

*Janez Virk*

*Zdrav duh le v  
zdravem telesu*

Ljubljana 2021

**Zdrav duh le v zdravem telesu**

Avtor: Janez Virk

Založnik in izdajatelj: Nova obzorja d.o.o.

Zanjo direktor: Jože Biščak

Uredila: Monika Maljevič

Tehnični urednik: Ilija Plavevski

Prelom: Ilija Plavevski

Oblikovanje naslovnice: Ilija Plavevski

Fotografiji na ovitku: Pexels/Jill Wellington; avtorjev avtoportret, pastel, 2018

Naklada: 300 izvodov

Ljubljana 2021

Prepovedano je kopiranje ali kakršnokoli razmnoževanje dela brez dovoljenja  
avtorjev in založbe.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035

796.011

VIRK, Janez

Zdrav duh le v zdravem telesu / Janez Virk. - Ljubljana : Nova obzorja, 2021

ISBN 978-961-6942-88-1

COBISS.SI-ID 89187075

# *Kazalo*

Uvodno pojasnilo .....	7
Predgovor .....	9
Moto .....	10
Uvod.....	11
Kaj bi morali storiti zase – vsak dan! .....	31
Veselja dom – je družina – od nekdaj! .....	33
Športna rekreacija.....	34
Zdravje – prvi namen športne rekreacije .....	36
Zdravje – prva skrb telesne kulture, športa.....	37
Katere gibalne dejavnosti mora človek obvladati.....	39
Izbira rekreacijskega programa – pogled vase in v ogledalo .....	40
Sam svoj vaditelj .....	42
Vadba vsak dan, leto in dan .....	44
Hoja in šport .....	45
Hoja prav res za vse .....	47
Začnimo s hojo – a ne vsi.....	49
Gremo v gore.....	51
Pomarančna koža .....	53
Plavanje .....	55
Zakaj, kako, koliko in do kdaj teči! .....	56
Telesna kultura – kaj to pomeni?.....	58
Kopanje .....	60
Gibljivost sklepov?.....	62
Tibetanci in derviši .....	63
V času vročine – tudi živimo zdravo!.....	65
Kolesarjenje – ja, ampak kako?.....	67
Hoja s palicami .....	68
Začenja se obvezna šola .....	70

Prehrana in šport.....	72
Tenis je za vse starosti .....	74
ZDvZT – velja enako za ženske kot moške.....	76
Športna prehrana.....	77
Nogomet – igra za razvedrilo in družbo .....	79
Kako doseči ustrezno skrb za zdravega duha v zdravem telesu? .....	81
Nogomet – za občutenje skupnosti .....	83
Skrb za zdravje naših otrok .....	84
Znak za poplah .....	86
Opij, samo opij!.....	88
Ženske in šport .....	90
Do kod je šport zdrav? .....	91
Telesna kultura.....	93
Telesna kultura v vsem svojem spektru .....	95
Šport med epidemijo pri nas doma.....	97
..., ki se je za nas učlovečil .....	98
Praznično leto Slovencev!.....	100
Kalokagatija – šport .....	102
Zdravje je vse! .....	104
Popraznični zdrav duh v zdravem telesu.....	106
»Športna stroka?« .....	108
V začetku je bila beseda (Jan 1, 1–5) .....	110
Dovolj znamo .....	111
Strokovno norčevanje iz državljanov.....	113
Klečanje .....	115
Zahtevam-o .....	117
Telesna nega .....	119
Slovenci – »narod športnikov« – prvi na svetu .....	120
Zdrav duh le v zdravem telesu .....	122
»Pokazal Božjo moč je na to Veliko noč«.....	124
Kdor ne dela, naj ne je! .....	126
Pomen zdrave prehrane .....	128

Zdrava hrana - danes .....	130
»Prednost« .....	131
Kako do zdrave hrane?.....	132
Nogomet (igra) ne bo propadel .....	135
Čas za tek .....	137
Ljudstvo je preneumno – zato zanj odločamo mi!.....	139
Cooperjev tek – porok svežine .....	141
Tekmovalni šport.....	143
Ali šport res potrebujemo le še za gledanje?.....	145
Čim prej do zdravja in telesnih sposobnosti – seveda po najkrajši poti.....	147
Telovadba in dihanje!.....	148
Sproščeno poletje.....	150
Največji garač: srce .....	152
Ustavite pohlep Uefe, Fife (MOK in njihovih podružnic v vseh državah sveta) ..	154
Trebuh: središče in težišče našega telesa .....	156
Pretiravanje .....	158
Zdravje – obstanek naroda ali šovbiznis .....	160
Olimpijske igre Tokio 2021 .....	162
Šport in narodna zavest .....	162
Športniki tekmujejo zase in za ekipo .....	164
Je zdaj čas akcije? .....	165
Ustanovitev športnega društva .....	167
Glavni naslov: Športna društva .....	168
Priče časa in zdravilna hoja.....	170
Ustanovitev društva III .....	172
Izbira športa .....	174
Prvič! Naučiti hoditi!?.....	176
Vsakdanja skrb.....	178
Šport, adrenalin in prosti čas otrok .....	179
Odgovornost .....	181
Neverjeten uspeh slovenskega športa .....	183
Svetovni dan – dneva? .....	184

Kaj ko bi živel v skandinavskih temperaturah in angleški megli?.....	187
Če imamo bolno družbo .....	188
Telesna kultura.....	190
Gospod, ohrani me ljubezni vrednega.....	192
Gloria in excelsis deo .....	193
Novoletni sklepi – vse najboljše vam želi.....	195

## *Uvodno pojasnilo*

*Zdrav duh le v zdravem telesu* oziroma kolumnne Janeza Virka, objavljene v tej knjigi, so nastale na podlagi prošnje Jožeta Biščaka, gl. in odg. urednika revije Demokracija. Z njimi je revija pokazala skrb za telesno kulturo slovenskega naroda tudi v času epidemije zloglasnega koronavirusa, ki vsem nam že močno preseda.

Z izdajo te knjige se pri Založbi Nova obzorja, d. o. o, ki revijo Demokracija izdaja, zahvaljujemo profesorju telesne vzgoje, dolgoletnemu športnemu trenerju in organizatorju telesne kulture gospodu Janezu Virku za njegovo skrb za zdravlje in telesno kulturo nas vseh!

Zdravje je namreč vrednota, ki jo moramo skrbno vzdrževati in varovati! La tako se bomo kot narod še naprej uspešno razvijali!



## *Predgovor*

Ta knjiga, ki je v bistvu zbirka tedenskih kolumn Živi zdravo – zdrav duh v zdravem telesu, objavljenih v Demokraciji, je namenjena vsem tistim ljudem, ki se zavedajo, da morajo sami skrbeti za svoje zdravje, za zdravo in čilo telo ter za zdravega duha v njem in si za to tudi prizadevajo ali pa bi se radi prizadevali.

V vseh kolumnah, objavljenih v tedniku Demokracija od št. 1 ob začetku korone 19. marca 2020 pa do pa do št. 91. 30. decembra 2021, ko je Slovenija dosegla enega vrhuncev nestrnosti, brezbrisnosti in samopašnosti v javnosti prevladujoče manjšine, se je nabralo kar nekaj vsebin, v katerih sem želel razjasniti pojme, kot so predvsem telesna kultura in šport pa telesna vzgoja, gimnastika, gibalno-športna rekreacija, kalokagatos, tekmovalni šport in še »profesionalni šport«. Ti pojmi so v Sloveniji PO OSAMOSVOJITVI in po »odhodu« stebrov Fakultete za šport popolnoma nerazjasnjeni in nedefinirani, pa še pomešani med seboj. Z vsem navedenim pa nastaja veliko problemov, a kar je še huje, nepopravljiva škoda predvsem otrokom in mladini. Zaradi te zmede se – precej tudi hote – iz naših sredstev, državne blagajne, financirajo napačni programi.

Pri svojem delovanju se vseskozi opiram na svoje dolgoletne izkušnje v praksi in teoriji, predvsem pa na zgodovinsko potrjene resnice, ki so jih izrekli starogrški vsevedi in modreci, ki danes enako, pravzaprav še veliko bolj veljajo, kot so veljale v njihovih časih. Seveda se opiram tudi na novodobne mislece, domače in tuje teoretike in strokovnjake, predvsem pa »črpam« iz mogočne strokovne zapuščine največjega slovenskega mojstra in modreca s področja telesne kulture, Profesorja Draga Ulage.

Če bodo po branju te knjige pojmi telesna kultura, telesna vzgoja in šport ter problemi v zvezi z njimi bolj jasni tudi bralcem, sem svoje dosegel. Temeljne pojme in napotke skozi tekste in kolumne večkrat ponavljam, pogosto s »povišanim glasom«, to pomeni z velikimi črkami ali podčrtano – z jasnim nimenom. Z jasnostjo nas je namreč več »budnih« in prej »vstanemo«, tako da nas bo mogoče slišal še KDO, ja, DRŽAVA, ki je pristojna to področje strokovno urediti in ga trajnostno zagotavljati državljanom ter tudi spremljati njegovo izvajanje.

Naj začнем tako, da kot moto ponovim »temelje« za to naše področje, ki jih bralci mojih kolumn dobro poznajo in vedo, da bomo ves čas v »dobri družbi«.

## *Moto*

*GIBALNO ZDRAVSTVENI*

**Naj ne pride na uro matematike, kdor ni prej opravil ure gimnastike!**

(Pitagora, 530 do 450 pr. Kr.)

**Vsem priporoča gimnastične vaje, hojo, tek, skakanje in dviganje uteži (priporoča tudi tekanje v cik-caku, proti zaprtju), vsaka vadba pa se naj konča s kopeljo v vodah različne temperature in z masažo! In še: priporoča znojenje, ki ga povzroča lastna dejavnost.**

(Oče znanstvene medicine, Hipokrat – 460 do 377 pr. Kr.)

*NUJNOST SKRBI ZA TELO IN DUHA*

**Prosi bi morali (predvsem za to), da bi imeli zdravega duha v zdravem telesu**

(Juvenal, 55 do 135 po Kr.)

*»Hraniti in gojiti telo je torej actus theologiae, npr. navidezno preprosto uživanje hrane, sprehod, počitek itd. in favorem corporis ne samo dovoljen, temveč naravnost bogoslužen in bogoljuben čin, saj gre za ohranitev svetišča sv. Duha.«*

(Beograjski nadškof prof. dr. Josip Ujčić, 1880–1964)

*ZADOLŽENOST ZA ZAGOTAVLJANJE*

**»TELESNA KULTURA NARODA je odvisna predvsem od tistega znanja, navad in usmerjenosti, ki jih dobi mladina v letih obveznega šolanja, torej *OD DOSEŽKOV ŠOLSKE TELESNE VZGOJE IN ŠOLSKEGA ŠPORTA.*«**

(Drago Ulaga, 1906–2000)

## *Uvod*

Zgoraj zapisano sem imel v mislih in srcu – danes vidim, da sem bil in sem idealist ko sem se leta 1958 vpisal na Višo šolo za telesno vzgojo in leta 1962 diplomiral na Visoki šoli za telesno kulturo v Ljubljani z diplomo: ORGANIZACIJA TELESNE KULTURE V OBČINI! Takrat sem bil že (nekdanji) igralec košarke v tedanji republiški ligi, trener košarke v dveh društvih TVD Partizan, igralec rokometna v Zahodni skupini II. jugoslovanske lige, hkrati trener rokometa v še tretjem TVD Partizan, ki se je pod mojim vodstvom uvrstil v I. slovensko ligo. Verjemite mi, da tedaj o politiki nisem imel pojma, moji starši in jaz smo hodili redno v cerkev, pogovora o politiki doma ni bilo. Sem pa kmalu začel opažati v harmoniji življenja okoli sebe neskladne tone. To so bili še vedno časi, ko smo bili mladi prepričani, da gradimo novo življenje, seveda pravično, ob in na študiju pa tudi ni bilo kakih večjih dvomov o tem. O svetu v moji širši okolici pa nismo imeli informacij in tudi časa zanje še ni bilo, vsaj jaz ga nisem imel. Opazil pa sem, da za tako zagnano graditev nove stvarnosti med sošolci na šoli ni bilo kakšnega večjega navdušenja, čeprav smo imeli tako odlične predavatelje kot nikoli več od tedaj, razen nekaj res bleščečih izjem, nekako do leta 2010.

Še preden sem končal 4. letnik in diplomiral, sem že nastopil redno službo v osnovni šoli (tam sem učil leto in pol) in kmalu zaznal porajanje »materializma« v družbenem življenju. Ne Marxovega »znanstvenega materializma«, ampak onega stvarnega, človeku »neodtujljivo všečnega in pripadajočega«, imeti več in še več.

Za eno leto sem moral seveda »v vojsko«. Hvala Bogu za to nenadomestljivo, trdo življenjsko izkušnjo, ki tako usodno manjka vstopu današnje mladine v »realno (?) življenje«!

Po vrnitvi me je že čakala služba (v Sloveniji prvega, redno zaposlenega) sekretarja občinske športne zveze (to je bila tudi moja diplomska naloga) velike (rdeče) mestne občine Ljubljana Moste-Polje. Občinske zveze so bile ustavljene kakšni dve leti prej, v želji po decentralizaciji organizacije-vodenja Telesne kulture, ki je bila dotlej vodena iz Okrajnih odborov SZDL-socialistične zveze delovnega ljudstva Slovenije. In tu sem delo začel z enakim zanosom, kot ob vstopu v ta svet telesne kulture – športa, z, razumljivo, s kar precejšnjim znanjem in prakso, z neprekinjeno odprtostjo za nova spoznanja in za poda-

janje vsega tega, kar so odkrili in učili Tales, Pitagora, Hipokrat in Juvenal. In je v Sloveniji in na celotnem Balkanu vseskozi neutrudno, prav do zadnjega dne svojega življenja v praksi in teoriji posredoval, danes povsem zamolčani:

### **OČE SLOVENSKE TELESNE KULTURE PROFESOR DRAGO ULAGA**

Torej, vse zapisano zgoraj v motu in specificirano v konkreten program po Profesorju (na predavanjih in v njegovih treh knjigah teorije o telesni kulturi, telesni vzgoji in športu) sem prav od vsega začetka svojega poklicnega delovanja, nepretrgano do upokojitve in še do danes in upam, da še naprej, vzel kot svoj program in tudi uspešno uveljavljal v praksi. To pa, zaradi akutne potrebe današnjega časa, razvijam še naprej v člankih in kolumnah, objavljenih tudi v tej knjigi.

#### **Da, AKUTNE POTREBE!**

Že kmalu po osamosvojitvi Slovenije je postalo jasno, da je področje TELESNE KULTURE: »skrb za zdrav duh v zdravem telesu« v Sloveniji v celoti prevzelo tajkunstvo, izključno pohlep po denarju. Da je bilo konec s prostovoljstvom in skrbjo za »dejavnega človeka – člana družbe«, ki ni le številka na tem svetu, ampak sodeluje v delovanju sveta kot ustvarjalec – po svojih zmožnostih. Vse to tepe danes vse nas.

Korektno je, da povem, da bila v »bivši SR Sloveniji« skrb, pravica in dolžnost za TELESNO KULTURO JASNO IN NEDVOUMNO ZAPISANA V USTAVI REPUBLIKE in pozneje še v »Zakonu...na področju telesne kulture«. In to se je tudi moralo izvajati, pa če je bilo vodilnim kadrom že prisotnega »vrhunskega športa« - izključno člani ZKS – všeč ali ne. In tako je bilo stanje telesne kulture, še posebej za mladino – šolski sistem – primerljivo ali pa še bolje razvito, kot pri zahodnih sosedih Italiji, Avstriji, Nemčiji. UGOTOVLJENO! DANES PA JE STANJE KATASTROFALNO - tudi UGOTOVLJENO! V RS Sloveniji ni več TELESNE KULTURE ne v eni in ne v drugi obliki, zgolj v skrupcu z nazivom ZAKON O ŠPORTU, brez razumne utemeljitve, kaj ta pojem pomeni in kaj se s to dejavnostjo želi doseči! Takoj po osamosvojitvi je tedanji prvi minister za šolstvo prof.dr.Peter Vencelj imenoval delovno skupino za pripravo Zakona o telesni kulturi, ki jo je vodil prof.dr. Marko Ilešič in katere član sem bil tudi jaz. Predlog tega zakona smo kmalu pripravili že leta 1992, a se je politika razvijala, kot je znano. Zelo hitro so vse v roke prevzeli »tranzitorji – že pripravljeni tajkuni«, Zakon je šel v koš, tajkunski Zakon pa je zagledal beli dan šele leta 1998?