

# EESTI SPORDILEHT

Õigeväärne Ühendatud Ühispäevaleht  
 No. \_\_\_\_\_  
 RAAMATUKOGU

KEHAKULTUURI SIHTKAPITALI VALITSUSE \* EESTI SPORDI KESKLIIDU  
 \* JA \* ÜLERIIKLISE VÕIMLEMISÕPETAJATE SELTSI HÄÄLEKANDJA \*

Toimetuse ja talituse aadress: Tallinn, Vene tänn. 11-a, kr. 10. Postkast 70. Telefon 9-28. ☒ Tellimise hind: aasta peale 7 krooni, kuus 60 senti.  
 Eesti Spordileht ilmub igal reedel.

IX. aastakäik.

Reedel, 23. novembril 1928. a.

IX. aastakäik.

## Õppigem kiirusutajateks!

Millest on tingitud liikumise kiirus uiskudel. ~ Norra uisu omadused ja konstruktsioon.



Maailma väljapaistvamad kiirusutajad. Vasakul: A. Carlsen, Norra, maailmarekordimees 10.000 meetril 17.17,4. Paremal: C. Thunberg, Soome, mitmekordne maailmameister ja olümpiavõitja.

Praegu on ülim aeg ettevalmistuste alustamiseks talispordi hooaja vastu, kui tahetakse näha edusamme. Talispordis on aga meil edusammud väga visad tulema, eriti uisutamises. Omalajal meie väljapaistvam ja rekordilise publiku arvuga ala — kiirusutus — tahab viimastel aastatel vägisi ja vägisi välja surra. Olud on nüüd uisutamiseks vist paremad kui kunagi varem, kuid häid mehi ei tule kuidagi juure.

Peasüü selles on meie arvates õigete

treeningumeetodite mittetundmine. Inimesed harjutavad ju, harjutavad isegi palju, kuid ei tea, mida harjutamisel silmas pidada, kui palju harjutada jne. Õpetust on sel alal ka võrdlemisi raske saada. Eesti spordikirjanduses ei ole kiirusutamise üle seni ilmunud ühtegi teost. Saksa kirjandus, mis meil pea ainsamana kättesaadav, ei paku sel alal samuti midagi. Ka Soomes ei ole ilmunud kiirusutamise alal ühtki õpetust.

Kiirusutamise tehnika ise seisab kõr-

gemal järjel Norras ja Venes, kuna viimasel ajal ka soomlased nende vahe peal on teinud suuri edusamme. Ideaalsemaks kooliks peetakse siiski Vene oma, kes alati suurel arvul väljapaistvaid mehi annud, kes oma tehnilise täiuse ja ladusega norralastestki kõrgemal. E. Spordilehe toimetajal oli Moskvas viibides võimalus tutvuda Vene kiirusutamise kooliga, millisest materjalist nüüd hakkavad ilmuma kokkuvõtted. Et ettevaatlik olla, tuleb alustada a, b, c-st. Selles ei ole parata, kui-

# Treeningu küsimusi.

Dr. med. H. Rehderi järele.

Sportlikul treeningul on kaheksagune eesmärk — treening mõningaks suursaavutuseks ja treening keskmise tasapinna tõstmiseks. Treening rekordide peale, nii tunnustamisväärt kui ta saavutused ka ei oleks, on muutunud teataval määral eritingimuseks, osalt elukutse ja isegi äri laadiliseks. Ta kütkestab sportlase sedavõrd, et see treeningu kõrval vaevalt mingit muud elukutset saab pidada, ja kuna sportlikke suursaavutusi hakatakse ka hästi maksma, muutub sport sel puhul erilaadiliseks kehaliseks tööks. Treening suursaavutusteks jääb seega ja ikka eriliselt andekate eraasjaks.

Üldsuse huvides töötav sportarst vaatab treeninguküsimusi alati keskmise saavutusvõime tõstmise seisukohast algajate juures, olgu see koolis või spordiseltsis. Kui seal tahetakse tegutseda õpetajana või nõuandjana, peab suudetama ennast asetada algaja seisukohale:

Kes hakkab vabatahtlikult sportima, sel on ka huvi asja vastu. Talle teeb rõõmu kehaliselt tegutseda ja tunda oma vanuste seltskonnas jõudu ja osavust kasvavat. Seejuures on selge, et algaja ei tunne veel oma nõrkusi ja ei aima, millised piirid on ta saavutusvõimel.

Ka ei märka ta tehnilisi vigu, mida ta teeb alguses teadmatult ja tahtmatult. Nii ähvardab ilma juhatuseta algajat kogu tema vaimustuse peale vaatamata abitu paigalejäämise või pettumuse hädaoht, mida ta ise selgitada ei suuda, kuid mis ta viib spordist eemale. Algaja kiire eemalejäämine spordist on aga eksisamm, mida sihikindla tegevusega peab suudetama ära hoida.

Võib võtta reeglina, et keskpäraste aneetega inimene jõuab huvi ja kannatuse ning õige juhatusel puhul imestamisväärsete saavutusteni. Jah, on isegi teada, kus raskete kehaliste defektide puhul suuri sportlikke tagajärgi saavutatakse. Spordiharjutuste juhataja esimene ülesanne on, oma õpilaste vaimustust alal hoida, kui see on kadunud, on kõik kadunud. Abinõud selleks on: eriline hoolitsus nõrgemate eest, algajate eneseteadvuse kõvendamine julgustamise läbi ja väike järeleaitamine, siis tugevamate eraldamine nõrgemate hulgast, et nõrgem ei pettuks ega kokkuks tugevamate saavutustest. Ka spordiõpetaja ise peab oma võimeid tagasihoidlikult õpilaste ees näitama, ainult sel määral, kui võrd seda on tarvis harjutuse näitlikuks tegemiseks. Kunagi ei tohi ta oma õpilaste ees, nii kaua kui need on algajad, oma võimetega hoobelda püüda.

Parim abinõu pettumuste ärahoidmiseks on sportlaste jagamine treeningu eelgruppidesse, kas kehalise arenemise või saavutuste mõõtmise teel.

Spordiõpetajalt nõutakse tänapäev ulatavaid teadmisi anatomias ja ka orgaanide tegevuse üle. Alati ei jatku siiski neist algaja nõrkuse või vea kindlaksmääramiseks. Siis peab pöörama arsti poole. Sportlaste jagamine gruppidesse ja iga üksiku keha käsitlemine jääb spordiõpetajale ikka enamvähem tundeasjaks — mil puhul keha on saavutanud tarviliku küpsuse ja mil puhul ta nõrkused sunnivad ettevaatusele. Alateadlikult, kuid järjest kasvavate kogemustega omandab spordiõpetaja intuiitse süvenemisevõime, peaaegu kunstniku

tunde, mis arsti kaasaitamisel võib viia kõrgeväärtuslike tulemusteni.

Sportlik gruppeerimine on eestkätt võimalik andekate väljavalimise teel. Vilunud spordiõpetaja silm leiab kohe massi hulgast, kehaehitust vaadeldes, tulevased ujumised, jooksjad ja hüppajad, raskeatleedid ja poksijad. Teisiti võib gruppeerida saavutuste kohaselt. Võib õige pea ju märgata, mida keegi suudab. Konstitutsiooni, konditsiooni ja dispositiooni mõisted hõlbustavad süvenemist igasse uude isikusse.

Konstitutsiooni all mõistetakse kõigi kehaliste ja hingeliste omaduste pärivuslikku kogu. See alus on põhipanev terveks eluks; see määrab arenemisvõimaluse, mida keegi isik omab või harjutamisega võib saavutada. Konstitutsionaalsed andmed on tegelikult muutumatud tõsiasjad. Nad on lähtepunktiks otsustamisel, millisel alal on kellegi tugevad ja nõrgad küljed. Spordiõpetaja omadus konstitutsionaalsete andmete märkamiseks on arendatav, kuid siiski raskelt õpitav. Kuid ometigi seisab õpetaja võime saladus siin. Õige õpetaja püüab ikka kõige pealt mõista oma kasvandikku kui tervikut, sest kuidas suudaks ta muidu teda kasvatada.

On teada, et konstitutsioon on igal inimesel püsivaltseisvaks arenemise jooneks, kuid et välised mõjutused, kui kliima, haigused, elamused, toitlus, olud ja harjutus ka sellel oma tugeva sõna kaasa räägivad. Välisilma mõjud, mis endist kujutavad alati muutuvat pilti, on märgitavad üldterminina konditsioon.

Kuna pea võimatu on seesmist konstitutsionaalsete andmete peale mõjuda, on konditsionaalselt täiesti hõlbus elukommete hügieeni, riietuse, eluruumi, toitluse, õpetuse ja kasvatuse teel isikut rikastada. Nii allub isiklik konstitutsioon välismõjude vaheldusele, omandades ka isikliku vahelduva erinevuse, mida nimetatakse dispositiooniks.

On mõistetav, et dispositiooni kõikumine on seda suurem, mida enam isik allub välismõjudele. Tugevad ja terved isikud ei ole üldiselt nii hõlpsasti mõjutatavad kui haiged või nõrgad. Silmatorikav saavutusvõime kõikumine on seega ikka nõrkuse tunnus ja kutsus ettevaatusele uute nõudmistega seadmisel. Välismõjusid ei tohi aga ära vahetada temperamendi ärritatusvõimega.

Reeglikohaselt on noor inimene hõlpsamini ärritatav kui vana; tal on enam temperamenti. Temperamendi all mõistetakse mitmesuguseid omadusastmeid välismõjudele reageerimisel. Sport vajab hõlpsat (sangviinilikk) erutusvõimet. Suureks saavutuseks on ikka tarvis seesmist erustust, „erkude hüppevalmidust“ (Schleich), kogu inimese osavõttu sellest oma võimega. Seepärast on noorte temperament soovitatav abi õpetajale saavutuste poole püüdmisel. Flegma ei ole noorte juures just ebaloomulik, kuid on siiski takistav. Treeningul peab sangviinikuid pidurdama, flegmaatikuid ergutama.

Töö hulk, mida treeningul määrata, muutub lomulikult päevast päeva ja on saavutuste tõusul õige raskelt kindlakstehtav. Mõõduks treeninguõuetele mak-



Rudolf Ütt,

tuntud Narva kergesportlane, õpib Berliini kehalise kasvatuse ülikoolis.

sab Arndt-Schulze reegel: Tugevad pingutused nõrgendavad, mõõdukad pingutused tugevad, nõrgad pingutused on mõjutud. See reegel peab jääma igas olukorras muutmatuks juhtnööriks spordiõpetajale. Kuid seda kuldset keksteed on raske leida. Näilikult mõõdukad pingutused võivad käia nõrkadele üle jõu ja osutada tugevatele täiesti tulututeks. Seepärast tuleb Arndt-Schulze reegli puhul arvestada iga üksiku eriomadustega.

Veel ühte õpetab see reegel: Arenemisaastate keha sisaldab siseorganide mitmesugust küpsusastet. Tihti on noorel veel lapse süda, kuna keha on sirgunud juba õige pikaks. Sel juhul peab olema eriti ettevaatlik — et harjutused, mis näilikule keha seisukorrale vastavad, südamele ei käiks üle jõu. Südame ülekoormamisel ei jõuta mingite positiivsete saavutusteni. Ma pean aga kohe tähendama, et niisuguseid juhuseid tuleb harva ette. Kui treenerija tunneb halba, katkestab ta enamasti treeningu ja jääb asjast eemale. Halb enesetunne on tõsine hoiautus.

— Inglise poksiliit on teinud otsuse, et ta ei saada ühtegi poksijat Los-Angelesi olümpiamängudele. Põhjuseks sellele on inglase kurvad kogemused Amsterdams, kus nad kannatasid õige ohtralt kohtunikude erapoolikuse all.

— Tavernari seadis Itaalia rekordi 400 m jooksus ajaga 48,8. Toetti tegi sedasama 150 m jooksus ajaga 16,2 ja Romano kuulitõukes kahe käega tagajärjega 23.06.

# Põhjamaade suurejoonelisem talveujula

Maailma eeskujulikud saunaruumid ühes kõrgustikupäikese, võimla, tennishalli, restoraani ja tantsukooliga.

Pika ootuse ja pingutuste järele sai Soome talvise ujumisbasseini Helsingisse, ja pealegi korraga kohe niisuguse, mis eeskujulisem põhja riikides.

See ehitati osatühisus „Uimahalli“ kullul ja asub Yrjönkadul nr. 21. Olevat kindel, et pealinna eeskujule järgnevad ka mitmed Soome provitsilinnad.

Ujula — aastakümnete unistus on seega Helsingis teostunud. Ujula jaguneb kahte ossa — meeste basseini ja naiste basseini. Meeste oma on suurem, naistel väiksem. Astudes sisse uksest satute eesruumi, kust läheb teine uks avarasse võimlemise saali. Siin on võimalus teha harjutusi enne basseini minekut.

Võimlemissaali kahest uksest pääseb nii meeste kui naiste basseini. Sattudes esmakordselt basseini, jätab see väga suurejooneliku mulje. Ta suured möödud, valgus ja õnnestunud arhitektuur rahuldavad nii esteetilisi kui praktilisi nõudeid.

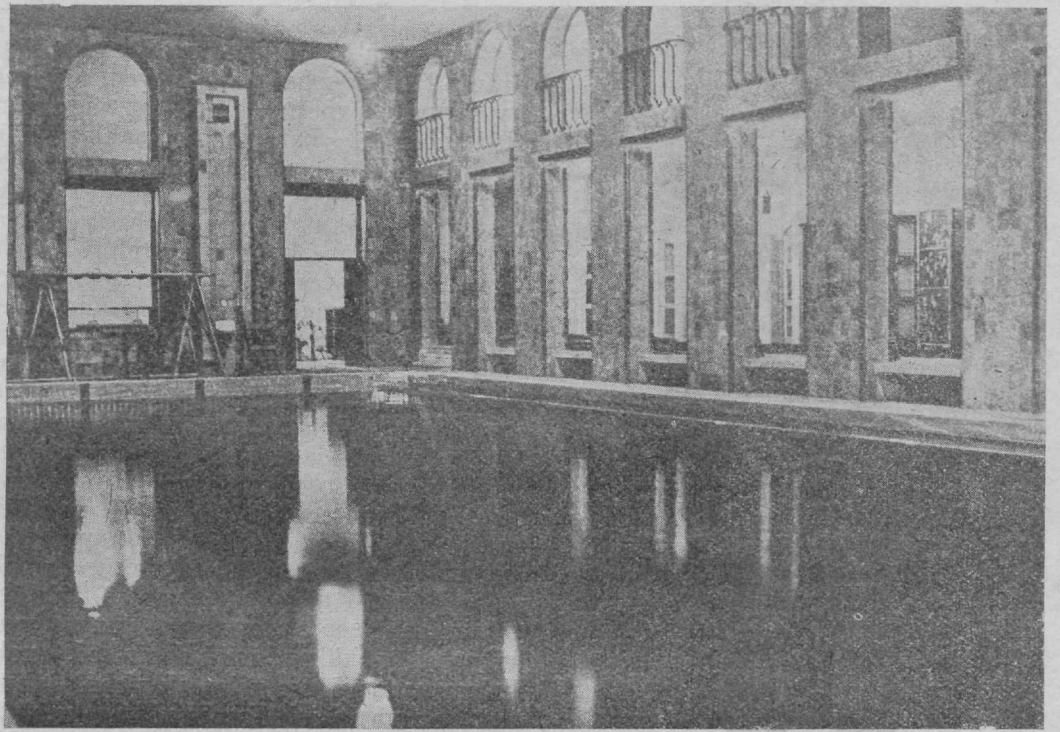
Hõbeselgest veest läbi helgib kahevärviline põhi — roheline ja valge. Basseini sügavam osa valgetest kahhelkividest, keskmine osa valgetest ja rohelistest kividest segamini ja madalam osa rohelistest kividest.

Ruumi seinad valkjassinised ja lagi valkjas-hall. Lae on 10 suurt mahedat elektrilampi, mis ruumile annavad mugava valguse. Kõik need värvivarjundid ühes vee rõõmsa sära ja vastupeegeldusega sünnitavad väga kauni kogumulje.

Basseini-ruumi pikkus on 29 m, laius 12 m ja kõrgus vee pinnast 7 m. Basseini enese pikkus on 25 m ja laius 10 m. Vee sügavus vaheldub 3½ meetrist kuni 80 sentimeetrini. Halli seina moodustavad pikkussuunas 10 laia sammast, mis lae all ühinevad paarikaupa kauniteks kaarteks. Ruumis on ka 4½ meetri kõrgune hüppetorn ja 1 ja 3 meetri kõrgused vetruvad hüppelauad. Bassein on määratud nii harjutusteks kui ka võistlusteks. Juba sügisel on tänavu seal peetud kahed ujumisvõistlused suurema osavõtjate arvuga. Harjutajaid käib basseinis iga päev väga rohkesti. See kõik lubab soomlasi hellitada optimismi, et soomlased 1932. aasta olümpiaadil suudavad etendada ka veesportis juba teatavat osa.

Harilik ujumise protseduur sünnib ujulas järgmiselt: Võttes riietest lahti avaras garderoobis, minnakse duschi ja pesemisruumi, kus on erilised seaded jalgade pesemiseks. Sealt minnakse higistamis-sauna, kus on kaks avarat Rooma saunaruumi. Higistades küllaldaselt, tulakse tagasi pesemisruumi, et puhastada kogu keha, mille järele on kohane tuline dusch paljudest sõeladest. Selle järele alles lubatakse minna basseini, et garanteerida suuremat vee puhtust seal. Vett vahetatakse basseinis küll muu seas täielikult iga 5 tunni järele. Saunas lubatakse igal inimesel viibida 45 minutit ja pääsetäht sauna maksab 10 Soome marka (90 senti).

Meeste saunast pääseb treppi mööda veel üles, kus on ruumikad Rooma saunad, higistamise kapid ja Soome vihtlemise saun. Kõik ruumid on äärmiselt puhtad, avarad ja meeldivad. Seinad igalpool valgetest kahhelkividest. Soomlased kin-



Helsingi ujula meeste basseini.

nitavad, et need ruumid olevat eeskujulikud ja modernimad terves maailmas.

Naiste basseinis ja sauna pääseb maja teiselt küljelt. Sisse astudes satume avarasse riietusruumi. Naiste bassein on vähem, kuid veel luksuslikum. Ta seinad on valkjashallidest, valgetest ja tumepruunidest kahhelkividest. See on kui väike kaunis pühapaik, tervisetempel. Saunaruumides on naistel kolm väikest Soome sauna, ruumikas Rooma saun, aurukapid ja duschid.

Naiste basseini ja sauna pääseb maja teisel korral asuvasse tervishoiuruumi. Seal on mahutav eessaal, kus nägus pehme mööbel jätab väga mugava mulje. Järgneb kolm arstikabinetti ühes mitme vähema osakonnaga, mis varustatud kõige modernimate leituduste ja aparatuuriga tervishoiu alal. Seal on ka mitmed kunstliku kõrgustikupäikese seaded, mille alla pääseb hõlpsasti ujumisbasseinist.

Tervishoiuosakond töötab kolme tuntud arsti — prof. Y. Kajava, dr. A. Grünni ja V. Lassila juhatusel. Saunas on ka tubli

massaashijaosakond, kus töötavad vilunud spetsialistid omal alal. Sportlikud ringkonnad kasutavad väga rohkel määral viimasel ajal tervishoiuosakonda ja kõrgustikupäikest.

Maja viiendal korral asub hästi sisse seatud talvine tennishall, kus treneeritakse ja peetakse ka võistlusi. Selle riietushoones on ruumi 70 naisele ja 175 mehele.

Et maja külastajaile kõigiti vastu tulla, on sinna asutatud ka ajakõrgusel seisev söögisaal. Selles on kohta 400 inimesele. Saali kumbagi küljel on kodused seinasüvenused, kuhu paigutatud kodused nurgakesed ja kabinetid. Suurema söögisaali kõrval on veel ka kaks vähemat seesugust. Kogu selle sisseseades on tabatud lihtsat ja meeldivat joont.

Maja juures on veel midagi, mis määratud viimase lihvi andmiseks selle külastajate rõõmutujule. Seal on nim. tantsukool, mille kohta käib samuti kuulsus, et see põhjamaade edukaim omal alal.

## Viljandi kiri.

Viljandi käsipallihooaja alustas maak. gümn. spordiühing, korraldades Viljandi keskkoolide vahelised võistlused, mis peeti ainukeses Viljandi käsipalli mängimist võimaldavas saalis — Haridusseltsi omas. Keskkoolide meistriks tuli maak. gümn., teiseks Saksa gümn., kolmandaks linna gümn. Naiste käsipallis võitis V. haridusseltsi gümn. naiskond, teiseks tuli linna gümn. naiskond.

Need võistlused olid esimesed, kuid jäävad vist ka viimasteks sel hooajal, sest Haridusseltsi gümn. saal on kooli pedagoogikanõukogu otsusega suletud kohalikkudele spordiharrastajatele. Teised saalid on muidugi veel ebasoodsamad Haridusseltsi omast, rääkimata juba nende tarvitamise tingimustest. Kas vahest ei saaks mõned kehakasvatuse keskasutused siin leida abi, mõnda tegelast koha peale saates. Sest tänavu

hakati eriti hoogsalt käsipalli harjutama, kuna oli kavatsus ka Viljandis korvpalli levitama hakata. Nüüd on see hoog järsku katkestatud, mis halvab iga paremagi tegevusetahete.

Kurvastab ruumide puudus sisetreeninguks ka seetõttu, et tulevaks aastaks, s. o. suviseks hooajaks, on Viljandil korralik, ajanõuetele vastav „staadion“ järve ääres valmimas, ja teine maak. gümn. pargis. Viimase korraldustöödega ollakse juba nii kaugel, et sportlastel ei ole tarvis kahelda selle teostamises. Viis tamme on juba maha võetud ja mullatööd kestavad nädalapäevad. Igatahes korralik harjutusplats on kindlustatud. Talveks kavatses kaitseliidu spordiklubi sellele väljale liuvälja valmistada, millel oleks juba võimalik jääpalli jne. mängida. Jääb soovida, et see ka mitte „kavatsuseks“ ei jääks.

# Sportarstlike näpunäiteid.

Külm dusch. Suplemine. Naha õige ja vale reaktsioon. Kaua võime supelda? Kuidas peavad nõrgad ja verevaesed talitama. Ükskord päevas külma duschi. Südamerabandus.

Dr. A. Veiss.



Mikio Oda,

Jaapani olümpiavõitja kolmikhüppes Amsterdams, kes hiljuti juhtunud jalavigastuse tõttu lõpetanud jäädavalt sportimise.

Oda hüppas Amsterdams 15.21 ja kuulub maailma väljapaistvamate all-round-hüppajate hulka. Ta kolmikhüppe saavutused on ulatanud kuni 15½ meetrini, kaugus 7½-ni, kõrgus 1.95-ni ja teivas 3.90-ni. Väike ja jässakas, näiliselt väga ebasobiv tüüp hüppajaks, omas ta eriskummalise hüppetalendi, salakavala ja üllatusvõimelise raassiomaduse, mis teda kui kummipalli pani maast pörkama kas kaugusse või kõrgusse — ükstapuha.

Oda stiile ei ole lähemalt analüüeeritud, kuid kahtlemata leidus neis mõndagi uut ja üllatavat senistele tõekspidamistele. Seal võis olla midagi eriti sobivat lühikeste meeste tarvis, midagi, mis paljudele meiegi hüppajatele kuluks. Kuid Oda ei viinud oma stiili enesega ühes spordiväljalt, vaid pärandas seda edasi terve Jaapani kooli näol, kus uusi tähti on tõusmas kui seeni. Nambu, Nakazava ja teised tutvustasid endid meeldivalt juba Amsterdamski.

Oma suure edu on jaapanlased saavutanud kõik üpris üürikese ajaga. Antwerpeni olümpiaadil olid jaapanlased veel lihtsad naljatilgad, iga ala viimased, kes oma koomilise kohmetusega seisis alatasa publiku müriseva naerukõue all. Pariisis hakkasid jaapanlased jõudma juba rahvusvahelisele tasapinnale, Oda tuli kolmikust viimaseks tagajärjega 14.30 ümber. Amsterdamsis rühkisid jaapanlased juba võitjate nimestikku. Mida teevad nad Los-Angelesis?

Vesi omab naha eest hoolitsemisel iseäranis tähtsa koha. Külma vee mõju nahale supeldes või duschi näol on väga suur. Nad mõlemad karastavad nahka. Külmad veepiisad langedes kehale ärritavad nahka, mille tõttu naha veresoone kokku tõmbuvad. Nahk muutub kahvatuks. See naha veresoonte kokkutõmbamine hoiab keha liialdasest soojuse kaotusest ja on seega kehale väga tarvilik abinõu. Mida paremini reageerivad naha veresoone, seda vähem on karta haigusi, iseäranis külmetust, nohu, kopsukatarri, angiinat jne. Mõõduk ärritus, s. o. külma duschi alt ära tulles, siis laienevad keha veresoone, neisse voolab rohkesti verd ja meie tunneme mugavat, sooja tunnet. See on õige reaktsioon ja ta on üheks tunnuseks, et inimene terve on. Jääme meie aga kauaks külma duschi alla või supleme ülelligi, siis ei teki sooja, mugavat tunnet, vaid inimesel on külm, huuled sinised, nahk kahvatu; need on valereaktsiooni tunnused. Seega ei tohi keegi niikauaks vette jääda, et tekib valereaktsioon, sest see on tervisele kahjulik. Valereaktsioon ilmub iseäranis kergesti nõrkade ja haigete juures.

Suplemine ja külm vann mõjuvad samuti kehale kui külm dusch, ainult tugevamini ja seepärast peab siin iseäranis ettevaatlik olema. Veest välja tulles peab olema alati mugav, soe tunne; see on tunnuseks, et meie parajal määral olime vees. Pikkamisi õpib nahk ikka paremini ja paremini külmale veele reageerima ja ühtlasi seega võime meie ka kauem vees viibida. Tihti küsitakse, kaua võin ma veel olla? Kindlad aega siin määrata ei saa —

ühed võivad lühemat, teised pikemat aega vees olla, kuid üldiseks reegliks on, et alati peale suplemist peab olema soe, hea tunne.

Täiesti tervetel on suplemine ja külm dusch nii suvel kui talvel tarvilik. Talvel muidugi supelda kinnistes basseinis ehk selle puudumisel võtta jahedat vanni. Meie oludes on siin teatavad raskused, sest puuduvad kinnised basseinid, kuid oma otsustarvete täidavad ka sauna külma duschi. Verevaestel, kahvatutel ja nõrkadel tekib kergesti valereaktsioon. Siin soovitan alata igapäevaste jahedate (20° C järgi) hõõrumistega ja mõne nädala pärast võib jaheda duschi peale üle minna. Paremad on lühemad ja külmemad, kui leiged ja pikaldased. Peale duschi ja suplemist kohe energiliselt kuivatada, millele kiire ja lühike võimlemine järgneb. Võimlemisest 2—4 min. on küllalt; ja kohe riidesse!

Ka tervetele on küllalt külmast duschist iga päev üks kord. Ainult väga soojade ilmadega võime muudatust lubada, kuid liialduste eest peame hoiduma, sest külm dusch ja suplemine nõuavad inimeselt jõudu. Sagedasti on ületreeningu põhjuseks liig sagedane duschi tarvitamine.

Suplemise puhul peame alati silmas pidama, et liig kuumalt äkki vette ei karata, sest see on sagedasti äkiliste uppumiste põhjuseks. Kuuma nahaga, nagu öeldakse, vette hüpatas, tõmbuvad naha veresoone kokku, veri valgub siseelunditesse, vererõhk tõuseb, nõrk süda ei suuda vastu panna ja rebeneb. See on südamerabandus ja surm on siin silmapilkne.

## Pärnu kiri.

Pärnus on hoos sportlikud kursused. Vapruse algatusel ja korraldusel peetakse võimlemistunde naistele, millest osavõtjaid erakordselt rohkesti, arvult 70-ne ümber, mis seletatav seega, et Pärnu naiste head tagajärjed möödunud kergejõustiku hooajal ei taha anda rahu naistele, kes vist eeloleval suvel veel suuremaid üllatusi võivad pakkuda. Kursusi juhatab hr. Tamm.

Pärnu spordiliidu korraldusel algasid oktoobri lõpul poksikursused meie selle ala parima — V. Palmi juhatusel. Osavõtjaid rohkesti.

Kui suvisel hooajal oli igal pühapäeval väliskülaline jalgpallis, siis talvisel hooajal aga käsipallis. Järjekorras kolmel pühapäeval külastasid Pärnut Valga linnameeskond, Tallinna keskkoolide meisterkolledsh ja Tartu üliõpilasmeisterskond Liivika ja neljandal pühapäeval võeti ette sõit Valka. Seega rikkalikult võistlusi ja asudes tagajärgede nimetamisele, peab mainima Pärnu käsipalli suurt tõusu.

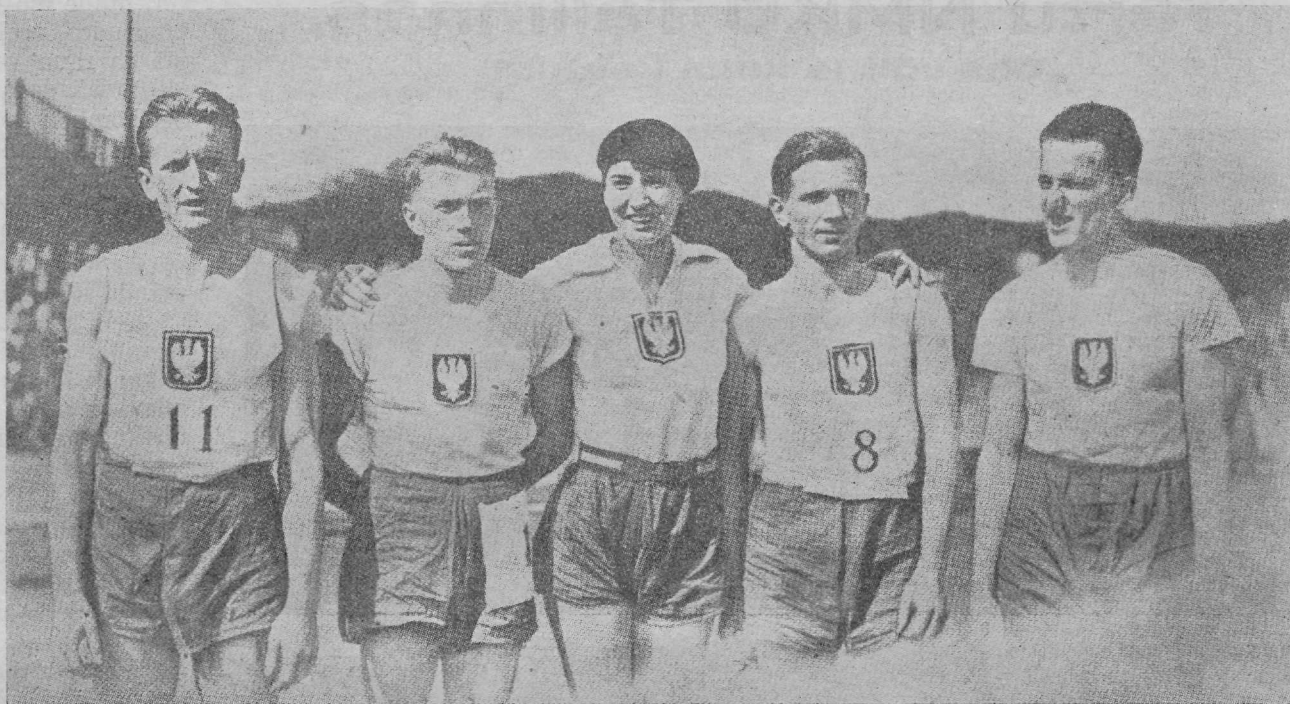
Pärnu kaitsemalev võitis Valga omat korvis, aga kaotas võrgus. Pärnu linnameeskond võitis kohutava tagajärjega Valka, arvult 74:3 (44:3), aga võrkpallis pani maksma oma kindla paremuse Valga meeskond, kes võitis 2:1. Mõõdunud laupäeval ja pühapäeval võistlesid samad meeskonnad Valgas. Malevate vahe-

line korvpallimatsch andis võidu Pärnule 38:26 (23:15), võrkpall kuulus Valgale 2:1. Linnavõistluse võrkpallis võitis jällegi Valga 2:0 (15:12 ja 15:10), kuna korvpallis võitis üleolevalt Pärnu 26:11 (11:4). Korvpallis on Pärnu suuresti edenenud ja võib pakkuda väärilist mängu meie parematele meeskondadele. Võrkpallis on Valga meeskond üks parematest Eestis, kes omab ühtlase meeskonna, kus nimekam mängija on suruja Kull, kes ühtlaselt hästi töötab mõlema käega. Pärnu võrkpalli meeskond kannatab platsimängu puuduse all. Valga võidukas võrkpalli kuu: Kull (meesk. vanem)—Kõiv, Viiding—Puustus, Juraitch—Sepp. Pärnu edukas korvpalli viis: Kuutan—Blundt, Teinberg — Nukk (meesk. van.) — Virkus, kes koosneb tervikuna Vapruse mängijaist.

Ainuke meeskond, kes Pärnust lahkus nelja võiduga oli Tallinna kolledsh, kus esinesid Altosaar, Mägi ja Neumann võrkpallis surujatena. Vapruse võideti võrkpallis 2:1 (15:10, 11:15 ja 15:10) ja korvpallis 45:19. Tervis kaotas vastavalt 2:0 (15:7 ja 15:10) ja 37:19.

Liivika, kes külalistest mängult parim oli, suutis võita ainult Tervist mõlemal alal, kuna Vaprus võitis võrkpalli geimide vahekorraga 2:1 (15:10, 11:15 ja 15:12) ja korvpallimatsch jäi viiki 23:23, poolajaga 10:7 Vapruse eduks.

Poola paremad kerge-sportlased, kellega eestlastel tuleb vist tuleval suvel kohata maavõistlusel. Seisavad vasakult — Kostrzevski (400 m 50,8; 800 m 1.57,6; 100 m tõk. 15,9 ja 400 m tõk. 54,8), Biniakovski (200 m 22,6 ja 400 m 50,2), Kono-packa (naisilmameister kettaheites), Malanovski (800 m 1.58,0; 1500 m 4.06,6 ja 3000 m 8.59,2); Veiss (400 m 50,6).



## Tee tõelisele spordile.

Dr. Carl Diem, endine Saksa riikliku spordinõukogu esimees, pidas tänavu selle aastakoosolekul järgmise tähelepanuvääriva kõne:

Ma kardan, et meie sport on oma ladvas haige. Mulle võidakse vastu vaielda, sarnast haiglust võib kannatada välja, kui suured sportlikud massid — püramiidi alus — on terved ja kandevõimsad. Kuid mul tuleb meele Virchow'i fataalne sõna, et haigeks ei jää kunagi mitte üksikud rakkused, vaid ikka kogu inimene.

Juhtivates spordiringkondades räägitakse, et nüüd ei maksa enam püüda sportlikke tippsaavutusi, vaid nüüd on tarvis minna välja massisaavutustele, liikumise laiuusele. Kui õige see eesmärk ka ei oleks, ei tohi unustada, et ükski massisaavutus ei ole võimalik ilma tippkultuurita. Kõrged massisaavutused tulevad ainult massi tippsaavutuste harrastamise kaudu.

Meie ei tohi lasta endid eksitada selles, et meie vajame võistlusi, peame registreerima rekorde, et peavad jääma alale kodumaa ja maailma esivõistlused. Meie eksitee seisab organisaatorlikus küljes. Spordis ja eriti kergejõustikus on avaldanud ennast rahva varjuküljed. Sport oli noorsooliikumine. Revolutsionääri vaimuga võideldi eelarvamiste ja loiduse vastu terve nooruse vaimustusega. Sellest propagandausinusest arenes pealesõjaaegsetel aastatel, kui põlised kultuuritähised löid vankuma, teatud üleproduktioon. Püüti kui väevõimuga rakendada inimesi spordi külge ja korraldati võistlus võistluse peale. Ka selles ei ole veel näha viga, vaid selles, et kõik nende võistluste korraldused piirdusid ainult kitsaima tippatleetide ringkonnaga, jah, mindi isegi nii kaugele, et ühtegi võistlust ei peetud läbilõõvaks, kui seal ei esinenud mõnda rabavat spordikuulsust.

Milliste liialdusteni on seejuures Saksaamaal mindud, näitavad arvud, mida ma toon täiesti usaldusväärilisest allikast. Üks Saksa väljapaistvam sprinter ei startinud aasta jooksul mitte vähem kui 20

võistlusel, seejuures 3 korda oma kodulinna. Võistlustele sõitmiseks tuli tal katta 18.000 kilomeetrit, milleks ta oli 300 tundi, 12 ööd-päeva ehk 37 kaheksatunnilist tööpäeva rongil. Arvestame sõidupäevadele veel lisaks tegelikud võistluspäevad ja puhkepäevad, saame umbes 75 spordile ohverdatud päeva ehk 2½ kuud suve jooksul. Üks Saksa keskmaajooksja tegi Ameerika reisi korral aasta jooksul veel 20.000-kilomeetrilise reisi mööda Euroopat, oli 14 ööd-päeva või 40 kaheksatunnilist tööpäeva rongil ja kulutas üldiselt oma ala võistlusteks 80 päeva ehk 2¾ kuud. Ka teiste sportlaste juures tõusevad vastavad arvud sama piirini, nad kõik näivad eelistavat just kaugelasuvaid linnu, — mille edasiarendamine viib kahtlemata välja professionalismile, kui amatöörimäärused siin õigel ajal tõket ei sea.

Ei tohi salata, et spordireis midagi võluvalt vaimustavat, sportlase elamusi ja silmaringi laiendav on, kuid ainult senikaua, kui reis on tagasihoidliku, normaalse elu kõrguspunkt. Kui aga sarnased reisirid kuhjuvad kokku, langeb nende elamuväärtus, arenemistahe haihtub ja algavad halvad reisiharjumused: püüd lukuse ja ainelise kasu järele, mis kanduvad üle ka spordile enesele.

Meie sotsiaalne ilmavaade ei poolda päevavargaid ja laisklejaid. Inimesel on ainult siis väärtust, kui ta töötab, inimese ideaal on tüüp, kes täie tööjõu kasutamise, enese vaimlise arendamise, perekonna ja rahva huvide eest hoolitsemise juures ka kiindunud spordib. See on tõsine amatöör. Kes oma elukutse nurka heidab, et sportida, kaotab meie arvates igasuguse amatööri mõiste ja väärtuse, kuigi ta oma sportimisest ei saa mingit ainelist tulu. Ta toimib ebafairilt, sest ta loob enesele soodsamaid arenemistingimusi kui tema harilikud kolleegid tööluses rühkivad võistluskaaslane.

Lõpuks ei taha ma puudutamata jätta ka tervishoidlikke kaalutlusi, mis ei ole sihitud võistlusele, vaid liig sagedastele tippsaavutuse kordamisele. Sarnaseid

tervishoidlikke patustusi ei ole harilikult sugugi hõlpus märgata. Keha suudab isegi siis, kui ta tervis on saanud kannatada kõrgeid ja veel kõrgemaid saavutusi näidata. Korruga on aga käes lihaserebenemine, mis tekib näiliselt mõnest õige tühisest juhust, kuid tegelikult osutab terve keha ülepingutust, mis väljenduse leiab lõpuks defektis üksikus kohas.

Kui sarnaseid varje langeb meie spordile, kui meie suuratleedid harrastavad röövmajapidamist keha ja vaimu kulul, et ühest võistlusest teise kihutada ja lisaks moonutatavad avaliku arvamise käsituse spordi õigest suunast, kuidas peame meie siis sellest üle saama?

Ma nimetan neli abinõu: ülisporti kaotamine, spordi lihtsustamine, avaliku arvamise ümberkujundamine ja kehakuultuuri hingestamine.

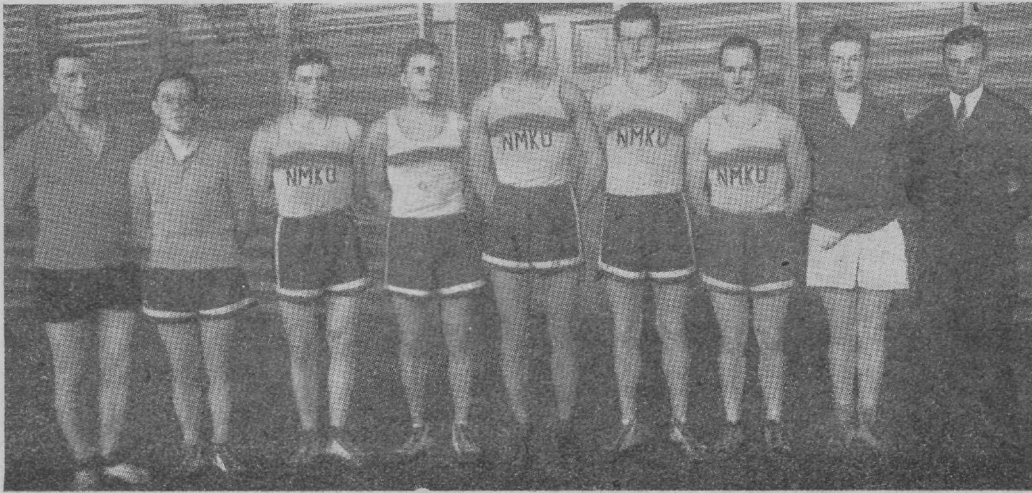
Esiteks: ülisporti kaotamine. Siin ei aita organisaatorlikud abinõud. Peab panema maksma määrused, mis piiravad võistlemise kestvust. Sportlasele ei võimaldata enam varjatut ülespidamist spordi kaudu. Spordireis muutub harjumusest jälle huviks.

Kõigepealt jõuame seeläbi mööda spordi proletariseerimisest. Praegu proletariseeruvad kõik spordialad, mille organisatsioon nõuab paljukuulist või igapäevapäevalist võistlemist. Koguneb lõpuks kari väheväärtuslikke inimesi, kuna tüsedad tööarmastajad tüübid peavad jääma eemale. Ma mõtlen seejuures vaimlisi proletarilasi, neid mannetuid, kes spordis otsivad enesele sissetulekut, neid vaimuvae-seid, kelle peaju ei ole millekski muuks kohane. Ebanormaalseni paisutatud võistlemise tuhin kipub praegu eemale tõrjuma spordist kõiki neid inimesi, kel on olemas vajalikud üldhuvid, kohustused perekonna ja töö vastu, moraalse kohusetundega, kõiki neid, kes tegelikult just peak-sind olema meie spordiliikumise kandvam alus.

Ükski ohver ei tohiks siin olla kallis, et sellist proletariseerumist takistada suuta. Kas ongi see ohver? Juba lühikese

# Tartu NMKÜ Tallinnas.

Üks võit ja kolm kaotust.



Tartu NMKÜ. Voitk 2., A. Pehap, Mikson, Mällo 2., Erikson, Niggol, Jakobson, L. Pehap ja treener Niiler.

Tartu NMKÜ, öieti tänavune meistermeeskond võrkpallis, tegi möödunud laupäeval ja pühapäeval külaskäigu Tallinna. Tallinnas esines ta nii võrk- kui korvpallis. Kuna Tartu NMKÜ'l ei olnud väljas oma parim koosseis, tuli tal suuremal määral kapituleerida, kui seda võis ette arvata.

Esimesena kohtab Tartu NMKÜ oma Tallinna nimekaimuga võrkpallis. Mäng algab ühejõuliselt, kuid aegamööda selgub tartlaste paremus 15:9. Teist geimi võtavad tartlased oma kindlust tundes vist natuke kergelt. Tallinlased panevad aga kõik välja ja võidavad geimi üllatavalt 15:5. Kolmas geim läheb mõlemalt poolt hoogsalt, kuid meistermeeskond on sunnitud siiski kapituleerima ja seda isegi suure punktide vahega.

Kohe kohtavad Tartu ja Tallinna NMKÜ korvpallis. Siin oli eeldada tallinlaste paremust, mis ei jäänud ka tulemata. Esimene poolaeg läheb Tallinnale 9:12

ja kogu mäng 31:27. Lõpuks olid tallinlased siiski väsinud ja ülekaal tartlastel, kes siiski ei suutnud järelejäanud aja vähesuse tõttu jõuda enam võidukorvideni.

Teisel võistluspäeval seisis Tartu NMKÜ Kalevi vastu võrkpallis. Tartlased suutsid siin registreerida külaskäigu ainsa võidu. Nad võitsid esimese geimi 15:12, kaotasid teise 6:15, kuid võitsid jälle kolmanda 15:7. Kalévil andis ennast tunda vähene harjutus.

Järgnes korvpall Tartu NMKÜ ja Kalevi vahel. Mäng algab tagasihoidlikult, kuid muutub varsti päris maruliseks, kus ohjad tugevasti tartlaste käes. Kalev vahetab mehi ja teeb kõiksugu eksperimente, kuid poolaeg läheb tartlastele 21:8. Teisel poolajal muutub mäng veel hoogsamaks, ülekaal on aga nüüd Kalevil, kes peagi teeb tasa oma kaotuse punktid ja poolaja lõpuks saavutab ka paraja juhtimise. Mäng lõpeb Kalevi kasuks 31:28.

## Kiiruisutamise õpetus.

1. Lhk. järg.

gi algus vast mõnele igavana tundub. Hooaja alguseks jõuame aga kindlasti selleni, mis igähele peaks pakkuma suuremat huvi.

Venes on uisusport harrastatav juba üle saja aasta. Terve 19. sajandi jooksul olid uisud pea ainsaks talispordi alaks seal. Vene suured kirjanikud (Puschkin, Tolstoi, Tschehov) tuletavad tihti meele uiske, kuna suusad puuduvad nende teostes pea-aegu täiesti. Uisuspordi levimisele Venes on kaasa mõjunud vee rohkus, liuväljade odav ja hõlpus korraldamine kui ka uiskude odavus. Uisutada on võimalus pea igas linnas, kuna suusatamiseks tuleb sagedasti õige kaugele linnast välja minna ja ka vastavalt riietuda.

Iseenesest pakub uisutamine ka mitmekülgset tööd tervele kehale, eriti aga jalgadele, selja- ja rinnalihastele, südamele ja kopsudele. Ka on ta heaks tasakaalu, osavuse ja plastilikkuse harjutuseks.

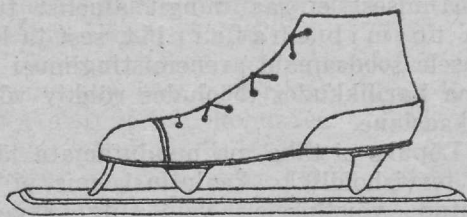
Uisuspordi puuduseks on nõrk mõju käte lihastele ja osalt ka muule ülemisele kehale. Seepärast on uisutajatel täienduspordina soovitatav harrastada mõnda sarnast ala, mil eriti käte töö tuleb küsimus-

se. Paljud Vene uisutajad on harrastanud kiindunult sõudmist.

Uisutaja liigub märksa kiiremini jalgsi edasi minevast inimesest. Uisutamise suurem kiirus on tegelikult jõu ökonomia tagajärg, mis saavutatakse uiskude omadusega libiseda inerttsia mõjul. Kuid mis on libisemine? Uiskude libisemise omadus ei ole tingitud mitte ainult sellest, et jää on sile. Peegliklaas on jääst veel siledam, kuid uisk ei mõtlegi temal libiseda.

Libisemise nähe on veidi keerulisem.

Füüsikast on teada, et jää sulab tugeva rõhumise all ka pakase külmaga. See nähe loob teadusliku aluse libisemisele jää. Liuraua tera, kandes enesel võrdlemisi suurt keharaskust — võrreldes oma pinnaga — avaldab jääle väga tugevat sur-



Norra uisk ühes saapaga.

vet, mille mõjul jää lööb raua all sulama, muutudes veeks. See õhukene veekord jää ja raua vahel loobki libisemise, olles kui määrdeks hõõrumise vähendamisel. Sel kombel — mida õhem raua tera, seda suurem rõhumine igale jäämillimeetrile ja seega ka hõlpsam libisemine. Ühelajal uisu tera kitsendamiselega tuleb teda ka pikendada, et üldiselt uisu kandepind jääks võrdlemisi suureks ja ei võimaldaks raudal vajuda liig sügavalt jõesse.

Neil kaalutlustel tehakse kiiruisutamise rauad harilikult pika, sirge ja õhukese (kuni 0,3 mm) teraga. Üldtarvitavaks kiiruisutamise mudeliks peetakse Norra uisku, „panschi“.

Sarnaseid raudu valmistavad firmad Hagen ja Erikson Oslos. Mudel on tunnustatud kogu maailma kiiruisutajate poolt. Kirjeldame seda lühidalt.

Selle tüübi iseäralduseks harilikkudest liurauadest on, et need rauad valmistatakse erilise õhukesest terasest ja õõnsatest torudest. Raua aluse moodustab 40 sentimeetri pikkune õõntoru, mille külge on joodetud terves pikkuses 1 sentimeeter kõrge ja harilikult 1—0,5 sentimeetrit paks terasleht, mis on tegelikult liuraua teraks. Toru külge on veel joodetud ka koonusetaolist kinnitavat „kruusi“. Viimaseid katavad õhukesed plaadid jala kandmiseks.

Raua esiots ühendatakse peenikese rauaga jalga kandva eelmise plaadiga. Jala kandeplaadid needitakse tugevasti saapataldade külge, mille järele ülejäänud plaadiservad lõigatakse ära saapatalla kujuliselt.

Raudade kinnitamisel talla külge on tarvis pidada hoolsasti silmas, et raua tera läheks täpselt päka keskoha alt läbi. Iga teine suund ei anna jalale küllalt püsivust ja kutsub esile asjatu pingutuse põlve lihastes, mis mõjub kaasa nende kiirele väsimisele.

Sarnane raua konstruktsioon, kus rohkesti õõnsust, teeb selle tüübi eriti kergeks, kergeimaks kõigist seni tuntud tüüpidest. Teisalt loob äärmiselt kitsas, pikk ja sirge tera eriti hea libisemise võimaluse.

Need omadused seavad Norra uisu kõrgemale kõigist teistest süsteemidest, ja nad on võitnud enestele täieliku monopoli kogu maailma kiiruisutamise radadel.

### A. Kusnets

võistles möödunud pühapäeval Haminas peetud rahvuslikkul maalusvõistlustel. Ta tuli keskkaalus teiseks A. Mäki järel, kes oli oma vastaste üle saanud enam seljavõite kui Kusnets.

### Balti karikavõistlused jalgpallis.

Läti jalgpalliliidu otsusega peetakse 2. Balti riikide karikavõistlused jalgpallis eeloleval suvel 24.—26. juulini Riias.

### A. Pißlak

on ühes Läti väravavahi Jurgensiga määratud esialgu Austria reservmeeskonda. Kuuldavasti olevat Jurgens juba tüdinenud profi elust-olust ja tahtvat tulla tagasi Riiga.

**Väga puudulik on orienteerumine ilma**  
**E. Spordileheta.**

# Kalevi meistervõistlused poksis.

V. Palm

Kalevi omavahelised pokshivõistlused 18. novembril õnnestusid hooaja avamise-na haruldaselt hästi. Oli kena kogu võistlejaid ja pealtvaatajaist täiskiilutud saal. Matschid võrdlemisi tüsedad, rohkesti knock-oute, hulk rahuldavaid noori.

Noorte hulgest ei paistnud välja just haruldasi talente, nagu mõned korrad varem on annud Kalevi poksikursused, kuid reservväge pea kõigile kaaludele (välja arvatud raskekaal) on sealt loota.

Vanemad poksijad näitasid head füüsilist vormi, kuid taktikaliselt kalduti liialt schabloonile ja häid matsche oli selles mõttes vähe. Meie poksijate treeningu peaarõhk olgu pandud löökide mitmekesisusele ja taktika laiemale ulatusele. Head jalga-de tööd ei näinud pea ühelgi poksijal. Ma-nööverdati peajasjalikult edasi-tagasi, ku-na liikumist külgedele oli vähe.

Võistluste auhindade võitjateks osu-tusid:

K ä r b e s k a a l — 1. Mürk, Unuk.

K u k k a a l — 1. Hermann, Kass.

S u l g k a a l — 1. Luts, 2. Kaljo, 3. Moondu.

K e r g e k a a l — 1. Kreekmann, 2. Emar, 3. Essi.

K e r g e k e s k k a a l — 1. Ots, 2. Maasik, 3. Lillestern.

K e s k k a a l — 1. Võrgi, 2. Krieger-berg, 3. Laubert.

P o o l r a s k e k a a l j a r a s k e k a a l — 1. Tender, 2. Valdmann. Tender kaalus 85 kg., Valdmann 78 kg.

Võistlused läksid Kalevi meistrite ni-medele.

esinees möödunud nädalal Helsingi poksi-klubi rahvusvahelistel võistlustel. Peale tema esinesid välismaalastest võistlustel veel sakslased Salmon, Zeplin ja Heinrich.

Palm võistles kohe esimesel õhtul kesk-kaalus J. Hellströmi vastu, kes treeneeri-nud pikemat aega Ameerikas. Võistlus, mis oli õhtu kaunim, lõppes Hellströmi õige napi punktivõiduga.

Sakslased Zeplin ja Heinrich tulid vas-tavalt kerge- ja kergekeskkaalus teiseks, kuna Salmon sulgkaalus jäi ilma auhin-nata. Zeplini võitja oli Resch ja Heinrichi võitja Väkevä. Sakslased olid pärit Stet-tiinist.

## N. M. K. Ü. karikavõistlused käsipallis.

Lutheri rahvamajas, mis sügiseks võimla nõuete kohaselt ümber ehitati, pee-takse nüüd igal kesknädalal järjekorra-lisi käsipalli-võistlusõhtuid. 21. novembril algasid võistlused võrkpallimänguga nais-tele Tallinna Kalevi ja keskkoolide koon-datud naiskonna vahel. Alul oli mäng kau-nis tasavägine, kuid lõpuks kujunes pare-mus siiski külmaverelisemalt mängivale

## Tee tõelisele spordile.

5. lhk. järg.

aja jooksul ei tunneks keegi koormavana, et ta igapäevase võistlemise asemel ütleme, stardib kord kuus, vaid just tun-neks seda vastupidiselt mõnususena. Üle-jäänud pühapäevi võib ta ju tagasihoidli-kumaks sportlikuks tegevuseks kasutada ja sellega ei lange ta oma võimetes sugugi tagasi.

Teiseks: Meie peame spordile tagasi andma tema lihtsuse, nii nagu meie tema omal ajal rajasime, nii nagu ta vastab töölise ja lihtinimese võimalustele. Lühidalt ja selgelt: Meie peame spordivõist-lustele sõitma kolmandas klassis. Spordi-võistlusele ei sõideta mitte mugavuse pä-rast, vaid au pärast, et võimalus on üldse spordivõistlustele pääseda. Erandiks võiks olla vast sõit olümpiamängudele.

Kolmandaks: Avaliku arvamise üm-berkujundamine. Siin on meil ees kõva pähkel. Töö kihutustempo, võõrdumine vaiksest mõnulemisest, kõigi ühendus- ja teatevõimaluste kiirendamine, on põhju-seks. Selle all ei kannata mitte ainult sport, ka paremad raamatud on tänapäev lühikesealised. Üleskrjutud aktualiteedi mõiste tõstab üles võistluse ja koondab

tähelepanu kõigele sensatsioonilisele. Mit-te ainult sportlik saavutus, vaid ka sport-lase isik surutakse tahaplaanile. Pole ime, et noored inimesed, kellel mitte alati ei ole välja kujunenud seesmine „mina“, en-nast üle hindavad, et ühel päeval siis jälle tunda ennast unustusse jäetud olevat. Siin suudab aidata vaid lähem side ja selgitu-sed lehtede juhtivate jõududega, kes praegu võitlevad nende pahedega, mida val-mistab nende kutse väliskülg.

Neljas ja viimane abinõu on kehakul-tuuri hingestamine, läbiimbutamine vai-muga. Spordiseltsid peavad muutuma kultuurühinguteks, ja selleks muutuvad nad, kui tuntakse, et võistluspalavik suu-dab täita ainult üpris üürikest aega elu-east. Liig varases nooruses on võistlus mürk ja vanaduses ei tõmba ta enam, olgu siis juhusliku huvina ehk naljana. Kui spordiühingus minnakse välja tõelisele kehakultuurile ja inimese suursugustami-sele, siis ei vanane inimene seesuguse jaoks kunagi. Kuid enamuses on praegu-ses ülisporadis või sportlikus väärnähtuses süüdi just sportimise lõpetanud passiiv-liikmed.

100 m	10,6
200 „	21,6
400 „	48,4
800 „	153,0
1500 „	352,0
110 m tõk.	15,0
400 „ „	53,0
kuul	15,50
ketas	48,00
vasar	52,00
kaugus	7,50
kõrgus	1,95
teivas	3,90
kolmik	15,50
10-võistlus	8200

Normideni on tänavu jõudnud Sjöstedt 110 m tõkkejooksus ja Larva 1500-s. Kuna Sjöstedti aega ei saadud kinnitada Soome rekordiks seetõttu, et ta alla tuult joosnud, ei arvatud võivat talle ka annetada kulduuri. Selle vääriliseks meheks tunnistati olümpiavõitja, Soome uus Nurmi, Harry Larva, ta 1500 ajaga 3.52. Möödunud aastal sai esimese uuri K. Järvinen kuulitõuke eest 15.17.

Lugege

## E. Spordilehte!

Siit leiab igaüks õpet-likku ja uudist spordi alal.

## Kulduur H. Larvale.

Ameerikas elavad soomlased annetasid läi-nud aastal suurema rahasumma Soome spordi-liidule ergutusauhindade määramiseks paremate-le sportlastele. Liit otsustas kinkida igale sport-lasele kulduuri, kes saavutab ühe järgnevatest tagajärgedest:

# Spordielust Rakveres.

Korraldava käsi — Rakvere spordikomisjon loodud

Rakvere spordielu organiseerimine on olnud aastaid nagu kõikvõimsa taudi käes, milline ei luba teha sammukestki edu suunas. Huvitav, et nii väikeses linnas, kus kõik libedasti peaks minema, seda ei ole olnud kuni käesoleva aasta varasügiseni. Millest see? — Iga organiseerimistöö peab tugenema kindlale alusele. Käesoleval juhul sportlikele organisatsioonidele, milleid on praegu kaks: Spordiklubi ja Kalev, ka kaitseliit. Eks ole ju kõik mainitud organisatsioonid küllalt suureks ja kindlaks aluseks. Praegusel juhul vastu vaielda ei saa, sest ta on moodustatud, millest aga eespool. Küsimuseks on: miks seda varem ei olnud ja missugustel põhjustel ta nüüd saadi? Vastus on lihtne: varem olid üksikud sportlikud organisatsioonid isekeskis vastolus. Kui üks tegi või korda saatis midagi, siis teine seda ettevõtet peaaegu sihilikult ignoreeris. Korraldas üks selts võistlusi, teine selts ainult teadis seal võistlustel esinenud vipe-rustest kõnelda. Seda ei tehtud üksi suusõnaliselt, omavaheliselt, vaid sarnane jagamine oli isegi kohaliku ajakirjandusse levinud. Tolle omavahelise nägemise mõju oli tulnud kaunis teravalt esile isegi üksikutes koolides. Päril hinguid löödi kumbagi organis. kuuluvate spordi-poiste vahel. Protestide viinad võistluste puhul oli harilik nähtus. Loomulik, kui lõhe nii kaugele oli arenenud, siis mingil tingimisel ei võinud olla head spordielu organiseerimist. Sportlik üld-tasapind Rakveres oleks olnud kahtlemata kõrgem kui praegu. Sellest on ainult suuresti kahju.

Kõigile, esijoones aga tegevsporlastele ja paljulubavale noorsoole, on käesoleva aasta sügisel avanenud lootusi üldise olukorra paranemiseks. Too protsess algas juba aastat paar tagasi, väljudes sportlastest enestest, kuid ei jõudnud siiski nii pea leegiks areneda, ei jõudnud läbi lüüa. Selle alguseks ja esimeseks nähtavaks tagajärjeks oli 1926. a. Rakvere keskkoolide ühine ja üksmeelne esinemine üleriiklistel koolinoorsoo võistlustel, mille tulemuseks oli kolmas koht ülemaaliselt Rakverele 81 punktiga. Selles alguses võidakse kahelda, kuid fakt on, et kõikide organisatsioonide tegevsporlastel enamikus ühiselt väljas olid, muidugi kooliõpilastena. Rakveres ongi enamik organisats. tegevsporlasti alati kooliõpilased olnud.

Sügisel, kui too protsess realiteedini välja jõudis ja Rakvere linna spordikomisjon loodi, osutus aktuaalsemaks küsimuseks spordiplatsi ehitamine. Komisjon algas tööd k. s. valitsuse nõu ja jõuga. Tehti suuri sõnu, kuid tegusid ei järgnenud. Lootused sellest komisjonist on hävinud kui „lootustäratavast“. Ta on maha maetud. Teda matsid õieti linnavolikogu liikmed, kes sinna kuulusid. Nagu nüüd on selgunud, pole neil härradel üldse huvi, kas Rakveres sportline olukord paraneb või ei, kas saadakse spordiplats jne. Nad on isegi nii kaugele läinud, et tunnistavad spordiella puutuvad küsimused igavesti tüütavateks... „Jälle see spordiplats. Mis?“ Komisjon asutati, kuid tööd püüavad linnasid igavese aja peale edasi lükata, millest küll käesoleva sajandi inimestele mingisugust tulu ei ole loota. Sihikindel venitamine on ju vana tõde linnasadele spordi asjus.

Tähtsam nüüd hilissügisel kui spordiplatsi ehitamise küsimus on eeloleva talve töökava ja sellega käsikäes sportlaste ettevalmistamine üle-riiklisele taliolümpiaadile, milline pidamisele tuleb Rakveres, kui ka kevadel algavale kergejõus-

tiku hooajale. Mõni aeg tagasi saatis k. s. valitus Kalevile märgukirja, kus palutakse kõiki sportlike organisatsioone Rakveres korraldada spordielu üldiselt, kuid peaaesjalikult eeloleval talvel peetavaid mitmesuguseid kursusi, sest möödunud aastal on nende korraldamisel teatud vipe-rusi esile tulnud. Teiselt poolt tahtsid tegevsporlastel Verder, Klemmer, Kütis, Palgi, Raam, Diivin, Tamm, Esna, Andresson j. t. alata kõige lähemal ajal treeningut, peaaesjalikult läbi võttes sihtvõimlemist. Neil kahel põhjusel olid Rakvere sportlikud organisatsioonid sunnitud kiiremas tempos liituma, sest sportlased jõudsid organisatsioonidest ette. Muidugi süvendas seda liitumist veel käesoleva aasta sügisel sportlike organisatsioonides enestes tekkinud tarve ja linnasade ninanips Rakvere linna spordikomisjoni näol. Kogu Rakvere ühikuseks on lõpuks sportlike organisatsioonide vahel üksmeelselt kompromissini jõutud. Nimelt moodustati 6. nov. organisatsioonide vaheline Rakvere spordi komisjon. Sinna kuulub spordi klubist, kaitseliidust ja Kalevist, igast üksikult kaks esindajat. Esimeheks on Sirotkin, sekretäriks Meister ja laekuriks Leemets, abideks vastavalt Palgi, Jürgens ja Tarsch.

See on uue mooduse vormiline külg. Sisuliselt tahab uus komisjon, kelle elujõud kahtlemata püsiv, üldse Rakvere spordielu organiseerida ja ka reorganiseerida. Päevaküsimuslik ülesanne on tegevuskava eeloleval talvel. Esijoones rahuldatakse sportlaste treeningu saamise nõue. Selles suhtes on talkitajaks olnud alati vastava saali puudus, kuid uue komisjoni kaitseliidu esindajad on aegsasti tolle hankimiseks samme astunud, mille tagajärjel saab vastava kokkuleppe alusel tarvitada iga esmaspäev ja neljapäev kaks tundi korraga, kella 7—9 õhtul, seminari võimlat, milline tänava eeskujulikult korda seatud. Saal on õige suur, temas võib täie piiridega mängida volleyd, aknakaitsjate ülesseadmiseks saab ka korva jalgpalligi. Harjutusaeg kestab 1. nov. kuni 20. det. ja 10. jaan. — 1. aprillini. Nii pikk aeg sihtvõimlemises annab kahtlemata häid tagajärgi ja loodame, et eeloleval suvel Rakvere sportlaste vorm südasuvel nii suure ulatuses ei lange, kui see tavaliselt on olnud iga suvel. Sarnast nähtust tuleb ainult talvise sihtvõimlemise puudumise arvele kirjutada.

Eeloleval talvel korraldatakse veel võimlemise-, suusatamise-, poksi- ja maadluskursused. Kahel eelmisel kursusel oleks lektoriteks kohapealne diplomeeritud võimlemisõpetaja Th. Andresson, kuna kahele viimasele lektorid saadaks k. s. valitus.

Üldiselt võtab uus komisjon kiiremas korras spordiplatsi ehitamise eeloleval suvel käsile. Kuidas see töö areneb on raske ette öelda, kuid see igavene jant läheb ka liig kaugele: suurte sõnade ja kalkulatsioonide asemele on vaja tõesti midagi reaalsemat. Edaspidi tuleks muidugi võimla ja basseini, kui ka Virumaa staadioni ehitamine. Spordikomisjon ei taha sporti ainult teatud kitsa ringkonna asjaks teha, vaid võimalikult kõike noor- ja vanasugu kaasa tõmmata. Korraldatakse nii noortele kui ka vanadele huvitavat.

Kõik too tegevus oleneb aga suuresti ainelisist võimalusist ära. Rakvere sportlike organisatsioonidel endil on raha vähe. K. s. valitus on aga kindlasti lubanud ka rahaliselt eeltoodud kavatsuste piirides toetada ja kui ta selle läbi viib, siis saavutatakse Rakvere spordielus suuremaid tagajärgi kui kunagi varem.



Igasugused spordiabinõud.

Spordiseltsidele sõjaväelastele ja koolidele hinnaalandus.

Kaubamaja

„Sport“

Tallinn, Narva mnt. 19, kõnefr. 23-00.

Spordiäri

RESEV-RESEL

Tallinn, Toompuiestee 19, telef. 20-19.

Soovitab oma valmistatud spordi ja võimlemise abinõusid.

O.-ü. „Esto“

Tallinn, Pikk t. 47, tel. 10-02.

Kõigile jõudnud suusad suures valikus.

Võetakse vastu tellimisi Norra kiirusutamise panskide ja Rootsi Stille & Co iluuisutamise raudade peale.

Ladus saadaval kõik tarvisminevad spordiabinõud.



«Ovomaltine» on väärtuslikumatest toiduainetest, konsentreeritud loomulik jõutoit, heamaiguline ja kergesti seediv aitat suurendada vaimlist ja kehalist vastupidavust, ja töövõimet.

OVOMALTINE

kosutab ka Teid.

Dr. A. Wander A-G, Bern, Schweiz.

Müügil kõikides apteekides ja rohucauplustes.

LADU: A.-S. «Ephag», Tallinn, Harju tän. 41 ja Narva mnt. 42. Tartus, Lille t. 1,