajnem delu mišic, pri katerem igrata sila in čas približno enako vlogo, se poveča zalaganje delujočih organov s krvjo na ta način, da polje kri hitreje in da polje v razširjenih ceveh več krvne tekočine. Srce povečava množino vsesavane in iztiskavane krvi in pomnožuje število svojih utripov. Pljuča poglobljajo dihanje in pospešujejo njegov tempo. Krvni tlak se dviga, koža se ogreva, njeno delovanje narašča.

Popolnoma drugače reagira telo na atletske izvedbe, pri katerih je v kratkem času potreba mnogo energije. Tako se pri dviganju bremen, pri vadbi v opori, pri mnogih držah in vedno takrat, kadar mora tvoriti grudnik trdno oporo težko delujočim okončinam, izvaja delo s tako zvanim napetjem. Po globokem vdihu zadržimo zrak v prsih, na katera od zunaj močno pritiska skrčeno mišičevje. Ker zaprte glasilke onemogočajo izdih, pritiska napeti zrak v prsih znatno tudi na srce in z njim na velike žile. Venozna kri je stisnjena iz desnega prekata v pljuča; stene ven, ki se iztekajo v srce, ter ravno tako pridvor in deloma prekat so tako stisnjeni, da je onemogočen pritek krvi vanje. Zato se zaustavlja kri v venah, obraz postane rdeč, na čelu in na vratu silno nabreknejo žile, polne temne krvi. Leva stran srca pa, ki je ne polni več nova kri, se hitro prazni, ravno tako arterije, katerih vsebina je prešla v razširjene vene. Tako trpi telo, posebno živčni osrednji organi in mišičevje srca, zaradi nedostatka arterijelne krvi in se tako rekoč duši, ker mu primanjkuje kisika. Napetje ne more tedaj trajati dolgo. Doba silnega napetja sama na sebi pa nima tako važnega pomena, kakor neposredno sledeči hip, ko navalni nabrana venozna kri v močnem toku v desni pridvor in prekat ter pri tem silno razpenja njihove stene. Tedaj grozi oslabilim in mlahavim srčnim mišicam, da se lahko preveč raztegnejo, ker se le s težavo upirajo velikemu navalu tekočine.

Skoraj nasproten je učinek pri teku, ko so se pljuča nasesala krvi, kakor goba, in ko velika napolnjenost malega krvnega obtoka povzroča zmanjšano zalogo krvi v ostalem telesu. Na višku izvedbe je tekalec ponavadi bled in vidno trpi od pomanjkanja sape; delovanje srca se zelo pospeši, da, često postane celo nepravilno.

Toda naj se razvije delovanje v tej ali oni smeri, vedno je njegov fiziološki vpliv bistveno različen, kakor so različne telesne sposobnosti poedinih telovadcev. Kar enemu nesporno koristi, to lahko drugemu celo znatno škoduje; kar tega popolnoma preobremenjuje, to je drugemu igrača.

Posebni značaj delovne zmožnosti je pravilnost in točnost v ocenjevanju vadbenih zahtevkov; saj se ne more fiziološko ocenjevati vaje same na sebi, temveč njen pomen pri različni telesni konstrukciji. Naj se že javlja ta razlika v stopnji razvitosti, ali v prirojenih hibah, ali pa v kaki prednosti, vedno odloča o primernosti ali nepravilnosti izbranih vaj način, kako telo reagira na vadbo. Tam, kjer razvoj okostnice ni na tisti višini, ki jo zahteva izvajanje vzpore, je metodično že neodpustno, če vendarle ponovno zahtevamo vzpore od šibkih telovadcev. To pa velja enako za dorasle slabiče kakor za nerazvito mladino. Upadla glava med navzgor štrlečimi rameni, štrleče lopatice in skrivljena postava takega revčka vidno to svedočijo, n. pr. na bradlji. Če kratek tek telovadca skoraj pripravi ob sapo ali če morda proste vaje povzročijo močno utripanje srca in tesnobo, potem so te vaje vedno prevelika zahteva za te od prirode tako ustvarjene telovadce, v dobi takega telesnega ustroja.

Primerna vadba in pogosto ponavljanje vaj, za katere telovadčeva sposobnost ravno še zadošča, zamorejo izpremeniti dosedanje povprečnosti ne samo v povprečne, temveč često celo mnogo višje zmožnosti. Je pa tudi — čeravno razmeroma redko — pri nekaterih ljudeh telesna slabost takšna, da je ni mogoče popraviti.

Zaradi tega je potrebno, da ima prednjak za postopno napredovanje pri vadbi merodajen pravec in da zna enako dobro izbirati tempo kakor tudi meriti višino pri stavljanju telovadnih zahtev, s katerimi hoče pri vsakem izmed telovadcev vplivati vzgojno na pravičen razvoj do najvišje njegove stopnje.

Meje delazmožnosti so podane precej natančno z mero utrujenosti pri telovadbi. Čim prej nastopajo prvi znaki utrujenosti, tem manj vzdrži telovadec. Utrujenost je fiziološki opomin za odpočitek; pri tem je popolnoma vse eno, ali so bile njen vzrok vaje hitrosti ali sile, vztrajnosti ali spretnosti. Z utrujenostjo se enako javlja živčevje kakor mišice, pljuča ali srce, kadar je njihova sveža sila zaradi dela zmanjšana; zaradi tega je treba vedno posvečati utrujenosti največjo pozornost.

Od hipa, ko začne delo vzbujati občutek utrujenosti, je telovadčeva zmožnost v stanju upadanja in vrhunec razvitosti njegovih sil je bil ravnokar prekoračen. Potreba po počitku in nujni osvežitvi postaja potem vedno večja in vidnejša. Čim prej nastopi odpočitek, tem lažje se telovadec zopet opomore.

Toda individualna različnost se uveljavlja tudi v času odpočitka; kajti vsi telovadci se ne oddahnejo v enakem času in ne v enaki

meri. Mnogi se hitro in skoraj popolnoma opomorejo iz svoje utrujenosti, da zamorejo po zadostnih presledkih celo večkrat vajo ponavljati, ne da bi znaki utrujenosti znatno narasli; toda drugi padajo od prve utrujenosti dalje — ne da bi pri tem zopet dosegli svoje prejšnje stanje — nevzdržno do globoke izgube sil tudi tedaj, če jim je bilo dovoljenih mnogo dolgih oddihov in to tudi pri znižanem nadaljnjem delu. Pri teh preide potem utrujenost v znatno izčrpanost, če z delom takoj ne prenehajo.

Vzroki predčasne in predolge utrujenosti ter nepopolne osvežitve niso samo številni, temveč tudi zelo važni, ker imajo lahko tudi zelo pomemben značaj. Slaboten razvoj mišičevja, živčna slabost in malokrvnost se kažejo v tem, da telovadec manj vzdrži, kar se izraža v izredno pospešeni utrudljivosti, ravno tako kakor vse bolezenske izpremembe na žilju, srcu, pljučih in drugih organih. Obe skupini sicer zmanjšujeta telovadčevo zmožnost, toda ene moremo popraviti, druge pa rušijo in celo ogrožajo njegovo življensko silo.

Različna sposobnost za hitro gibanje pri deci in pri odraslih se točno izraža tudi v utrujenosti. Tudi ko bi prednjak ne poznal globljih, iz razvitosti izvirajočih vzrokov, spozna prav lahko, da se mladina pri tekanju ne utruji tako lahko kakor odrasli, pri katerih nastopa zasoplenost z ostalimi znaki utrujenosti. Če tedaj pazi vodnik na znake, ki izvirajo iz utrujenosti, potem ne obremeni svojih telovadcev nikdar preko mej njihove prirojene zmožnosti in zabrani tudi v zdravstvenem pogledu mogoče škodljive posledice. Posebno hitra utrudljivost mora obrniti našo pozornost na telovadčevo zdravje in je povod za zdravniški pregled.

Toda še več se da razbrati, če pozorno opazujemo znake utrujenosti. S pravilno izvajačo telovadbo pridobiva telovadec na moči, s pogostim ponavljanjem se polagoma privadi na uporabljeno delo in postaja za delo sposobnejši, — utrudljivost se manjša in zmožnost polagoma raste. Ravno to sposobnost, privaditi se zahtevanemu delu in oddaljiti začetek utrujenosti tako, da je mogoče zmožnost s postopno vajo tudi zvišati, je treba pri vsakem telovadcu točno ugotoviti.

Vsako se namreč ne privadi enako hitro in ne morejo se mu tudi enako stopnjevati njegove naloge. Znaki utrujenosti nas tudi tukaj zanesljivo poučujejo, ali je potrebna za mero naloženega dela še utrditev z daljšo vadbo, ali naj pri vadbi dosedanje zahtevke zvišamo ali nasprotno morda znižamo.

Mera utrujenosti je tedaj dragocen znak za to, kako se lahko in v kaki stopnji se posameznik prilagodi množini in načinu stavljenih telovadnih zahtev, ker se po njej da spoznati telovadčeva sposobnost prilagoditve v vsem njenem obsegu.

Kajpada delavnost malih skupin ne obtežuje takoj celotne delazmožnosti poedinca, temveč vodi ponavadi samo k lokalnim pojavom utrujenosti; ta utrujenost ne zahteva splošnega odpočitka, temveč samo izpremembo dela, da bi se do sedaj zaposleni deli telesa mogli odpočiti medtem, ko morda druge vadimo.

Menjavanje dela z zadostnim počitkom je eno izmed glavnih načel uspešne telovadbe. Morda nič ne ponazorji tako dobro medsebojnega

odnošaja obeh, kakor delovanje srca. Skrčitvi mišic, ki poženejo kri iz srca (sistoli), sledi vedno trenutek, ko omagajo, in sicer v dobi nasesavanja (diastoli) ali: vsako storjeno delo preide v dobo, ko je potreben odpočitek; to se vrši v popolnoma zakonitem redu. Tako omogoča ritmično menjavanje dela in odpočitka pojav, da vrši srce svojo nalogo neumorno dan in noč skozi desetletja.

Pri telesni vzgoji ne smemo izbirati vaj na podlagi enega samega merila, temveč moramo točno oceniti celotno življenjsko silo telovadca in uravnavati potem smer vadbenega postopanja po različnih sposobnostih. Ne samo stopnja razvitosti, temveč tudi različna konstitucija; ne samo spretnost in vprašanje, koliko telovadec vzdrži, temveč tudi obseg (celotne) prilagodljivosti tvorijo skupaj pogoje za primerno izbero vaj.

Zato pri naraščaju, kjer hočemo s primerno vadbo predvsem podpreti potek vsestranskega razvoja, ne pa do skrajnosti razviti vajo samo ali pa spretnost, ni prav, če telo obremenjujemo do popolne utrujenosti. Otroško telesce, kakor duša, je nežnega, celo kočljivega ustroja; nanj težko pritiska neuglajenost resničnega sveta, če ta ni v svojem direktnem učinku umirjena. Kakor pa si otroška fantazija vse izpreminja v pravljico, tako obvlada veselje do igre, ta zaklad nagona za gibanje, s svojo obliko vse delo otrok. Igre so pri vzgoji dece glavna telovadna panoga; saj v njihovem programu lahko nudimo duhu in telescem mladih navdušencev vse, kar koristno služi izdatnemu razvoju. Tam lahko popolnoma uveljavimo učinkovite prvine prostih vaj, skoke, tek, da, tudi mnogim duševnim sposobnostim se odpira široko polje za pridobivanje dragocenih vrlin.

Pa tudi vaje z orodjem in na njem nam dovoljujejo pestro izbero iz gradiva, samo če pazljivo upoštevamo to, da tvorijo rastoče telo šibka, mehka, odjenljiva okostnica in nerazvite mišice ter da bi vsi zunanji in notranji deli zaradi svoje mehkebnosti ne prenesli brez škode težkih nalog. Niti misliti ne smemo, da bi prednjak prezrl kako pokvečeno izvedeno vzporo, napenjanje slabiča pri dviganju bremen in pri težjih držah naravnost vpijejo o svoji neprimerosti in kako popolnoma jasno same kažejo, da so te vaje nasilje na otroškem telescu. A vse vaje, ki s svojim mehničnim vplivom ali s težkimi zahtevki kvarijo otroško telo v njegovi obliki ali funkciji, opazimo pri izvedbi, ko vidimo, da so vedno nezadostno izvedene, kar jasno izraža nesorazmernost zahtevanega dela z resničnimi sposobnostmi in silami. Tudi spremlja pri deci veselje s prirojenim zanimanjem primerne vaje, medtem ko priča prekinjena živahnost, medlost in pomanjkanje veselja o tem, da je izbera vaje ali pa način izvajanja otroškemu značaju neprimeren in tuj. Posamezne vaje tedaj, njihovo ponavljanje, tempo in način, s katerim naj se vodi telovadna ura, vse to se ravna sicer po telesni uspelosti raznih telovadcev, toda pri tem velja vobče, da je treba prihraniti razvijajoči se mladini pogosto utrujenje in da vse ono, kar kvari s svojo težkostjo ali nasilnostjo nežno stavbo telesa, ne spada v vadbeni načrt.

Tako so opore, tudi če so v posameznih primerih tam pripustne, kjer so telovadci zaradi krepke razvitosti zanje sposobni, že nepri-

merno gradivo za pogosto ponavljanje in so celo nedopustne pri deci s šibkim mišičevjem.

Dviganje bremen in drže, pri katerih ne samo menjava tlak delujočih mišic obliko okostnice, temveč tudi trpi srce s svojimi dosedaj slabimi stenami pod napetjem, zahtevajo še več preudarka, če jih imamo v vadbenem načrtu.

Nagli prehodi v veso zadaj, izvinki in vse izvedbe, pri katerih se naglo prenese teža celega telesa trzoma na trdnost kit ali mišic ali na obvoje sklepov, so tudi znaten izvor nevarnosti; na to naj pazi prednjak mladine pri izberi gradiva in pa pri načinu vadbe in varovanja.

Stremljenje, da prispevamo k pravilnemu držanju telesa, pa vodi k pridni vadbi vzravnavač trupa in hrbtnih mišic, vežba dobro trebušne mišice ter skrbi ne samo za izboljšanje zunanje oblike, temveč tudi za povečanje gibčnosti in prožnosti telesa pri mladini.

V celoti je tedaj treba postopanje pri vadbi urediti tako, da v vseh smereh podpira razvoj telovadca pri polni, čvrsti življenjski svežosti. Vse, kar preobremenjuje, utruja in izčrpava, vse, kar moči mladine duši, namesto da bi jih izpodbujalo, je škodljivo in zaradi tega popolnoma nepripustno.

Kadar pa še dobra prehrana in zadostno spanje primerno dopolni vzgojne vplive, je pri zdravih gojencih uspeh zagotovljen. Izdatno in okrepujoče krepilno spanje je vedno za človeka pomemben faktor; v času razvoja in rasti pa je eden najvažnejših činiteljev. Prehrana, delavnost in spanje določajo telesni razvoj poedinca, njihova primerna mera se vidno kaže v vsem telesnem ustroju.

PREGLED

Iz delovanja češkoslovaškega Sokolstva.

Najprej nekoliko razveseljivih podrobnosti. Pri ČOS. se je ustanovil češko-lužiški odsek, ki nam zagotavlja končno gotovo trden razvoj najmanjše sokolske organizacije na Lužici, ker bo smotreno podpiral in vodil podporno delo v prid Lužičanom. — Originalno je proslavila Žižkov spomin Podtatranska župa Hviezdoslavova. Vsa društva so se po odposlancih sestala na vrhu tatárskega Krivána, kjer so razvila državno zastavo in obnovila obljubo sokolske zvestobe napram državi in sokolski misli. — Gotovo se vzradosti srce vsakega Sokola, ako dozna, da si je kako sokolsko društvo postavilo lastni dom brez dolga, samo s pomočjo članske požrtvovalnosti. Neko društvo na Češkem si je za 52.000 Kč postavilo krasno telovadnico brez pare dolga. In še več. Ko jim je ponujal neki domačin zastoj zemljišče, je društvo to ponudbo odbilo, zavedajoč se, da je bil ponudnik med vojno nezaveden, nesokolskega ponašanja. To mesto — Batelov — šteje 2300 prebivalcev in — tri telovadna društva.

Veliko zanimanje je vladalo za Tyrševo šolo, ki se je vršila 1. in 2. novembra 1924. Udeležencev je bilo 119. Šoli o Tyršu je sledil takoj sestanek župnih prosvetnikov. S tem so se pričela jesenska posvetovanja raznih organov ČOS. pred obćim zborovanjem (saborom). Prosvetniki so podrobno obravnavali o delovanju centrale in žup, o šolah, o sokolskem tisku, zabavah, o saboru itd.

Dne 8. in 9. so imeli zborovanje župni načelniki in župne načelnice. Načelniško sejo je otvoril br. dr. Jindra Vaniček ob spominu na

umrlega brata Jana Máchala; dalje je izročil medaljo ČOS. br. Agi Hellerju, ki praznuje 24. novembra, mimogrede rečeno, tudi svojo petdesetletnico. — Sklenilo se je z vso energijo zahtevati izpremembo olimpijskega tekmovalnega reda. Dalje se ne priredi v letu 1925. noben pokrajinski zlet. Daljša razprava se je vršila o saboru, vendar se je opazala povsod soglasnost nazorov. Živahnjša debata je nastala edino pri progasu glede mladinske vzgoje. Mnogo je bilo govora o načelih stalnih prednjaških šol, ki pričnejo s 1. avgustom 1925. v Tyrševem domu. Končno se je razglasil rezultat zletnega natečaja, ki je pokazal marsikatere nove podrobnosti, vendar kot celota ni uspel noben predlog. Predlogov je došlo za skupni nastop 13, vendar pa končna sodba še ni izrečena, ker so še predmet proučevanja načelnštva. Župam se je dovolilo uporabiti zletne vaje kot župne vaje.

Načelnice so se tudi spominjale umrlega brata Machala, podnačelnika ČOS. in očeta I. podnačelnice ČOS., Ružene Machalove. Udeležile so se tudi slavnostne izročitve medalje ČOS. br. Agatonu Hellerju, vsaj je bil br. Heller dolgoletni zastopnik načelnštva v predsedstvu ženskega prednjaškega zbora ČOS.

Sestri načelnici Miladi Mali pa je izročil br. dr. Jindra Vantíček medaljo ČOS., ki ji jo je podelila organizacija svoječasno spomladi. — Tudi župne načelnice so se posvetovale o stalni šoli za prednjačice in o saboru. Glavno zanimanje pa je vladalo za predloge za nastop članic ob zletu. Proste vaje za članice in naraščaj so bile sprejete; odobren pa je bil skupni nastop žup in vaje za starejše članice na gredeh ob notni godbi.

Dne 21. in 22. novembra zboruje odbor ČOS. zadnjikrat pred «valným sjezdem» (saborom), katerega pričakuje vse Sokolstvo z velikimi nadami.

Praha, 20. novembra 1924.

Antonín Benda.

47. slet francuskih gimnasta vršiče se o Duhovima 1925. godine (31. maja, 1. i 2. juna) u Strassbourgu, pod počasnim predsedništvom predsednika francuske republike g. Doumergue-a. Tehnička komisija sletskog odbora pripremila je već sve vežbe, obvezatne zajedničke kao i vežbe za utakmice. Vežbe su već odobrene od tehničkog odbora francuskog gimnastičkog saveza i objavljene u zvaničnom organu «Le Gymnaste». Za slet vlada već sada prema vestima u navedenom listu veliko zanimanje, pojačano još nacionalnim motivima, jer će se vršiti u pokrajini ponova prisajedinjenoj Franciji tek svetskim ratom, neposredno na nemačkoj granici. Za slet votirala je pokrajinska uprava 150.000, a Unija francuskih gimnasta 75.000 franaka. I jedna i druga subvencija je za dve trećine fiksna, a za jednu trećinu garancijska.

KNJIŽEVNOST

Strokovna:

Sokoljić. Št. 10. Vsebina: D. M. Bogunović: Zdravlje i snaga. — Jovan Udicki: Sokolski zavet. — Jakob Špicar: Triglav. — Kordik-Perko: Spomini stare blazine. — Dr. Kuščer: Prednjaška šola. — Horvat: Ples vešč. — Št. 11. Vsebina: Jovan Udicki: Pozdrav. — Kordik-Perko: Spomini stare blazine. — Jos. Jeras: Zgodovina telovadbe. — Dr. Kuščer: Prednjaška šola. — Horvat: Ples vešč. — Glasnik.

Sokolski Vestnik župe Ljubljana I. Št. 10. in 11. Vsebina: Peroca: 1. december 1923. — Pot naše misli. — V. Švajgar: Delo v okrožjih. — Poziv župnega načelnika. — Ry.: V telovadnici. — Ry.: O kijih. — Vaje za moški naraščaj. — Vaje s palicami za ženski naraščaj. — Proste vaje za moško in žensko deco. — Župne vesti.

Sokolski Vjesnik župe zagrebačke. Br. 11. Sadržaj: Ante Brozović: Sokolstvo u radu za narod. — Slavenski Soko. — Pero M. Lazarević: Tyršov

«dogmatizam». — Sokolstvo i «sokolstvo». — Sava Gjukić: Sokolstvo. — Ustav Jugoslovenskog Sokolstva. — Ante Tadić: Sokoli reči i dela. — Okružnica prosvetnog odeljenja zagrebačke župe. — Sokolski glasnik. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slaveno Sokolstvo. — Američko Sokolstvo. — Razno. — Sokolska štampa. — Br. 12. Sadržaj: Ante Brozović: Sokolstvo i državno ujedinjenje. — D. M. Bogunović: Sokolstvo i politički život. — Sava Gjukić: Sokolstvo. — Sokolstvo i škola. — Zorka Janković: Sokolstvo i žena. — Rudolf Bičanić: Zašto sam Soko? — Načelna stanovišta jugoslovenskog Sokolstva. — D. M. Bogunović: Zaslužni sokolski radnici. — Franjo Malin: Značenje prvog decembra. — Župski glasnik. — Jugoslovensko Sokolstvo. — Slaveno Sokolstvo. — Razno. — Sokolska štampa.

Sokol. Glasilo sokolskog društva u Virovitici. Br. 4.—5. Sadržaj: Žarko Bartulović: 1. decembar. — Jedno pismo br. Ive Vojnovića. — Iz JSS. — Sirom župe. — Društvene vijesti. — Naraštajsko sijelo. — † br. Božo Vinković. — Tko radi za plemensko «Sokolstvo». — Slaveno Sokolstvo. — Razno.

Izvestje Sokola I v Ljubljani. Izšle so št. 13 do 16 v enem zvezku.

Vasa Stajić: Sokolska misao u srpskoj književnosti. Prvom nagradom odlikovano predavanje. Izdanje Bačke sokolske župe u Novom Sadu. Štampali Jovanović i Bogdanov 1924., 8^o, 16 str., cena ? Poznati vojvodanski kulturni i sokolski radnik, veoma pozvan za rad ovakve vrste, izradio je lepo predavanje o dokumentima našem narodu urođenih sokolskih nagnuća. Predavač je pokupio lep izbor (sve nije moguće, jer smo hvala Bogu bogati u tome) primera «sokolskih raspoloženja» iz narodne i umetne pesničke književnosti naše i povezo ih u lep niz. S pravom je ponovo predavač upozorio na priznanje naročitog sokolskog raspoloženja, prirodanog našem narodu, što su ih dali braća Česi, osnivači Sokolstva, odabravši za simbol kulturno-viteškog preporodnog pokreta našeg «sokola, tiu sivu». Zaista je na našem Sokolstvu da ne da prirodnom sokolskom daru da usahne i rudimentuje se i da spreči da se omladina, sposobna za sokolsko razviće, ne izvrgne u kržljavice i čivute. Veoma je pohvalno što se Bačka sokolska župa odlučila da nagradi i štampa misaono i vredno predavanje. U ovaj primer treba da se ugledaju i ostale župe. I sam prosvetni odbor JSS. uneo je u budžet za iduću godinu izvesnu sumu za nagrađivanje valjanih napisa. Treba poticaja za plemenitu utakmicu. Sokolskim knjižnicama (naročito društvenim) preporučujemo nabavu ovog uspelog predavanja brata Vase. J. H.

Laka atletika. Br. A. R. Pichler iz Zagreba je napisal po rukopisu in predavanjih Ralfa Hokea, akademskoga učitelja gimnastike in sporta, lepo knjižico, v kateri prinaša opise posameznih panog lahke atletike. Knjižica je dobro pisana in za Sokole zelo dobro uporabljiva. Založil jo je naš brat Dragutin Sulce, pri njem se knjižica tudi naroča (Zagreb, Ulica «A» br. 6). Knjižico toplo priporočamo.

Československa Obec Sokolska je izdala zopet celo vrsto lepih knjižic, tako je izšel III. zvezek Knihovne cvičitelj sokolského žactva: Dr. Kamil Cziviš: **Různosti pro žáky** (od 6 do 14 let). Kč 4.—. — V zbirki Knihovne pro cvičitelky jednot sokolskih je izšla **Průručka pro cvičitelky žákyň.** To delo je napisala sestra Milada Malá, risbe so Kožišekove. Kč 14.—. — Dalje je izšel 2. zvezek Knjižnice sokolské mládeže: **Když šefík zavoněl.** Verzi za sokolsko mladino. — Kč 5.—. — **Cvičení žen na letním cvičišti.** Strokovno navodilo in nekoliko primerov vadbenih ur. Spisala Mila Koutníková. Kč 3.50. — **Sokolský kalendářk poznámkový 1925.** Kč 1.—. — Tyršův sborník. IX. Mudr. Jan Masák: **Jan. Ev. Purkyně,** první uvědoměly tělocvikař český. Kč 4.50. — V zbirki sokolskih vaj po godbi je izšlo: K. Pospíšil: **Ko miničkové.** Prostná se žebříčky. Sestavil J. Plánička. Kč 10.—.