

# EESTI SPORDILIIT



Lõpumatsh Inglis esivõistlustel jalgpallis, millel 55.000 päältvatajad oli.

Ülesvõte on tehtud aeroplaanilt

(vaata lhk 230).

TOIMETAJA:  
HARALD TAMMER.

Laupäeval, 27 mail 1922.

№ 20 - 21.

VÄLJAANDJA:  
EESTI SPORDI LIIT.

## Kergejõustiku eeltreening.

A. Kalamees.

Kergejõustiku hooaeg on käes. Sportmehe rõõmsam ja ilusam aeg on tulemas. Sportlane pääseb kinnistest ja õhuvaestest talvistest harjutusruumest; ta läheb vabasse loodusse, et sääl end värskes õhus päikese kiirte all kosutada ja oma kehale tervist, jõudu ja osavust saavutada. See on ilusam aeg mitte ainult sportlasele, vaid igale, kes armastab õhku, päikest, liikumist ja kes tervist, jõudu ja osavust kalliks peab. Sportlased, meie kohus on ka teisi, kes veel neist tervendavaist teguritest aru pole saanud, arusaamisele viia ja neid meelitada välja vabasse loodusse end täiendama minna. Sellega aitame oma sugurahvast tervenemise ja täienemise poole ja juba see teadminegi annab meile veel enam jõudu samas sihis edasi töötamisele, et ikka enam ja enam meie väikse isamaa poegi ja tütreid tervendavas ja aatelises sihis ülespoole tõsta. Sellega oleme oma püha ülesande täitmisele asunud.

Hoolsam ja püüdlikum sportmees on juba ammu eeltöödega suvise hooaja — kergejõustiku tarvis töötamas. Ma mõtlen siin just veel üksikasjalist eeltreeningut kergejõustiku sihis, kuna üldine treening terve aasta ja iseäranis talve jooksul igal sportlasel käimas on. Ilma üldise kehalise täiendamiseta ei saa tõsine sportlane kaugele. Ei tee ta talve jooksul enesearendamise sihis midagi, siis on tal üliraske kevadel ennast suvise hooaja jaoks ettevalmistada ja peaaegu võimata, sest suvine töö nõuab suurt jõudu, pingutust, tervist, et kõigele tööle vastu panna ja isegi paremaid tagajärgi saavutada. On talvine töö nõrk olnud, siis on vähe lootusi ka suviste tagajärgede edustamise pääle. See on kindel. On sportlane ennast saali töö ehk talispordi läbi enam-vähem „vormis“ hoidnud, siis on tal kevade kergem suviste harjutuste pääle üle minna ja need nõuavad siis juba vähem pingutust ja jõudu, sest keha on talve jooksul sitkeks ja tugevaks harjutatud.

Kevade tulekuga ühendab sportlane suvise töö intensiivsuse tõstmiseks ka spetsiaal kergejõustiku eeltreeningu, mis tema keha veel enam sellele tööle ja nendele saavutustele ligindab, milliseid tal suvel kergejõustikus tarvis saavutada on. Talvise töö liigutused erinevad rohkem suvise töö ja tema võtetest, sellepärast on tarvis

sportlasel kevade nende eeltöödega, mis suvise kavale põhjanevad, aegsasti alata.

Meil on mitmedki esimesejärgu ja suure praktikaga kergesportlased, kuid ükski neist pole hääks arvanud sõnakestki kolme aasta jooksul kergejõustiku üle spordilehes avaldada, et noorematele näpunäiteid anda. Mõnigi neist oleks võinud pikema kirjutuse terve aasta, siis eraldi suve, talve harjutuste jaoks kirjutada; iseäranis tähtis oleks olnud eeltreeninguks noortele näpunäidete andmine, **kuidas** harjutada tuleks, et noored end ülitreeningu ehk vaelevõtete läbi ära ei kurnaks. Iseäranis tähtis on kevadise eeltreeningu aeg, **kuidas** seda otstarbekohasemalt läbi viia, et pärast, suvisel hooajal, sellest võimalikult suuremaid tagajärgi saavutada. Nagu eespoolgi toonitatud, on ainult põhjaliku ettevalmistuse järele võimalik paremaid tagajärgi saavutada. Ja see on **nädala kavast**, mille järele noor algaja ehk ka juba vanemgi sportlane ennast harjutab. Tõsisel sportlasel peab olema kindel kava, mille järele ta harjutab, et oma saavutustes kõrgemale jõuda. Neid näpunäiteid võivad vanemad sportlased anda. Sarnaseid asju ootame pikisilmil paremate kergejõustiku meeste poolt, kuid nähtavasti neid ei saagi tulema. See on liiga ükskõiksus ja hoolimatus asja käigu vastu. Sarnasel teel meie ei jõua kaugele, vaid seisame ikka surnud punktil. Läheneb 1924 a., ja iga sportlane teab, mis see tähendab. . . Sellest on Eesti nimi. . .

Sportlase treeningu algastmest, ja nimelt kergejõustikust räägib Dr. M. Brustmann omas raamatus: „Olympische Sport“ järgmist:

„Ma olen juba ütelnud, et igaüks, kes oma enese lõbuks kergejõustikuga tegemist teeb, isegi arvata võib, et igale tervele inimesele käimine, jooksmine ja hüppamine iseenesest mõistetavad tarvilikud asjad on; kel aga soov on võistlustest osa võtta, teeb hästi, kui ta ettevalmistusi toimetab, mis talle tervishoidlisi eeldusi annavad ning kui ta võistluse nõudeid oma lihaste jõu, südame ja kopsude suhtes, mis hariliku elu nõuetest palju suuremad, küllaldaselt rahuldab.

See võiks ju lihtsalt selle läbi sündida, et harjutusi, milles võistelda tahetakse,

kohe alguses ilma võistluseta sama pikalt harjutatakse, kuni pingutused, mida võistlus nõuab, vastu panevad. Otstarbekohasem oleks aga ennast ette valmistada, mis kogemuste abil rutem soovitud eesmärgile viib ja pääle selle ühekülgisust ainult spetsiaal ettevalmistustele ära hoiab. Eesmärk, mis sarnase eeltreeningu läbi saavutatud saab, oleks lühidalt järgmine: esiteks peab sisemiste organide, südame ja kopsude vastupidavust tõstma; teiseks peab südame töö vabastamiseks, kergendamiseks vere ringjooks kergendatud saama. Kolmandaks peavad keha ühised toitmis- ja seedimisaparaadid teguvõimsateks saama ja neljandaks keha kõigest ülearusest ballastist, nagu ülearusest rasvast jne. vabastatud saama.

abinõud iseenesest. Tarvilik on ka võimlemise läbi lihaste arenemist edendada. Kuidas eeltreening umbes sünniks, näitab järgmine nädalaplaan:

Pühapäev: 3—5 tunnine jalutuskäik.

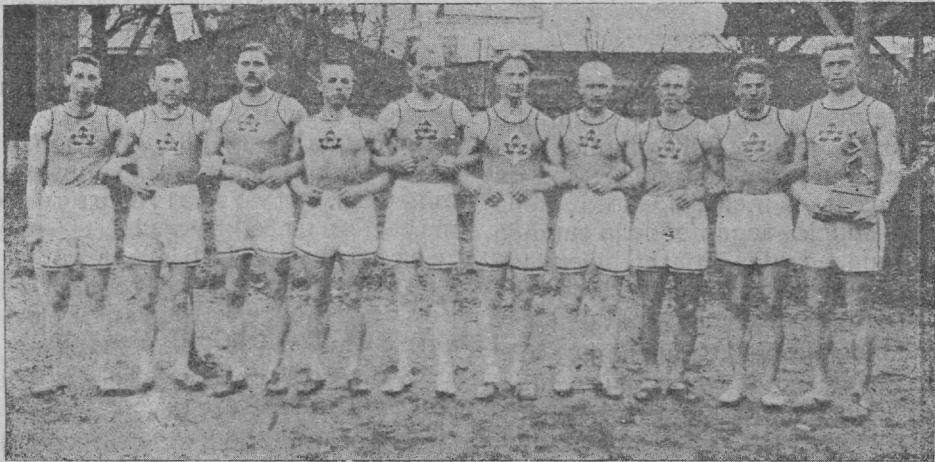
Teisipäev: 1—1½ t. higistamiskäik lühikese kestvusjooksuga.

Kesknädal: Võimlemine.

Reede: pikem käik kestvusjooksuga.

Läupäev: Võimlemine.

Nende jaoks, kes võimlemise asemel käsipommidega (hantel'id) harjutavad, võib selle asemel lühem käik ehk puhkepäev olla, sest kunagi ei või üliväsimiseni harjutatud saada; alguses on käsipommidega ettevaatus soovitatav, et mitte liiga palju teha.



V. S. Sport'i meeskond, võitja teatejooksus ümber Tallinna.

Vasakult: Bäär, Raba, Gern, Küttim, Sinkel, Osterode, Tann, Jaanvaldt, Paal, Saulmann.

Akeli foto.

Esimene ülesanne lahendatakse kõige otstarbekohasemalt pikkade, kiire tempos täidetud jalutuskäikude läbi, mis edasitagasi lühikeste kestvus jooksudega segatud saavad; teiseks saab küllaldase higistamise läbi keha ülearusest veest ja kahjulikest ainetest vabastatud; toitmine saab tõstetud korraliku jätiste kõrvaldamise, õigete söögiaegade järele ja tema, söömise piiramine tõsiste tarviduste kohaselt. Neljanda punkti jaoks on vaevalt midagi isearalikkude teha, sest keha ülearusest ballastist vabastamist aitavad juba nimetatud

Mis mõistatusliku sõna „higistamiskäik“ all mõistma peab, tahan ma kohe seletada. Sarnase käigu jaoks, mida kõige parem õhtu enne magamaminekut toimetatakse, riietatakse end hästi soojalt ja mõnusalt, kõige parem sooja pesuga, kui tarvis kahekordselt, siis vana ülikonnaga, juuakse ehk mõni klaas kuuma teed ehk piima ja minnakse siis aeglaselt teele, mis pärast nii kiirustatud saab, et hiljemalt pooltunnilise käigu järele higistama hakatakse; higistatakse edasi umbes pool tundi ning hakatakse siis sarnase kiirusega, et

keha soojaks jääks, koju kõndima. Sääl pestakse esiteks ennast sooja veega ära, siis veel vähe külmaga ja minnakse kohe voodi. Käigu kestvus ja kiirus korraldagu iga isikliku äratunde ja tarviduse järele; saabub käigul rõhuv tunne, siis järele jätta.

Kuipalju aega üks sarnane eeltreening võtab, ei saa mitte täpselt ütelda; see oleneb treenerija kehaseisust ära. Kui mu uni rahulik ja kõva, mu isu hää ja seedimine korralik, mu nahk võimalikult sile, mu näojume värske ja mu pää selge, siis on mu eeltreening lõpul. Üldiselt kõigub eeltreeningu aeg 4—8 nädala vahel.

Need, kes talvel mõne talispordiga tegutsevad, arvavad ruttu oma eeltreeninguga lõpule jõudma; kuid ka nende jaoks ei ole eeltreening milgil tingimisel ülearune ja enne kui nimetatud tervishoidlised tundemärgid saavutatud ei ole, ei pea eeltreening mitte lõppeina.

Ei pea mitte arvama, et sääl, kus eesmärk väga aeglaselt saavutatav on, teda töö kõrgendamise läbi, tihedama harjutamise, käigu ja jooksu pikendamise ehk kiirendamise läbi saavutada võib. See on igatahes juhust ja ei maksa igakord; keha kohanemine sünnib aegamööda ja sundida ei lase ta ennast mitte, ilma et hiljem või varem tagasimineku ilmuks, mille läbi keha teguvõimsus tuntavasti allasurutud saab.

Ainus kindel mõõt eeltreeningu töös on mõnus tunne, mis mõõdukuse tagajärjel tekib. On käigus, jooksus, käsipommide harjutustes väga vähe tööd olnud, siis saab ka vaevalt mõju tervise pääle tuntav olema; on ta väga suur olnud, siis näitab väsimus ehk erutus, isu ja une puudus ja lihasvalu, et lubatud piir ülestatud on. Väiksed lihasvalud sellevastu aga, kui nad liiga suurest pingutusest ei olene, ei ole igatahes mitte kahjulikud; on harilik, et nad igaühe juures, kes pikemat aega ühtegi raskemat lihastööd ei ole teinud, ilmuvad.

Käigus ja kestvusjooksus ei tulda mitte nii pea tundmusele, et lubatud mõõt ülemindud on, sest siin ei anna enamasti kopsud ja süda hingamis tarviduse ja südameklõppimise läbi selgeid hoiatusmärke.

Teisiti on asi toaharjutuste juures; siin on pingutus üksikute harjutuste juures harva nii suur, et see hingeldamisele ja südamehaigusele viib, kuid vaatamata selle pääle võib siin süda kergesti viga saada ja saab seda ka küllalt tihti; mulle on

viimasel ajal teateid südamehaiguse üle käsipommide harjutamise, toavõimlemise läbi nii palju tulnud, et mul põhjust on ettevaatust soovitada. Kuidas sarnane südamehaigus tekkida võib, on öieti päris selge.

Toavõimlemis-süsteemide juures on harjutused enamasti nii valitud, et iga üksiku juures alati ainult väike lihasgrupi kõvasti pingutatud on. Nüüd kõrgendab iga üksik harjutus, kuidas seda lihtsa pulsi katsumise läbi enne ja pärast harjutust tähelepanna võib, südametööd kaunis tugevasti; kui uue harjutusega enne pingulolevad lihasgrupid päris ehk vähemalt suuremalt osalt puhkusele jäävad, peab süda ikkagi alati samal määral tööd tegema, ilma et temale kogu harjutuste kestvuse ajal ainult ükski kord pikemat aega puhkust oleks võimaldatud. Sellepärast tahan siin käsipommidega harjutajatele ettevaatust soovitada.

Veerand ja edaspidistes harjutustes kõige rohkem pool tundi on küllalt, et keha seestpoolt tervishoidliser soovitava piirini viia, läbitöötada ja käte ning jalgharjutuste juures võib liigutuste arv 10 — 30, kehaliigutuste juures 5—15 olla. Kes tahab lihaste juurekasvu saada, ei pea unustama põhimõtet, et kestvusharjutused lihaseid mitte suurteks, vaid tugevateks teevad, kuna lühidalt vältav pingutav harjutus sellevastu juurekasvu, lihaste kogu rohkendamist annab.

See tõsiasi on sportlasele ja võimlejale erakorralise tähtsusega.

Ja veel kord kõik töö eeltreeningu kohta öeldud kokkuvõttes: kõik **ülelligne** on kahjulik ja peab ära hoitud saama, sest miski ei lase ennast sundida.

Eeltreeningu ajal toitumise määra üle oleks järgmist ütelda: kellel hää seedimine on ja kes söömises ja joomises mõõtu peab, saavutab ka puhta naha ja hää näojume. Kellel seda ei ole, sel on halb seedimine, kuigi ta ise mingit raskust ei märka.

Sel juhtumisel soovitatakse ma vähesel mõõdul kõhtupuhastavat rohtu tarvitada, et seedimiskanaali kõigest jätistest puhastada. Rikkalik puuvilja tarvitamine saab kergemal juhusel soovitud mõju avaldama, kinnikõhuliste aga, kellede juures see abinõu ei aita, samuti ka neile, kes mõnede maohaiguste all, nagu koormamise, rõhatuse all kannatab, on soovitatavad tarvitada kõvema abinõusid. Üks otstarbekohasematest abinõudest on iga puhkepäeva hommikul, kui tarvis siis iga päev, üks klaasi täis Karlsbadi soolavett enne söömist võtta; samuti

tarvitada teelusika täis keedusoola klaasi vee sisse sulatatult.

Suurema kehalise töö juures võib toidunorm vastavalt suurendatud saada, kui selles otsekohe tarvidust tuntakse. Sellejuures oleks soovitatav, ometi mitte igaühe juures, seda lisa hommikusöögi arvele panna.

Kõige parem on süüa õige rikkalik hommikueine, paras lõuna ja vähene õhtusöök ning võidakse väga kergesti selle jäotusega ära harjuda, sest tarvidus, suuremat osa eeltreeningust õhtustel tundidel toimetada, sunnib õhta mitte enam rohkem toitu võtma, et öösi rahulik uni rikutud ei saaks. Üle kolme söögikorra päevas tervele ei ole mitte soovitatav; kel aga halb seedimine on ja oma kolmekordist suuremat portsjoni toitu ära seedida ei jõua, võib oma toidunormi neljaks jagada, millede vastuvõtmine aga üksteisest parajate vahega peab sündima.

pikemalt seletada. Samuti on tarvilik sisseharjunutest tarvidustest, nagu seda on alkohol, tubak, kohvi ehk muu sarnane, võimalikult ära hoida.

Naha puhtuse eest hoolitsemine peab iseenesest mõista piinlikku tähelepanu oma pääle tõmbama. Vähemalt kord nädalas peab sooja veega ja seebiga keha pestama, samuti peab igapäine lühike hõõrumine, massaaž sündima. Igapäiste pesemiste juures on suvel tarvilik igale võtta soovitatav vee temperatuur, talveks aga näitavad kogemused, et rasvastele inimestele jahedat, kõhnadele sooja vett lühikese jaheda vee üleuhtumisega tarvilik on. Karastamise üle ära tunne muret, see tarvitab ainult vabas õhus viibimist ja alasti toavõimlemist. Õhujä päiksevanne võta soovi järele, kuid ettevaatlikult ja sa oled väliselt treeninguvalmis.

Kui õieti asja üle järele mõtelda, siis leitakse, et terve eeltreening muud midagi

Esimene paar  
— Bäär ja Pereversin —  
seltsidevahelises teatejooksus ümber Tallinna



Mis toidu valikusse puutub, siis ei taha ma siin mitte täielist söögisedelit anda; sellel ei ole põhimõttelikult miskit tarvidust, nagu Doerry'gi omas raamatus tähendab, sest enamjagu noori kergetõustiku mehi on perekondades ja pansioonides, kus nad kõike laualetoodavat sööma peavad. Ma tahan ainult nimetada, et rasketiseeditavatest ja vähese toitvusega söökidest, nagu rasvasest sealihast, mõnedest kapsa- ja naerisortidest võimalikult kõrvale hoida tuleb, kuna lahe liha, piim, juust, teravilja söögid, värske aia- ja puuvili igal kujul eesõigustatud on. Et pikaldane söömine põhjaliku närimisega ainult kasulik on, ei tarvitse

ei oje, kui korralik eluviis, mida igaüks tegema peab, et terveks ja töövõimuliseks jääda. Kes sarnase eluviisi eest hoolitseb, võib kindel olla, et ta sellega kehast terve rea haigusi kõrvaldab. Külmetamine, reumatism, närvilikkus, südamehaigus, vilets seedimine, need on kõik asjad, mis nendele, kes oma igapäise elu ülalnimetatud ettekirjutuste järele seavad, nii kergesti koorntaks ei saa, ja tulevikus saab kõrgendatud töövõimalus, kokkuhoid arsti- ja apteegiväljaminekutes.

Mees kõrgemas vanuses võib eeltreeningu vastavalt oma kehaseisule sisse seada ja samuti suure kasuga oma tervist aren-

dada. Tõsine treening ei ole nüüd enam iga asi: ta ei passi liiga noorele, kelle keha veel väljaarenemata, ega ka liiga vanale, kelle organid küllalt elastilised enam ei ole, et suurte pingutuste vastavalt kohaneda.

Kõige alammäär tõsisele treeningule peab 17—18 eluaasta olema; ülemine piir sellevastu oleneb harjutavast spordialast. Sel ajal kui kiirjooksjatele ja hüppajatele 30. eluaasta umbes ülemist piiri tähendab, mil ajal igaüks siiski tagajärjekalt võistelda võib, ei ole kestvusjooksjatele ja -käijatele see piir milgil tingimisel

nii piiratud: praegu tõusevad kestvusvõistluste võimalused mõnikord isegi neljakümnendate aastatenigi. Sama maksab ka viskete kohta, millede juures vanadusega tõusev kehakaal mitmekesiselt kasulikuks võib saada.

See oleks sportlase esimene järk omal sportlisel tegevusel, mis põhjaneva tähtsusega on. Teine järk oleks päristreening ja kolmas järk oma võimete alalhoidmine. See maksab iga sportlala kohta, kuid siin eriti kergejõustiku kohta. Teistest järkudest edaspidi.

## Kehalised ja vaimlised suursaavutused.

*Dr. Hamzi järel H. T.*

Sagedaim etteheide, mida kehaharjutuste vastu üldiselt ja võistlusspordi vastu eriti tõstetakse, on see, et sport oma poolehoidjaid rekordidele kihutada, et rekordipüüd ja liigpingutus kahjulikka mõjusid inimeses arendada ja keha või ka hinge degeneratsiooni soodustada. Kui sagedasti ei kuulda ütelist: „Ja, sport oleks kena asi, kui ta rekordideni ei viiks.“ Kui paljud ei lausu: „Meie oleme spordi eesmärkide ja sihtidega säältmaalt nõus, kus ta võimaldab keha tervendada ja elukutselist tegevust hõlbustada, kus ta kehale tervist, vastupidavust ja tugevust annab ja üldiselt arendavalt mõjub.“ Aga lisavad kohe juure, et siin olla ükskõiksuse hädahoht, et sport muutuda eesmärgiks ja liialdustena halvavalt mõjuda. Kõik mis liig, on kahjulik. Sarnaseid „lihtsaid“ tõendusid võib tihti kuulda isikutelt, kes sporti ei tunne või pääliskaudselt tunnevad ja vaevaks ei ole võtnud tema sisimusse, tema hinge ja vaimu tungida. Need isikud ei taha spordis muud näha kui abinõud, abinõud elukutselise tegevuse tõstmiseks. Temas peituvad ideaale, eetilisi ja esteetilisi väärtusi ei märka nad või peavad neid tühisteks kõrvalasjeks.

Vastuvaidlemata tuleb nõus olla, et liigpüüd on kahjulik, — ka iga sportlane tõendab seda. Meeleldi tõendavad seda aga meie rekordmehed, kehaliste suursaavutuste omistajad. Nemad on suurimad liigpingutuste vaenlased. Kui nad seda ei oleks olnud, ei oleks nad

suutnud iial sarnastele kõrgustele lähineda või kui nad seda oleks suutnud, siis oleks nad seda oma tervise või eluga lunastanud. Liigpingutus spordis, sportline liiharjutamine nimetatakse ületreenerimiseks. Ületreenerimiseks ei saa aga seda tegevust nimetada, mis sportlase teguvõimet harilikust treenerimata inimese keskpärasest kõrgemale tõstab. See oleks eksitus, sest spordi sisu, mõte on just kehalikku teguvõimet loomulikkude, ratsionaalsete abinõudega harilikust tasapinnast kõrgemale tõsta. Ka seda „liigpingutust“ tuleb relatiivselt mõista, sest tagajärg, mida treeneritud keha mängides saavutab ja teatud kasuga välja kannatab, võib treenerimata või haiglase kehale nõrkuse, haigust või isegi surma tuua. Ei saa siis loomulikult „liigpingutuse“ päälle mittesportlase seisukohalt vaadata. Kuid just sellel vildakul eelarvamisel, vääril sportlisel perspektiivil, tugeb enamus veidraid kollitusi ja jõhkraid ettekujutusi, spordile maalitud.

Iga sportlane teab, kui keha liialt pingutatakse, kui harjutusi liig sagedasti ja tugevasti tehakse, siis organide ja lihaste jõud pea kurnatakse, ja treenerija teatud saavutusnõrkuse staadiumi jõuab, mida „ületreeninguks“ nimetatakse. Ületreenerind jooksja ei suuda näit. korralikult treenerind jooksjaga võistelda. Kui meie kellegi sportlase, ütleme jooksja treeningut endile püramiidina ettekujutame, siis näeme, et kõigealumisest astmest need seisavad, kes sugugi harjutand ei ole. Siis järgneb

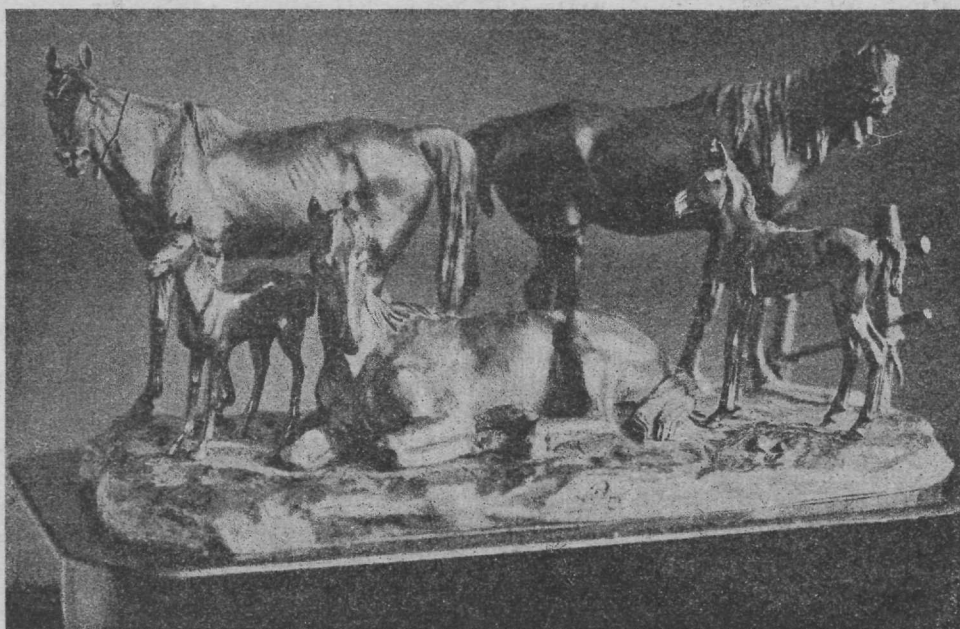
samm-sammult süstemaatlik treening, ühendatuna korraliku, karske eluviisiga, meetoodilise töö- ja puhkajaotusega. Nii näit. jõuab jooksja pikkamööda püramiidi kõrgeima astmeni ja lõpuks tema tipuni. See on suursaavutus, rekord, kuna ületreeningu staadium teiselepoole, püramiidi vastupidisele allalaskuvale poolele asetub.

Suursaavutusena ei mõista ma siin mitte ainult ilmarekordi, vaid laiemas mõttes iga sportlase vitaalkapatsiteedile (elujõule) ja organismile vastavat võimalikku kõrgeimat saavutust, mis loomulikult väga mitmesugune võib olla. Sellest suursaavutusest edasi tuleb jälle maandumine.

mast, ning rahuldub isikliku suursaavutuse kättesaamisega.

Teadagi on oma saavutusvõime määramine ülliraske ia ükski noormees ei suuda seda ilma suurema teadusliku ja pääasjalikult meditsiinilise ettevalmistuseta ning endasse süvenemiseta. Selle järeltusega on tingimata soovitatav ja nõuetav, et sportlased oma harjutustel kogend arstide ja spordiõpetajate valve ja juhatuse all töötaksid ja proovitud saaksid. (Jagamine klassidesse, kaaludesse, spordimärgivõistlused).

Vaadeldes nüüd jälle ületreeningut, jõuame otsusele, et see üht astet püra-



Vabrikantide ühingu auhind paremale sulg- ja kergekaalu maadlejale, mille tänavustel esivõistlustel is. Väli (V. S. Sport) võitis.

Akeli foto.

Oleks muidugi suur eksitus, kui iga sportlane ilma pikemata, vaatamata oma kehaliste ja vaimliste võimete pääle, hakkaks ilmarekordi püüdma. Kuid omi isiklikka andeid võimaliku kõrguseni arendada, kui võrd seda kehalised ja hingelised omadused lubavad, peab iga sportlase eesmärk olema. Kui ta korralikku treeningut käsitab, jõuab ta peagi arusaamisele, on ta absoluutse suursaavutuse omistamiseks kõlbulik või mitte, ja loobub, kui ta selle arusaamise omandand, võimatumat oma kehalt nõud-

miidi laskuval poolel, teiselepool tippu, kujutab. Ületreening kujutab seega üht treeningu arenemisastet, mis tippsaavutusest ju ülelääind; kui treenerimata sportija treeningu läbi suursaavutuseni jõuda võib, on ületreenerind sportlane ju suursaavutuse momendi möödalasknud, ladvatipust üleastund. Võib juhtuda, et näit. ühe poolelditreenerind atleedi ja ühe ületreenerind atleedi saavutused, oletades võrdset konstitutsiooni, raskust ja suurust, sarnased võivad olla. Mõlemid asuvad ühesugusel



Otsekohe vabrikust  
tellides saate Teie  
spordiabinõud  
kõige odavamini!

O. Y. Urheilutarpeita,  
Helsinki.

Esitajad Eestis:

H-ra J. Willemson, Tallinnas, tel. 10-02 ja  
A. Kukk, Helsingis.

kõrgusel allpool latva. Üks, et liig vähe, teine, et liig palju treenerind on. Mõlemid võivad aga ladvatippu uuesti saavutada, ületreeneringu teatud muudatusena oma treeningus, eluviisi muutmise, suurendatud puhkuse ja ka söögiga, vähetreenerindu ettevaatliku treeningu suurendamisega, olgu intensiteedi või extensiteedi kaudu, näit. jooksja juures tempo. Kuid ka ületreening kui niisugune ei kujuta endast veel tervisele negatiivset olukorda, nagu haigus on. Ületreeningut võib relatiivse terviskahjuliku faktorina kujutada. Haigus on terve normaalseisukorra defitsiit. Ületreening on ikkagi normaal terviseisukorra teatud plus, mida võrreldes kõrgeima terviseisukorraga muidugi kui miinust mainida tuleb, sellegipärast haigusseisukorrast kõrgemal olevat. Siiski kuulatakse sagedasti arvamist avaldatavat, et sportline ületreening palju halvemaid tagajärgi inimese tervisele jätta, kui ükski kardetav haigus. Ülisuure ettevaatuse pärast, et sest kohutavast hädaohust pääseda, ei tohi siis üldse tõsisemalt keha pingutada. Need inimesed ei mõtle aga selle pääle, et niisuguse hellitamise tõttu keha vastupanemisjõud pikkamööda kahaneb ja aastate jooksul teatud positiivne terviserike möödapääsmatuks saab. Kui kahest pahest valida tuleb, siis valime juba selle vähema — ületreeningu.

See ei ole muidugi ületreeningu õigustamiseks öeldud, mille eest hoiatamiseks need read on kirjutatud, vaid on tahetud näidata, et ületreeningu kartus sportija juures palju vähem tohib olla, kui mingi haiguse kartus mittersportija juures ja isegi ületreeningu järelkäivad positiivsed pahed end kuidagiviisi hädaohult kaase poolest haigustele järelkäivatega mittersportija juures võrrelda ei luba.

On juba mainitud, et ilma paremad atleedid, rekordmehed, ainult selletõttu

oma paremaid saavutusi on näidanud, et nad ületreenerind ei olnud, et nende treening mõõdukas on olnud. Sport omab saavutuste suhtes, kui teda õieti organiseeritakse ja tehniliselt juhatakse, mitte absoluutsete suursaavutuste, vaid individuaalsete suursaavutuste püüdmise iseloomu ja ei vii järjekult ületreeningule. Ei ole vaja kahelda, et võimalikult kõrgete saavutuste püüdmine spordis ka elutingimiste korraldamist ettevõtma sunnib. Sel määral kui see kehalistesse saavutustesse puutub. Seda hurjutatakse tihti. Ma ei ole aga iial kuulnud, et vaimlisi suursaavutusi kellegi poolt oleks hurjutatud, olgugi, et vaim ja keha ju vanade roomlaste vanasõna järel ühel astmel seisavad ja ühetähtsad inimesele. Siin ei olda küllalt loogilised, ainult keharjutustele üleväsimust etteheites, seda peaks ka vaimlistele harjutustele tehtama. Seda ei ole aga tehtud ja õigusega. Need samad psühholoogilised määrused, mis maksavad kehaliste suursaavutuste kohta, maksavad ka vaimliste suursaavutuste kohta. On teada, et vaimlik liigpingutus haiguslisi nähtusi toob, vaimliste jõudude ja mälu kahanemist soodsustab ja nõrgameelsuseni viib. Inimsoo suured vaimukangelasad, ülesleidjad, kunstnikud, sõja- ja riigimehed, seisavad ajaloo kui vaimliste suursaavutuste omistajad ja on kui niisugused austamisväärt, Ei ole veel keegi uuemal ajal arvamist avaldanud, et nende saavutused, mis inimsugu kultuuris ja tsivilisatsioonis edasi on nihutanud, liigpingutused oleks olnud. See on maksev vähemalt hilisemate generatsioonide ja ajaloolise hindamise kohta, sest meie teame ka, et tihti suured vaimukangelased omal ajal kaaskodanikkude poolt hukka on mõistetud või narrideks peetud, alates Sokratese ja Kristusega kuni Kolumbuseni ja lõpmatu hulga uuemate õpetlasteni.

Niisama vähe võib kehalisi suursaavutusi ja täienemispüüdmist sportliseks naruseks või liigpingutamiseks pidada. Need katsed varisevad kokku oma sisemise õõnsuse ja ebakõlaga. Nad ei ole õigustatud ja on ülim aeg igalpool avalikult häält tõsta, ja noortele kõlavalt kuulutada, et õige kasvatus mitte ainuüksi vaimu kasvatus ei ole, vaid et ainult harmooniline tasakaal, kihutatud ja organiseeritud kestvast täienemispüüdest, vaimlise ja kehalise külje kujundamiseks, vana helleeni igavesti noore eeskuju järel, tänapäev maksev on.



Kadugu õudsed kollitused sportlisest ületreenerimisest, rekordihullustusest. Need on ainult tühised sõnakõlksud, sisemise väärtuse ja sisuta, spordile võõrate isikute poolt väljamõeldud, mis takistavad noorsugu tungimast välja lämmastavatest urtikutest ja mürgistest kohvikutest haljale murule, meetodilisele tervisekarastamisele,

mis ainuüksi praegusel nõudlikul ja raskel ajajärgul võib roidund rahvast elujõuliseks ja teguvõimsaks muuta.

Ja kui tõesti peaksid kasvjad ja liialdus nähtavale tulema, siis on igavesti noor sport see, kes ise kui parem arst need haiguseid kindla käega maha löikab.

## ILMA ESIPOKSIJA H-RA JACK DEMPSEY SOOJEM TERVITUS EESTI RAHVALE JA SPORTLASTELE.

Eelmises lehes teatasime, et Jack Dempsey on meie sportlastele tervituse saatnud. Nüüd võime täiendavalt tuua h-ra Edw. Hunt'i, end. Stockholmi Saatkonna sekretääri kirjelduse, kellel jutujamine olnud, ja Jack Dempsey autograafi, mida nimetatud h-ra meile lahkesti edasi annud, ühtlasi oma ootamiskärsitust h-ra Hunt'i ees vabandades.

veris samasugune lugu kordus, pärsin vagunijuhilt seletust. Saan vastuseks: Jack Dempsey sõidab samas rongis ja kõik hurraa-hüüded on tema tervituseks. Minu pooluline olek on kui käega pühitud, ning pähe tärkab mõte: tarvita juhust, mine ja räägi selle mehega, kes spordilmas peaaegu kuninga aujärjele asetatud. Sammuni läbi vaguni ning märkan ees

JACK DEMPSEY AUTOGRAAF

H-ra Hunt jutustab seda sündmust järgmiselt:

Juba mitmes jaamas Kölnist päle kuulsin vagunist väljas jaamaesisel suurt lärmitsemist, kuhu vahel sekka kolmekordsed hurraa-hüüded kõlasid. Pidasin seda tuttavate lahkumiseks. Kui Hanno-

magamisvaguni platformil tuttavat mehiskuju. Ümberringi rõhuvad uudishimulised reisijad, naised ja mehed. Naisterahvastel kõigil pliiatsid käes, ulatades üles poksi championi poole, kes neist pää osa kõrgem, et paluda haruldast autograafi mälestuseks. Dempsey täidab kõikide soove

rahulikult ja asjalikult, surub kätt ja ei kõnele palju.

Kuulsin säälsamas, et temal ka treeneri- ja kaasas on. Üht isandat selleks pidades, nimetan talle, et soovin h-ra Dempsey'ga paar sõna rääkida. Isand vastab, et ta sugugi treeneri ei ole, naerab isegi selle võimatu võimaluse üle, ning sõnub — ta on Dempsey ajakirjanik.

Adresseerin otsekohe Dempsey'le ning esitan ennast kui tillukese Eesti Vabariigi kodanikku. Küsib minult, mis on minu soov. Jutustan talle paari sõnaga, et oleme pres. Wilsoni 14 punkti põhjal oma iseseisvuse rahvaste peres õiguslikeks teinud, ning et meie sportlasvaim seda meile kindlustada on aidanud. Kuigi meid veel võrdlemisi vähe tuntakse, on meil siiski sport jõudsalt edenenud ning ilma kuulsused sel alal ei ole meile tundmatud.

Oleme ka Teist palju kuulnud ning Teie edukäiku imestanud.

Sellepärast oleks see nii meie rahvale kui ka sportlastele suureks auks, kui Teie

meile oma käega tervituse saadaksite, mis vahest ka osa Teie mehisest vaimust meile edasi annaks ning meie sportlasvaimu virgutaks.

Selle pääle võtab Dempsey pliiatsi ning kirjutab lehele järgmised sõnad:

„Best greetings to the Esthonian nation and sportsmen

Jack Dempsey

on train, 30. IV. 22.“

(s. o. paremad tervitused Eesti rahvale ja sportlastele Jack Dempsey'lt rongis, 30. IV. 22.).

Täna teda, anname kätt ja läheme igaüks oma vagunisse.

Loodame, et h-ra Dempsey soojem tervitus meie spordi vaimu võimsalt lökkele puhub, sest sport on see, mis Inglismaa ja Ameerika kehakultuuri ilmas esimesele kohale on viinud, rahva moraali ning ausameelsust kindlustanud — ja ilmkahthemata teeb ta seda ka meie noore riigi mehiste tugele loomisel.

Tallinn, 16. V. 22.

## Lavn-Tennis.\*)

E. H.

Noormeest, kui sa üksilduse ja hingerahu sõber oled, hoia eemale tennisplatsist, sest säääl nõuab sport Sinu käest hoopis midagi muud kui ainult oma röömuks liikuda ja tegutseda. Sinu vabadus on äärmiselt kitsendud. Sa liigud ühes väikeses kõrge võrguga piiratud ruumis ja sinu tegevus on piiratud terve süsteemi joontega, mis lubapiimaga siledakstehtud maapinnale tõmmatud on. Omas valges ülikonnas, reket paremas käes ja imelikult elavad pallid vasakus, oled Sa igastküljest kitsikusse aetud mees. Kuid näidata, et ka nende piiratud võimaluste juures meistriks saada võib, olgu iga mängija eesmärk ja auahnus.

Tennis on ja jääb kõigi maade ja kõigi aegade peenemaks mänguks. Omas suures lihtsuses ja siiski tuhande variatsioonivõimalusega on ta suurtsugune, võiks isegi öelda, vaimurikas sport.

Võrreldes teiste spordimängudega, kus üksik mängija ainult lülina terves ketis esineb, astub tennis mängija isik esimesele plaanile. Alaline valmisolek ja tegevus, kui ka iga vähemagi lihase paenduvus — on siin peanõuded.

Tennissport on kõigis maades suure mõõdul laialilagunenud ja arenend. Põhjust selleks on mitmesugused, kuid ei või tähendamata jätta, et üheks mõjuvaks tõukeks selles suhtes on igavesti vana kuid siiski uus saladus: Cherchez la femme. Esimest korda oli naisel siin võimalus esineda mehe kõrval kui vääriline seltsiline. Alalisest vaatajaterest astus ta võistlus väljale ilma et midagi omast naiselikkusest kaotada, vaid isegi võites oma loomuliku paenduvuse ja iluduse läbi. Ükski sport ei ole kohasem naisele kui tennis, kus ta oma puhtnaiselikke talente ära kasutada võib. Mees leidis peagi, et naine siin mitte temast nõrgem ei ole, nagu peaaegu kõigis teistes spordiharudes, vaid teda tuli kui omasugust ja mõnikord isegi kui

\*) Toimetuse märkus: Tennis võidab meie kodumaal ikka enam ja enam poolehoidu. Et meie spordikirjanduses seda ala peaaegu sugugi puudutatud ei ole, hakame käesoleva lehe veergudel järjekindlalt asjatundlikke juhatusi ja ka määrusi mängu edendamiseks tooma, millele esitatav kirjutus sissejuhatusena.

## A<sub>S</sub> Balti Spordi ja võimlemisriistade vabrik

Tartus, Æurulaeva tän. nr. 1.

Vabriku ladust alati saadaval kõiksugu

### SUVE- JA TALVESPORDI ABINÕUSID:

Suuski, suusakeppe ja rihme.  
Spordikelke, suusakelke, lastekelke.  
Hockeykeppe ja palle.  
Jalgpalle, kettaid, odasid, haamreid  
jne. jne.

○○○○○

### VÕIMLEMISE JAOKS:

Hobuseid ja kitsi.  
Roobaspuid puust ja rauast.  
Turnikuid, hoolaudu, võimlemismatte.  
Ronimise teivaid, redelid, Rootsi seinu  
jne. jne.

Esitaja Tallinnas o.-ü. „ESTO“.

tugevamat vastast tunnistada. Mis mängu-  
platsidesse ja abinõudesse puutub, siis  
olgu nad kõigeparemad. Harilikult on tar-  
vitusel liiva- ja mudaplatsid, nagu Saksa-  
maal, Lätis ja Eestis. Kuid Inglismaal  
mängitakse pehmetel muruplatsidel, mida  
nende niiske kliima tõttu kergem korral-  
dada. Mängu suhtes on viimased platsid  
kõige tulusamad, võimaldades paenduvust  
ja kergust liikumises ja ärahoides väsimust  
ja tolmu, millega meie liivaplatsidel taht-  
mata leppima peame. Tumedad puude-  
kogud mõlemil pool tennisplatsi on väga  
soovitavad, sest nad võimaldavad palli  
nägemist, ja nägemine on tennisel pool  
mängu.

Tennisabinõude muretsemise juures pöö-  
raku mängija, eriti algaja, alati asjatund-  
jate poole. Tennis ülikonda, valge särk ja  
püksid, on juba kergem muretseda, kui  
üht veata ja mis pääsi, oma käele ja  
kehale vastavat reketit. Tarvilik on pääle

selle veel reketipress, mis takistab reketi-  
puud oma kuju muutmast. Ka pallide  
ostmisega ei tarvitse kokkuhoidlik olla,  
sest mida uuemad ja puhtamad pallid,  
seda kergem on neid näha ja tabada.

Tennist saab kahe, kolme ja neljakesi  
mängitud. Mäng algab sellaga, et pall  
mängu viiakse, s. t. et üks mängijatest n. n.  
mängualustaja peab otsajoone taga seistes  
palli üle võrgu lööma vastase hoovi, kust  
ta ainult pääle maad puutumist tagasi-  
antud saab.

Siin mänguseadustest kõneleda läheks  
liiga pikale, tahan ainult mõne sõnaga  
mängu vaimu iseloomustada. See vaim  
on ennast viimastel aastakümnetel tunda-  
valt muutnud. Pääaegu viimase aastasaja  
lõpuni oli tarvitusel „Paddle-Style“, kus  
mängijad selle pääle rõhku panid, et ükski  
pall „surmatud“ ei saaks. Pall nimetakse  
„surnuks“ kui ta vastase poolt mingisugusel  
põhjusel tagasi antud ei saa. Ja tihti juhtus,  
et pall tosinaid kordi üle võrgu edasi-tagasi  
lendas. Et niisugune mäng võimalik, siis  
katsusid mängijad muidugi palli ainult siis  
tagasi anda, kui ta juba maad puutunud oli.

Alles vennad Renshav võtsid tarvitusele  
huvitavad õhupallid „volley“ ja „smash“,  
mis hoopis teistsuguse temperamendi män-  
gule andsid.

Palli nii raffineeritult õhust tagasi anda,  
et ta „surnud“ oleks — see oli nüüd iga  
parema mängija püüd. Mäng sai võist-  
luseks. Endine mänguasukoht, otsajoone  
taga, sai ikka rohkem võrgule lähendud,  
ja mõne aasta pärast olid mõlemad stiilid,  
nii õhu- kui ka otsajoone mäng, ühiselt  
võistlemas. Et tennist äraõppida kõige  
tema iseäraldustega, selleks on palju aega  
vaja, aga kõige päält enesetundmist ja  
süvenemist. Tennis on mäng, kus tähtsat  
osa mitte ainult liikmed, silmad ja süda  
ei etenda, vaid kõigetähtsamad on — ergud.  
Kes pääle vaevarikast tööd ametis ehk pääle  
intensiivset vaimlist tööd tennisplatsil puh-  
kust otsib, leiab varsti et ta eksinud on.  
Ainult täiesti värske vaim ja hästi väljapu-  
hanud keha võivad siin tagajärgi saavutada.  
Kui kaua tennist õppida pääle, selle kohta  
olgu siin üks inglisi vanasõna nimetud,  
mis naljana tennisplatsidel tarvitusel ja mida  
ka sellekohaselt võtta tuleb: „Mängi kolm  
aastat iga päev ja iga päev kaks tundi,  
siis hakkad sa alles aimama mis tennis on“.

## Kõned jalgpalli üle.

J-l.

### III. Võistlustaktika.

Taktika on militaarne mõiste. Selle all mõistetakse suuremate gruppide koostöötamist ühise võidu saavutamiseks. Mida enam niisugused grupid võistluskõlblikud on, s. o. võistluskõlblikkudest sõduritest koos seisavad, seda kergem on sellel grupil vastasest jagu saada. Aga kui hästi ka see grupp militaarselt varustud ei oleks, kui hääd sõjariistad temal ka poleks, iialgi ei saa ta võitu samuti varustud vaenlase üle. Et võitu saada selleks peab taktiline tagasein, põhi olema. Võrreldes lahingut jalgpallimänguga, saame järgmist: tehniliselt väljaarenenud mängija — see on hää sõdur, hää vastupidavusega, hästi varustud j. n. e. Taktiline side ehk koostööamine üksikute mängijate vahel — see on üksikute sõjaväegruppide taktiline töö. Nii ühes kui teises on maksev põhilause: otsustaval punktil ja õigel silmapilgul ülekaal oma kätte võtta.

See lause on taktiline põhi iga pääletungimise juures vastase värava pääle. Kui oletada, et väravavaht võistlusest välja keskel osa ei võta, siis jääb teoreetiliselt igal pääletungimisel viis tormajat vastase viie kaitsja kohta. Kui nüüd mõlemad meeskonnad tehniliselt ühevõrra arenenud on, ei saa need viis tormajat iialgi viiest kaitsjast läbi. Poolkaitsjad on need, kes otsustaval silmapilgul taktilises koostöötamises tormajatega võidu toovad. Selle tõttu saab viiemeheline tormajateliin kolme võrra rikastud, mille vastu vastase kaitsjad võimetud on. See on ka esimene võistlustaktika põhilause: iga pääletungimist absoluutse enamusega teha. Praktiliselt on seda võimalik järgmiselt läbiviia: pääletungimise silmapilgul liiguvad poolkaitsjad 10—15 meetrit tormajaterea järel edasi ning püüavad kolmnurga mängu tehes, kuni löögi kauguseni vastase väravale läheneda. Eriti äärmiste poolkaitsjate jaoks on järgmine taktiline võte: seista pääletungimise juures alati 10—15 mtr. äärmise ja sisemise taga, nii et kõigi kolme vahel kolmnurk kujuneb. See kolmnurk, nn. tiivkolmnurk on kõvaks pehklis vastase poolkaitsjale. Siinjuures peavad aga kolmnurka moodustajad alati valmis olema palli vastuvõtma ja kohe edasi andma. Vastuvõtjad ei tohi aga vastastest endid katta lasta. Muidugi

muudab kolmnurk edasiliikudes oma kuju tarwiduse järele, kuid jääb alati kinniseks. Eriti peab äärmine tormaja, kellel äärejoont mööda edasiliikumine vastase poolkaitsja tõttu raskendud, alati teadma, et sisemine tormaja ja poolkaitsja igal silmapilgul palli vastuvõtmas on.

Kolmnurke võib kombineerida ka sisemiste tormajate ja poolkaitsjate vahel, kaitsemängu juures aga kriitilistel silmapilkudel kahe kaitsja ja väravavahi vahel. Kombinatsioonkolmnurk näitab selgemini kõigist kombinatsioonifiguuridest, kui võrd vähese vaevaga ja automaatselt pallivaldaja pool mängu oma käes võib hoida. Siinjuures võib aga oletada, et vastased tingimata kahte kolmnurga liiget nende palliootusel katta võivad. Seda tehakse ka mängupraktikas, kuid selle tõttu vabanevate naabermängijatega on pallivaldajal isikul võimalus uusi kombinatsioone läbiviia. Samuti võib ka kolmnurga liige, kelle käes pall on, nähes, et vastased teisi kolmnurga liikmeid katavad, üksinda palliga edasi minna.

Vastase katmine on taktiline võte, millega mängus igal sammul tegemist tuleb teha. Katmise all mõistame seda seisukorda, kui mängija kahe vastase vahel nii seisab, et ta palli ennem kätte saab, kui vastane, kellele pall määratud. Katmise põhilause on: seisa alati palli ja vastase vahel. On pall oma tormajate käes, siis peab poolkaitsja oma ja vastaste tormajate vahel olema, s. o. vaenlase väravale lähemal. On pall aga oma kaitsjate käes, siis peab ka poolkaitsja oma väravale lähemal olema, alati otsejoones palli ja kaetava vastase vahel. Tihti näeme poolkaitsjaid kes ainult vastaste tormajate juures seisavad, hirmus olevat sellepärast, et need läbi murravad. Poolkaitsja peab omi tormajaid igal pääletungimisel aitama, aga mitte igal silmapilgul vastase meest katma, sest jalgpallimängu siht on ju rohkem goole lüüa, kui vastane, mitte aga ainult oma väravat kaitsta.

Harilikult on meie juures mõeldav, et äärmine poolkaitsja tingimata vastase äärmist tormajat hoidma peab. Kui viimane, kas kiire jooksu tõttu ehk mingil teisel kombel läbi pääseb, siis on see ikka äär-

mise poolkaitsja süü. Niisugune arvamine on aga põhimõtteliselt ebaõige. Nagu eelpool tähendud, peab poolkaitsja alati pääletungimisest osa võtma, sääljuures 10–15 mtr. tagapool seistes. Harilikult seisab aga vastase äärmine tormaja ikka nii lähedal kui võimalik, vaenlase väravale (offsidest paari meetri kaugusel). Kui nüüd vastaste tormajad pääletungimisele asuvad, siis on poolkaitsjal kergem sisemist tormajat katta, kes temale hulga lähemal seisab, kui äärmine. Samuti on ka kaitsjal soodsam äärmisele tormajale vastu jooksta, teades et sisemist poolkaitsja katab. Muidugi

peab see ühises kokkukõlas kaitsjate vahel sündima, et arusaamatusi ette ei tuleks.

Tarvitatav on pea iga pool n. n. „mehe pidamine“. Harilikult kuuled mänguväljal hüütavat: „pea meest!“ j.n.e. Niisugust võtet tarvitakse harilikult out'i sisseviskamisel, nurgalöögi juures, kõige sagedamini aga palli tagasilöömisel väravavahile. Ei saa salata, et niisugune võte tarvilik on, kuid moderni kõrgeklassilise mängu põhimõte peaks olema: ennem palli võita, kui meest takistada. See on elegant mäng.



Dr. Bela Varga, Ungari kirurg, üks parematest ilma poolraskekaalu maadlejatest. Toimetusele saadetud ülesvõte.

## Ajaloolik karistuslöök.

Lõpumatsh Inglis esivõistlustel jalgpallis.  
Huddersfield Town — Preston North End 1:0.

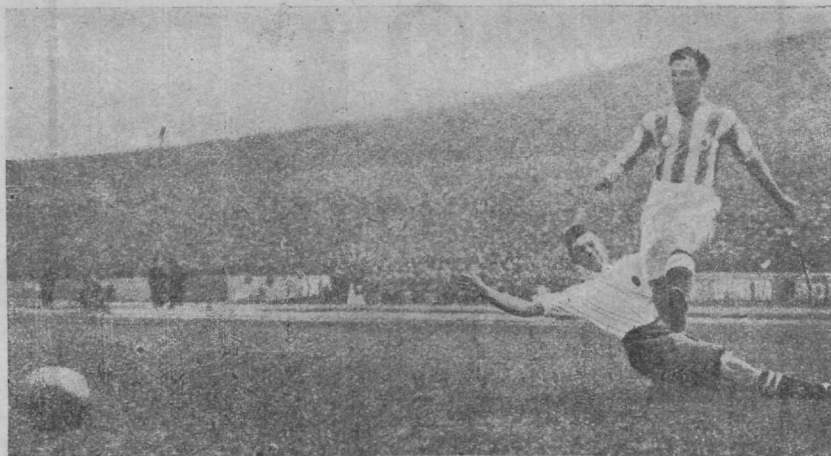
*Ainetel H. T.*

Stamford Bridge elas üle suure päeva, suurima sündmuse aastases jalgpallielus. Päevakorral oli nimelt lõpumatsh Inglis karika (English cup) mängudes, mida ju 47-dat aastat järjest elukutselistele mängijatele peeti. Elukutselisi meeskondi on Inglismaal hulk, mängijaid musttuhat ja päältvaatajaid leegion — iga inglane on jalgpalliharrastaja.

Käesoleva seeria mängud on kestnud ju üle poole aasta mitmeis paigus Inglismaal. Tähelepanemisväärt on, et käesole-

inglased jalgpalli mängivad ja English Cup'i mäletavad.

Veidi võistlusmuljetest väljamaa lehtede järel. . . Siledat eredalt kriipsutatud rohuvälja piiravad hiigla ovaalina jalgpalliharrastajad kõigist paigust üle terve Inglismaa, täites õõtsuva inimmerena avaraid tribüüne, harunedes rohkearvulisteks jõgedeks ja ojakesteks sissekäikude poole, ikka uusi ja uusi masse söörutavaid. Rahvast voolab kõigist vaksalitest, kunni lõhkemiseni täidetud autobussidega, troskadega,



Hamilton, Prestoni back, takistab sihilikult Smithi (Huddersfield) pääsemist värava ligi. Süütegu mille eest Huddersfieldile karistuslöök määratakse.

vatel mängudel finaali pääsesid vähetuntud meeskonnad, mida mõlemid — Huddersfield ja Preston on, kuna üldised favoriidid nagu — Tottenham Hotspur (läinud aasta võitja), Aston Villa (eelmise aasta võitja) ja teised, nende poolt lüüa said. Ei või ka öelda, et need meeskonnad Inglismaa kõigekõrgemat mänguklassi edustaksid, seda peegeldas nende mäng, mis oli hoogne ja äge, kuid mitte fenomenaalne, nagu seda tohiks sarnaselt mängult nõuda. Siiski püsib oma iseloomu poolest käesoleva matshi mälestus sennikaua, kui

tõldadega, jalgsi — mis aga kellegile kohane ja käepärast. Ulitsad on kõik täis kiilutud. Näib kui ei oleks sellel voolul lõppu, kui paisataks mingi üliloomuliku jõuga uusi inimhulki silmapiirile.

See on moodne palverändamine jalgpalli-Mekkas, see on fanaatikute heitlemine mingi suure, vägeva pühaduse pärast. Ja, siin on jutt Võidust ja Kaotusest, siin heitlevad roosiline lootus ja painav tusk, siin seisavad vastastikku suur Ei ja Ja.

Kes on enamus selles voolavas massis? Need on töölised Inglis põhjapoolsetest

tööstusringkondadest. Nad tulevad omas paremas pühapäevariides, kirjuis kaelasideis, sõlmitud põlend kaela ümber inglasele omase osavuse ja merimehe-elegantsiga. Nad tulevad täna siia unustama oma nõgist, rasket argipäeva ja maitsma vabadust. Neist vuravad mööda uhketes tõldades ja autodes lordid ja ärimhed. Kõik seisused ja klassid on esitatud. Karika võistluste finaalmäng on rahvuslik pidupäev.

Uulitsakaupmehed ja poisikesed on tiheldalt asetund oma liikuvate „äridega“ tro-tuaaride veertele ja uulitsanurkadele, kus

Prestoni keskajaja Roberts algab mängu ja viib sisemiste ajajate toetusel palli Huddersfieldi värava alla, kuhu see umbes viieks minutiks püsima jääb. Siis satub pall H. vasaku tiiva ajajate Smithi ja Stephensoni kätte, ja viiakse täiusliku tehnika ja vilunud vahetusmänguga omakord P. värava alla, kus ta keskpoolkaitsja Wilsonile üle antakse. See teeb löögi värava pihta, kuid pall põrkab tagasi kaitsja tugevast jalast, mille nüüd näpsab väledajalne Smith, sundides väravavahti Mitchelli pallipüüdmisega en-nast vaevama. Mäng kaldub Prestoni poo-



#### Ajaloolik karistuslöök.

Smith lööb karistuslöögist palli nurka, mida Mitchell ei suuda kinnipüüda ja mängu Huddersfieldi kasuks otsustab.

möödamivevatele tarvilist kribu-krabu pakuvad, nagu — mitmesuguseid vilesid, pasunakesi, trummikesi, lipukesi, värvilisi rosette jne. . .

Orkester mängib armastatud palakesi, kuna rahvamass teda taktis mitmesuguste omapäraste kära- ja muusikariistadega saadab. Omapärane vägev disharmonia.

#### MÄNGUST ENESEST.

Loosimisel võitis Huddersfield ja valis poole — alla päikest, kuid vastu tuult.

le, kes püüab kergendada oma seisukorda sellega, et äärmisi ajajaid tõmbab tagasi ja niiviisi mängib viie poolkaitsjaga. Tekib moment, kus peaaegu Prestonile goal võib juhtuda — Huddersfieldi parempoolsel sisemisel ajajal õnnestub vabaneda kaitsjatest ja anda passi keskajaja Islipile, kes terava löögiga palli veidi üle põikpuu põrutab.

Pikamööda toibub jälle Preston ja võtab initsiatiivi oma kätte. Mõlemil poolel mängitakse hästi. Prestoni liin kombineerib siiski paremini kui Huddersfieldi oma, kes

töötab enam individuaalselt. Prestoni kaitsjad, iseäranis parempoolne Hamilton, mängivad tõesti hiilgavalt.

20-dal minutil juhtub Prestoni kapten lööma palli Huddersfieldi nobeda Smithi kätte, kes selle edasi annab keskajaja Islipile. See seab palli surmava löögi andmiseks värava pääle. Doolan, Prestoni vasak poolkaitsja, suudab seda siiski takistada, hüpates kuidagi pallile otsa, kuid saab ise sääljuures niivõrd vigastada, et kantakse sanitaaride poolt minema.

Nüüd töötab Prestoni kapten Mc Call, kes keskpoolkaitsja, kui ori, et tasaks teha oma hiljutist hooletust. Teda toetatakse kõvasti oma kaaslaste poolt ja näib, kui tahaks õnn naeratada Prestonile — Mc Call saab palli, annab kena passi parempoolsele sisemisele Jefferis'ile kes Huddersfieldi kaitses läbi murrab värava poole. Ju tõuseb publikumi hulgas meelevaldustorm, kui korraga kõlab vahekohtuniku vile — ta oli seisukorra leidnud off-side'i olevat, kuid tunnistab hiljem isegi, et eksinud oli. Sellega hävines Prestoni goalilöömise võimalus. Viimased viis minutit esimesest poolajast ei anna ka mingit tagajärge ja poolaeg lõpeb 0:0.

Teine poolaeg algab jällegi ägedas tempos, mida tihti vabalöökidega katkestatakse ja kainestatakse, üks vabalöögi

**Ainult**

**J. Abergi kalevikauplusest**

V. Karja tän. № 5, Tallinnas

**ostavad spordimehed**

**omale häid päälisriiete ja ülikonna**

**tarvitusi.**

pall liugleb isegi riivates üle Huddersfieldi väravapuü. Seisukorrad vahetuvad sagedasti, andes kord edu H-le, kord P-le. Poolaja 21-ne minut aga otsustab mängu H. kasuks. Smith tormab ägeda sprinteritempoga poolkaitseliinist läbi ja jõuab Prestoni karistuslöögi alani, kus ta kaitsja Hamiltoniga vastamisi sattub ja selle poolt toorelt kinni peetakse (vaata ülesvõte). Kohtunik annab karistuslöögi. Löögi läheb toimetama Smith. Annab kõva madala löögi paremasse nurka, mis pikaliheitva väravavahi sõrmede ja väravaposti vahelt läbilipsatab (vaata ülesvõte). Tõuseb Huddersfieldi poolehoidjate kiiduvaldustorm.

Viimase 20 minuti jooksul püüab Preston kaotust tasuda, kuid kaitseseisukorras olev Huddersfield hävitab kõik katsed.

### Finalide võitjad 1871 aastast peale.

- |  |  |
|--|--|
| 1871— 2 Wanderers — Royal Engineers 1—0              | 1895— 6 Wednesday—Wolverhampton Wand. 2—1.               |
| 1872— 3 Wanderers — Oxford University 2—0.           | 1896— 7 Aston Villa — Everton 3—2.                       |
| 1873— 4 Oxford University — Royal Engineers 2—0.     | 1897— 8 Notts Forest — Derby County 3—1.                 |
| 1874— 5 Royal Engineers — Old Etonians 2—0.          | 1898— 9 Sheffield United — Dercy County 4—1.             |
| 1875— 6 Wanderers — Old Etonians 3—0.                | 1899—1900 Bury — Southampton 4—0.                        |
| 1876— 7 Wanderers — Oxford University 2—0.           | 1900— 1 Tottenham Hotspur — Sheffield U. 3—1.            |
| 1877— 8 Wanderers — Royal Engineers 3—1.             | 1901— 2 Sheffield U. — Southampton 2—1.                  |
| 1878— 9 Old Etonians — Clapham Rovers 1—0.           | 1902— 3 Bury — Derby County 6—0.                         |
| 1879—80 Clapham Rovers — Oxford University 1—0.      | 1903— 4 Manchester City — Bolton Wand. 1—0.              |
| 1880— 1 Old Carthusians — Old Etonians 3—0.          | 1904— 5 Aston Villa — Newcastle United 2—0.              |
| 1881— 2 Old Etonians — Blackburn Rovers 1—0.         | 1905— 6 Everton — Newcastle U. 1—0.                      |
| 1882— 3 Blackburn Olympie — Old Etonians 2—1.        | 1906— 7 Wednesday — Everton 2—1.                         |
| 1883— 4 Blackburn Rovers—Queen's Park, Glasgow 2—1.  | 1907— 8 Wolverhampton Wand.—Newcastle U. 3—1             |
| 1884— 5 Blackburn Rovers—Queen's Park, Glasgow 2—0.  | 1908— 9 Manchester U. — Bristol City 1—0.                |
| 1885— 6 Blackburn Rovers—W. Bromwich A. 2—0          | 1909—10 Newcastle U. — Barnsley 2—0.                     |
| 1886— 7 Aston Villa — W. Bromwich A. 2—0.            | 1910—11 Bradford City — Newcastle U. 1—0.                |
| 1887— 8 W. Bromwich A.—Preston North End 2—1.        | 1911—12 Barnsley — W. Bromwich A. 1—0.                   |
| 1888— 9 Preston North End — Wolverhampton Wand. 3—0. | 1912—13 Aston Villa — Sunderland 1—0.                    |
| 1889—90 Blackburn R. — Wednesday 6—1.                | 1913—14 Burnley — Liverpool 1—0.                         |
| 1890— 1 Blackburn R. — Notts County 3—1.             | 1914—15 Sheffield U. — Chelsea 3—0.                      |
| 1891— 2 W. Bromwich A. — Aston Villa 3—0.            | 1915—19 ei peetud võistlusi.                             |
| 1892— 3 Wolverhampton Wand. — Everton 1—0.           | 1919—20 Aston Villa — Huddersfield Town 1—0.             |
| 1893— 4 Notts County — Bolton Wand. 4—1.             | 1920—21 Tottenham Hotspur — Wolverhampton Wanderers 1—0. |
| 1894— 5 Aston Villa — W. Bromwich A. 1—0.            | 1921—22 Huddersfield Town — Preston North End 1—0.       |



## Jalgpall.

Lühike jalgpalliõpetus sportlistele paganatele ja variseeridele.

*Kirja pannud — eo —*

Et kevadpäike juba armsalt soendab mitte üksi kogupõllumeeste kaera-oraseid ja taevaliitlaste kehakaid seedimiselundisi vaid ka jalpallivälja, siis pole sugugi üleliigne ühe väikse ülevaate andmine sellest suurtsugusest spordiharust, mida nimetatakse jalgpalliks. Vaatleme teda viies osas (niisama nagu Ladina grammatikat haril. vaadeldakse): 1) pall, 2) mängijad, 3) mänguväli, 4) kohtunik ja 5) päältvaatajad. Loodame, et alljärgneva kirjutuse läbilugijad selge ettekujutuse omandavad ka jalgpalli üleilmisest tähtsusest inimsoo arenemise pääle.

**Pall.** Jalgpall kujutab enesest osa õhku, mis on piiratud kõigist külgedest kummi ja härja-nahaga. Harilikult omandab ta ümmarguse kuju, kui teda mängija hingelõõridega või erilise masinaga — pumbaga täis puhutakse. See operatsioon sünnib iseäralise palli naba kaudu, mida sellejuures halastamata venitakse, nii et pall viha pärast end pungi tõmmab. Lõppude-lõpuks proovitakse palli nahkse kesta tugevust metsikute jalahoopidega tema pihta.

**Mängijad.** Need isikud, kes peavad ennast jalgpallikunsti jüngriteks, kannavad isesugust ohverdamisülikonda: värvilist särki, lühikesi püksa, sukke ja saapaid, mis tunduvad sarnastena, nagu tuleks nende omanik kusagilt südalinna paremast saunast, kus ta õnnelikult oma päälisriided ära varastada on lasknud. Termin „jalgpallisaapad“ tähendab midagi murtud sarvega ninasarviku pää kujulist riistapuud, mis jalga pannakse. Mängijad oma funktsioonide poolt jagunevad lõpmata mitmesse harru ja liiki. Esimesel kohal on ajajad (forvard'id). Nende ülesanne on vastaseid füüsiliselt välja kurnata vahetpidamata maratoni jooksuga mänguvälja mööda. Teise järgu tähtsusega on neil see, et palli vastase värvast läbi lüüa. Kohe ajajate taga ristlevad poolkaitsjad (half-back'id). Nende ülesandeks on katkestada vastase pääletungimist, kui see läbi murdma juhtub. Kas see takistamine on saadetud jala- või käeltuu ehk selgroo murdmisega või äkilise seedimisriikiga — kõik see pole tähtis. Nende taga seisavad kaitsjad (back'id), kellel on peen ja suurtsugune ülesanne: puruks muljuda vastaseid, kes gooli ligidale

on tulemas, neid „pooleks ja mätasse“ lüües; selleks otstarbeks aitab küll rinnakasti või pääluu purustamine vastasel, või lihtsamalt, teda ninali maa sisse löömine. Kõik need tehingud peavad ilma käte äbita sündima (mispärast vastase ajajate surmajuhtumised mitte väga tihedased pole); käsa võib tarvitada ainult vä r a v a v a h t (goalkeeper). Viimane võib oma äranägemise järele tarvitada kõiki dshiu-dshitsu, prantsuse poksi ja Pariisi kägistajate võtteid. Viimati, kui Inglise laevurid mängisid „Kaleviga“, kaitses Inglise värvavaht värvat sellega, et kargas pallile kükakile otsa ja „Kalevi“ ajajatele oma tagumise keha-poole alumist osa näitas. See oli muidugi anglo-sakside peenendatud takti- ja viisakustunde sõbralik avaldus.

**Mänguplats.** Meie jalgpalli mängu hiilgenumbrid on tehtud kõik külgehakkavate haiguste haigemaja õuel. Kah otstarbekohane lõbus meelelahutus, kiirendab vaesete põdejate tervekssaamist (samal määral muidugi ka mulda-minekut). Ühelt poolt piirab välja mingi Härjapää jõe haru, kuhu kiire mänguga kuumaksläinud pall jahtuma lüüakse.

**Kohtunik.** See vaene olevus (haril. supelsärgis) jookseb surmahirmus mängijate ja palli kõrval, vile suus, et tarvilikul momendil abi kutsuda. Ta peab mängu mõllus tähele panema kõik mängijate salajased nurjatused, nagu jala taha-panemised, rusikahoobid jne. Et ta sellega kõikide mängijate vihasem vaenlane on (ja ka päältvaatajad teda vaevalt kannatavad), siis ei võta ükski elukinnituse selts neid vastu. Nende nimed on erilises nimestikus, nn. kohtunikkude kolleegiumis, kus koos käiakse pensiooni-seaduste väljatöötamiseks reast väljalöödud kohtunikkudele.

**Päältvaatajad.** Päältvaatajate kogu seisab koos iga kodaniku-liigi esitajatest, keda võib leida meie väikse kodumaa pinnal. Kokkuvõttes on see lõbusa iseloomuga nooremate inimeste kogu, kes vanemate juhatusel on välja loodusesse tulnud, et värske õhu käes harjutada oma hääle-elundisi ja spordi-edendamisele kaasa aidata oma 25 või 50-e margaga, mida maksab paremale mängule sissepääs. Mängu algul hoidub publiikum üldse piir-joonte taha, nii et mänguplats keskel vaba

on; lahingute ajal, mida mängijad väljal toimetavad, ronivad päältvaatajad (mõnikord mitu-tuhat inimest) lähemale, ja võistluse lõpul võtab oma alla terve välja ääred. Korraldajate õrnast ja viisakast palvest: „Tagasi! Tagasi!“ — ei panda suurt tähele, enne kui korraldajad oma ihuliikmeid aktiivselt appi võtnud pole. Publikumi tähtsamaks vaatlusobjektiks on kohtunik, kes mujale ei julge vaadata kui palli pääle. Päältvaatajate noorem osa vihastab, miks ta palli veel ei neela, ja saadab mõnikord

võistluse lõpul ühemeelselt talle kaikaid, muda ja munakive järele, kuna vaene kohtunik, vileta või ilma, riietetuppa põgeneb, harilikult kõige esimesena võistluse lõpul.

Nii läheb pääjoontes selle uhke spordi esitamine, mille poolt suve jooksul esi-võistluseid, eelvõistluseid ja lõpuvõistluseid on oodata. Tulemas on ka rahvusvahelised võistlused: Sitsi vabrik mängib Lasnamäe meeskonna vastu!

## Maadevõistlus Soome-Eesti jääb tänavu tulemata.

Tänavu aasta juuni kuuks oli Eesti Spordi Liidul kavatsusel korraldada Tallinnas suuremaid spordipidustusi Soomega. Eeskava oli olümpialine ning võistluspidu ise pidi kujunema esimeseks kahe maa — Soome ja Eesti — vaheliseks, iga aasta korratavaks suurpeoks. Eesti poolt esineti ettepanekuga Soome Võimlemise- ja Spordi Liidule, ühtlasi ka kavaga ning korraldustingimustega. Viimase järele oleks soomlastel oma võistlejate kohalesaatmiseks korraldada tulnud mõnepäevalist huvireisi Eestisse, reisi kulude oma kanda jättes, kuna siinviibimise mugavuse eest Eesti oleks hoolitsenud. Samadel tingimustel oleksid siis järgmise aasta võistluspidustustele Eesti sportlased Soome reisinud.

Nüüd on aga Soome Võiml. ja Spordi Liit omalt seisukohalt meie ettepaneku kohta mõnede muudatustega esinenud. Võistluskava suhtes ei näe ta võimaliku olevat olümpiamarathoni jooksu, kuna neil enestel Soomes varem meistrivõistlus 25.000 m. pääle ees on. Samuti ei soovitata kavas raskusetõstmist, seda viimast põhjusemõttelikult. Need kärpimised, eriti marathoni, võtaksid võistluspeolt aga osa elavust ära, jättes teda ühtlasi ka osalisemaks.

Teiseks vastuväiteks oleks Soome teate, et huvireisi korraldamine Soome Spordi Liidu poolt selle tõttu raskendatud on, kuna nimetatuid pidustustest osa võtaksid S. V. S. Liitu mitte kuuluvad organisatsioonid, nagu ujumislit, jalgpalli liit j. n. e. Soome poolt pannakse siis ette, et Eesti Spordi Liit ise Soomlaste külaskäigu kulud

kannaks: reisirahadena, ülalpidamisega koha pääl, lõpuks Soome sportlaste Helsingi kogumise otstarbel eraldi 5000 Soome marga subsideerimisega S. V. S. L-le. See läheb meie liidule järelmõteldavalt raskeks, päälegi et selle juures Soome ennast veel siduda ei usalda 1923 a. samade pidustuste kordamise lubadusega, ehk küll säält poolt ka põhjusemõtteliselt just vastu ei olda. Üheks lisatingimuseks on veel see, et Eesti enne kõneldavaid võistluspidustusi ei korraldaks muid niisuguseid võistlusi, millest osavõtmas oleks S. V. S. Liitu kuuluvaid sportlasi.

Need esitatud vastutingimused kujunevad meie spordiliidule raskelt läbiviidavateks; päälegi jätavad nad lahtiseks esialgse põhjusemõttelise igaaastase maadevõistluste küsimuse, mis siit poolt õieti lähtekohaks oli. Neil põhjustel jääks tänavune korraldus juba vähema huvi osaliseks ning nende ärapidamine jääb ka sellel aastal Eesti Spordi Liidu otsuse järele ära. Suviste pühade ajal võistlused soomlastega ja rootslastega oleksid esimeseks huvitavaks asetäitjaks. Soomlaste osavõtmine neist võistlustest oleks vist pidanud ära jääma, kui juunikuu võistlusi Soome tingimustel pidada oleks tahetud.

Loodetavasti ei jää aga mõte kahe hõimrahva maadevõistlustest (nagu Soome liit seda meeldivalt nimetab) sellega veel mitte soiku, vaid otsib omale uusi lahendamiseteid tulevikus, niipea kui selleks edukamad võimalused ning olud.

E. R.

## Prantsusmaa esivõistlused 1922 a.

KORRALDATUD PRANTSUS TÕSTELIIDU POOLT PARIISIS, RUE ETIENNE DOLET 6.

Võistleja nimi	Keharaskus	T				E		SUMMA	Auhind	Paremus järjekord
		Surumine kahega	Rebimine ühega	Tõukamine ühega	Rebimine kahega	Tõukamine kahega				
<b>Sulgkaal</b>										
Ruolt . . . . .	144 n.	164,8	140,4	170,9	183,1	231,9	891,1	1	13	
Catala . . . . .	141,6 "	170,9	134,3	158,7	170,9	231,9	872,8	2	14	
Martin . . . . .	145,2 "	170,9	134,3	134,3	170,9	231,9	842,3	3	15	
Blanquart . . . . .	146,5 "	146,5	122,0	158,7	158,7	231,9	817,8	4	16	
<b>Kergekaal</b>										
Péron . . . . .	158,7 "	201,4	146,5	183,1	207,5	262,5	1001,0	1	8	
Vibert . . . . .	161,1 "	195,3	146,5	170,9	213,6	271,0	997,3	2	9	
Décottignies . . . . .	157,5 "	170,9	158,7	195,3	195,3	256,4	976,6	3	10	
Philippon . . . . .	164,8 "	177,0	158,7	170,9	207,5	262,5	976,6	4	11	
Arnout . . . . .	156,2 "	177,0	164,8	164,8	195,3	262,5	964,4	5	12	
Boehler . . . . .	151,4 "	183,1	122,0	158,7	158,7	207,5	830,0	Väljasp. võistl.		
<b>Keskkaal</b>										
Francois Roger . . . . .	181,9 "	219,7	170,9	183,1	236,7	293,0	1103,4	1	2	
Dubois . . . . .	175,8 "	183,1	158,7	192,8	219,7	280,8	1035,1	2	5	
Fait . . . . .	180,7 "	177,0	158,7	195,3	207,5	286,9	1025,4	3	6	
<b>Poolraskekaal</b>										
Lounck . . . . .	195,3 "	195,3	170,9	207,5	219,7	293,0	1086,4	1	4	
Dupont . . . . .	195,3 "	170,9	146,5	195,3	219,7	293,0	1025,4	2	7	
Eberhard . . . . .	200,2 "	170,9	136,7	183,1	170,9	231,9	893,5	Väljasp. võistl.		
<b>Raskekaal</b>										
Monnet . . . . .	212,4 "	207,5	183,1	231,9	231,9	293,0	1147,4	1	1	
Bernot . . . . .	222,2 "	219,7	158,7	207,5	231,9	280,8	1098,6	2	3	

Prantsus rekordid: Rebimises kahega — Roger, Vibert. Surumises kahega — Peron.

Rekordid on pandud võistluse kestvusel.

Jules Rosset.

## Kodumaalt.

### HELSINGI POKSIKLUBI HUVIREIS.

H. T.

Pühapäeval, 14. mail korraldas Helsingi Poksiklubi huvireisi Tallinna, mis soomlaste poolt sel kevadel esimene.

Kaasasõitnud I. F. K. (Idrottsförening Kamraterna) jalgpalli meeskond pidas

jalgpallivõistluse Sport'iga, mis põnevat mängu ja hääd sissejuhatust meie hooaja avamisele pakkus. Ehk küll soomlased 3 : 0 võitsid, võis meeskondi peaaegu ühetugevusteks pidada, võiks isegi oletada, et intsiatiiv Sport'i käes oli. Saadud kaotust tuleb seletada I. F. K. parema seisukorra kasutamise oskusega ja Sport'i kaitse vilumatuse või väravavahi kohmetusega, kes küllalt õieti ei osanud seisukorrast arusaada — kas vastujooksta või väravasse ootama jääda. Goolid löödi Sport'ile esimesel poolajal, alla tuult mängides, kuna kogu teise poolaja Sport päälesurus. Soomlased suutsid endid päästa ainult kaitsja Englund'i suurepäralise mänguga ja väravavahi haruldase õnnega, kelle käed ikka igalepoole pallile vastu trehvasid. Mõne juhuse üle võiks isegi vaielda, kas pall ei käinud seespool värava piiri.

#### Poksidemonstratsioon

Soome ja Eesti poksijate vahel ei pakkunud mingit huvi, sest mõlemad on alles algajad ja tehniliselt arenemata.

Ülesvõtted järgmises lehes.

\*

### EESTI ESIMENE ESIVÕISTLUS MURDMAA JOOKSUS 14. MAIL S. A.

Meister Heinrich Paal (V. S. Sport)  
aeg 27 m. 46 sek.

H. T.

Kergejõustiku hooaja ametlik avamine. Selleks kõlbab murdmaajooks enam, kui ükski teine ala. Varakevadel, kus veel spordiväljad ja jooksurajad korratuses ja meestel vastav eeltreening käimas.

Käesolev võistlus kandis ametlikult esimest korda nime — murdmaajooksu esivõistlus, kuna ju ammugi igal kevadel üksikute seltside poolt sarnaseid võistlusi on korraldatud, olgugi lühema maa pääle kui tänavu. Tänavuse jooksutee pikkus oli umbes 8000 meetrit, mida klassiliseks sel alal peetakse, ja õige raske — üle pehmete heinamaade, loikude ja veega täidetud kraavide. Võistlejaid oli õigusepoolest

vähe, kõigest kuus meest, kuid õige ühetugevused, kuna nõrgemad ja ka tugevamad (Lossmann) võistlusest hoidusid.

Jooks algab kohe kaunis tugeva tempoga Nuuteri vedamisel, kellele teised hanireas järgnevad. Võistluste käiku ei saa lähemalt jälgida, kuid võistlejate üteluse järel olla see õige äge ja ühejõuline olnud. Tagasi jõuavad mehed paaridena, väikeste vahedega, üle öla üksteist aineti piiludes — Paal — Nuuter, Sinkel — Vunder, Osterode — Rav Ikka üks Sport'ist, teine Kalevist.

Esimeste kolme ajad olid: Paal 27 m. 46 sek., Nuuter 27 m. 54,2 sek., Sinkel 27 m. 58,9 sek.

Paali oli ettegi arvata jooksu võitjaks, kuid tema oma sõnade järel olla võitu üsna raske olnud saada, sest tema treening olla sel suvel pööratud pääasjalikult lühemate maade pääle ja 8000 meetrit tundunud liiga pikana. Päälegi on Paal kehaehituse poolest raskevõitu, mis jooksu pehmel maal takistab. „Nuuter läks kui kits üle muda“ ütleb Paal, „kuna mina poole sääreni sisse vajusin. Nuuter tegi ainult rumalust, et ta üle kraavide hüppas, sellega ennast väsitas, kuna mina kraavidest läbi jooksin“.

Ülesvõtted võistlustelt järgmises lehes.

\*

### TARTU KIRI.

Kes ei tea, et Tartu nime kannab Emajõe Atheon. Kuid selle nimega tehtakse kurba nalja vahel, sest vaimlise elu mõned paremad alad kipuvad säääl varjusurma vajuma: teater ja ajakirjandus. Nii kurb kui see ka ei ole, tuleb siiski ümber vaadata, kuidas on siis kõige muuga Tartu linnas. Ma jätan kõik muud alad nimetamata ja asun otsekohe Tartu spordi vaatlusele, sest see ala oli kord juba ka tolles vanas linnas kõrgelt kultiveeritav, mille nime nüüd Tartu takant järele väikese kohalise muudatusega kannab.

Siin on siis kõigepäält näha, et Tartu, mis alles paar aastat tagasi sportliselt pime paik oli, nüüd mitmesuguseid edusammusid teeb ja vägisi püüab Tallinnaga — vana, põlise spordikeskkohaga — võistleva minna, kes teab, isegi teatud kadedusega vaatab pealinna edusammude pääle ja hammast ihub, et „oot' oota, andke aga aega“.

Mäletan alles ülemineval aastal, Tallinnast Tartu sattunud, säälsel, kohaliku spordi-

seltsi poolt korraldatud kergespordi võistlust. Tallinnas võistlesid siis juba sagedasti soomlased, ja Tallinna mehed olid mitmed tuled läbi põlenud. Tartu võistlus paistis siis esimesel pilgul ääretult primitiivina. Ainult esimestele kohtadele tulijad näitasid tehnikat: Martin, Saat, Reimann; muidu oli aga palju noori, rohelisi inimesi, kes võimalusi mööda aga häämeelega kõiges kaasa püüdsid teha, mis kavas oli. Sellepolest on huvitav iga algava spordieluga koht, et sääal enamasti kõik kõigest osa püüavad võtta. Spordipubliku hulk oli tookord ülemata kasiin ja võttis koduselt aset Tallinna tänava loodusliselt kenal, kuid kultiveerimatul spordiplatsil, mäenõlvakutel ning kuidas keegi juhtus. Võistlused tundusid seeläbi kodustemana ning ei pandud pahaks, kui mõni sportlane ketast käsitada ei osanud ning üle õla lahti laskis. Oli kodune kuid vähenõudlik tookord.

Nüüd, peab tunnustama, on Tartu sportlisesse elusse elavust toonud kooli noorsugu oma „olümpiaadidega“. Tartu spordistaadion pole vist kunagi nii suurt osavõtmist näinud, kui mullusel „Noorte Pühal“ ja see lugupidamine eriti noorsoo võistluste vastu on püsinud tänavugi, kus hiljuti ärapeetud noorsoovõistlustele (13., 14., 15. s. k. p.) pidulikult rohkesti päältvaatajaid oli kogunud. Koolinoorsoo seas paistavad silma ka Tartu tulevased meistrid, kes juba nüüdki mõne parema Tallinnlasega võistleva kipuvad. Neumann, ilusa, saleda kehaehitusega noor sportlane on Tallinlastele juba tuntud, kui hää hüpaja, Everi konkurent. Nüüd oli Ever kui üliõpilane võistlusel kohtunikuna ja vaatas päält, kui Neumann kepp-

hüppes läti 3.37 pääle seab; et paari sm. oma endist rekordi parandada. 3.37 aga ei lähe mitte, tuul on vasta, mis hoovõtmist takistab ja tuli leppida 3.20 mt. Muidu on tema hüpe aga ilus, tugeva tõukega ja ilusa pöördega. 14. skp. näitas ta ka hääd aega 100 m. jooksus (11,9 sek.). Teistest noorsoolastest on nimetamise vääriline Kolk; kellel kuul juba kaheteistkümne meetri ligi küünib. Tema resultaat noorsoo olümpiaadil oli 11.97 mt. Need on noored jõud ja seda huvitavamad. Alati on rõõmustav just nooremate edusamme jälgida, kui need vanemate favoriitidele äkitselt lähedale kippuma ja kardetavaks saama hakkavad. Tuleval aastal on nii Neumann kui Kolk'ki juba keskkoolist väljas ja koolinoorsoo tuleb uute jõudude muretsemise eest hoolitseda. Praegu on aga, nagu näitavad käesolevad võistlused, Tartu koolinoorsoo resultaadid ühed paremaid Tartus, mõnes asjas, näit. kepphüpe, tõkkejooks, kuulitõuge, 100 mtr. isegi paremad üliõpilaskordidest, mis ka viimasel ajal alatasa parandatavad on, kuna siia kokku on kogunud hulk noori Tallinna jõudusid: Veiss, Ever, Rõks, Org, Tedder, Määr.

Kuid üliõpilaste võistlused on kevadel kinnised ja põevad vähest osavõtjate haigust. Spordilehes 18-19 on need resultaadid juba toodud ja need tunduvad kaunis keskmised, muidugi varase kevade tõttu. Osavõtjate, tegelikkude sportlaste puudus on aga juba kardetav puudus; see ei lase üliõpilaskonda mitte kõige paremast küljest paista. Kõikides maades on just üliõpilaste seas paremad sportlased. Teada on, kuidas Saksamaa üliõpilaskond viimasel ajal sporti tõsiselt võtab. Soome ja Rootsi akadeemilisi spordijõude õppisime mineval aastal kodumaa võistlustel tundma, kui nad, pääle omavaheliste võistluste Soomes, ka meile külas kägu tegid Ameerikast ei tarvitseks küll rääkidagi, sääal on aina olümpiaadi meistrid. Ja kõige selle päält tagasi oma üliõpilaskonna juure tulles, näeme kohe, et siin asi kaunis nõrk on. Paremalt juhtumisel võib ainult loota, et asi vast pikkamisi elavamaks läheb.

Õieti on üliõpilaskond liikuv element. Teda ei peaks võtma arvesse, kui kõne on Tartu sportlisest tasapinnast. Üliõpilased on ülemaaline element. Nad peavad aastaks kaks võistlust Tartus ära, aga suve jooksul näed neid kord ühes kord teises kohas, muidugi peajasjalikult Tallinnas. Akadeemilisse Tartu Sportkluppi kuuludes on nad teiste sportiseltside tegevad liikmed ja õieti

Rätsepa tarvituste kauplus

# S. S. Orloff,

S. Karja tän. 10,  
Tallinnas,

soovitab spordimeestele  
omast ladust:

hääd inglise ülikonna-, fraki-,  
smokingi- ja voodririidet, kui ka  
kõiksugu muid rätsepa tarvitusi

neisse kuuluvadki nad lõpulikult. Nii tuleksid nad Tartu puhul jätta ning siinkohal veel kõne alla võtta Tartu oma vanema spordiorganisatsiooni „Kalevi“ jõudusid.

„Kalevi“ jõud on väiksearvulised ja ta tundub vast kannatavat selle all, et koolinoorsugu ja üliõpilaskond eriti tegutsevad. Kergetleetikas on Kalevil Reimann'iga kõrvu tubli saarlane Antson, kes kahekesi edustavad Tartu pikamaa jooksu. Antson on äge ja suudab otsustaval silmapilgul päälle suruda; Reimann'i jooks on pika hoolsa töö vili, ta valvab hoolsasti oma sammu ja on koolitatud jooksja. Eriti huvitav on Antson, „Kuressaare tervis“ nagu teda omal ajal hüüti, kui ta alles noore algajana Tallinnas korra „Kalevi“ kodumaalistel võistlustel esines. Siis võttis ta osa igasugustest numbritest, kuna juba siis näha oli, et tast hää jooksja saab.

Tartus on aga kahjuks juba teist aastat puudunud jooksurada, ja võimiste vahekorde näidatakse peaasjalikult ainult murdmaajooksudel; muidu üks kaunimatest jooksudest, eriti osavõtjale, vaheldusrikas, nõudev päälle jooksusammu veel suuremat initsiatiivi ning taipamisevõimet. Sellel jooksul on niisugune sarm, mida ringjooksul kunagi ei või olla. Ometigi ei saada tema kaudu õigeid, puht tehnilisi resultate. Seda peab näitama ringijooks ühesugustel tingimustel, kus juhusline täitsa kõrvaldatud on. Tartus on aga see õnnetus, et Tallinna tänaval asuv parem spordiväli, mis õieti suurepäraliseks, tillukeseks staadioniks võiks korraldatud saada, umbseks on lastud minna. See on linna plats ning kõikidele tarvitada: koolidele, organisatsioonidele ning seltsidele. Juba mineval aastal asus linnavalitsus platsi korraldamisele, veeti hunikud liiva kohale, mis ringtee valmistamiseks pidid kuluma; oli kuulda kavatsusest platsi süvendada ning laiendada, milleks mäekallakuid, mis

igast küljest platsi piiravad, järsumaks pidi lõigatama. Kuid need eeltööd, mis alustatigi, ei jõudnud terve mineva aasta jooksul valmis, ja praegugi oli veel jooksutee lõpule viimata. Liivaga tehti rada pehmeks, vajuvaks kruusaauguks umbes 100 mt. ulatusel (terve ring umbes 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> sada mtr.). Iseäranis armetud olid katsed sellel ringil lühemaid ja keskmisi maid joosta. Kujunesid umbes murdmaajooksud nii 400, 1500 mt. pääle. 400 meetrit kannu pääl joosta. Resultaadid olid ainult lõbusad. See on Tartu üks kurbloomustest.

Tartu jalgpall on B klassist. Tänavu aastal peeti ära pääle võistluse Tartu „Kalevi“ ja Tallinna „Spordi“ vahel (resultaat 11:0 Tallinna kasuks) 14 skp. veel võistlus „Akadeemilise Spordi Klubi“ ja „Kalevi“ meeskondade vahel. Erakorraliselt tuulise ilmaga püsis pall tuulest viidud terve esimese poolaja Kalevi värava all, kuna raskusi tekitas palli hoidmine mänguplatsil. Tundus ajuti, et palli kogu meeskondadega taga aeti, kuna kättesaamine ainult harukordadel õnnestas. Selle tõttu ei läinud korda ka ühtegi gooli lüüa (0:0) teisel poolajal jäi tuul vaiksemaks, ning siin sai klup vastu tuult mängides väikese ülekaalu (3:2). Meeskonnad näivad võrdlemisi ühetugevused. Klubi väravas töötas Härjapää, kes väravalööke muidu hästi vastu võttis, kuid kaks gooli seega läbi laskis, et pallile kaugele platsile vastu jalaga võtma läks, mis ebaõnnestasid. Esimesel poolel kus terve mäng „Kalevi“ värava all oli, harjutas Härjapää omal poolel väravalööke, kuna värava pääle tosina ümber pisikesi poissa oli säetud. Tartus on isegi idüll võimalik.

\*

#### „NOORTE PÜHA“ KOERUS.

Koeru õpetajate seltsi poolt korraldati 14. mail Koerus Noorte Püha või laste kevadpidu millest Koeru õp. seltsi piirkonnas töötavad koolid osa võtsid. Pääle muu olid kavas ka õpilaste kergespordi võistlused. Võistluste tarvis olid õpilased kolme rühma jagatud nende vanaduse järele: 1) alla 14 aasta vanad, 2) 14 — 16<sup>1</sup>/<sub>2</sub> a. vanad ja 3) üle 16<sup>1</sup>/<sub>2</sub> a. vanad. Kohtunikuks võistlustele sõitis E Spordi Liidu poolt Tallinnast h-ra Edkar Niinemägi. Võistluste tagedärjed olid järgmised:

I. Vanemas rühmas:

100 m. jooksus 1.—Evald Villard—12,8 sek, 2. Hugo Verba, 3. Evald Hindrekus.

*Sportimiseks tarvisminevad*

***jalanõud***

*on saadaval*

***O. Kirusk'i kaupluses,***

*V. Karja täñ. 5, Tallinnas.*

200 m. jooksus 1. — Evald Hindrekus, 2. Evald Villard, 3. Hugo Verba.

1500 m. jooksus 1. — Edelbert Puk — 5 m., 2. Rudolf Paglant, 3. Arnold Veró.

Kõrgushüppes hooga 1. Arnold Vero — 1,30 m., 2. Ernst Hindrekus, 3. Evald Hindrekus.

Kaugushüppes hooga 1. Ernst Hindrekus — 4,715 m., 2. Evald Hindrekus, 3. Arnold Vero.

Kaugushüppes hoota 1. Hugo Verba, — 2,405 m., 2. Rudolf Paglant — 2,39 m., 3. Arnold Vero — 2,38 m.

Oda tug. käega — 1. Edelbert Puk — 36,45 m., 2. Ernst Hindrekus, 3. Hugo Verba.

Ketas tug. käega — 1. Hugo Verba — 25,32 m., 2. Ernst Hindrekus, 3. Edelbert Puk.

Kuul tug. käega — 1. — Hugo Verba, 2. Ernst Hindrekus, 3. Edelbert Puk.

60 m. jooks tütarlastele — 1. Hildegord Viinemägi — 9 sek., 2. Linda Lang, Hella Rosenberg.

II. Keskmises rühmas.

100 m. jooksus — 1. Feodor Moon 13,6 s., 2. Alfred Patman, 3. Valter Kaaruks.

Kõrgushüppes hooga — 1. Valter Kaaruks 1,25 m., 2. Voldemar Hindrekus — 1,20 m. (1,25), 3. Erich Kaaruks.

Kaugushüppes hooga — 1. Erich Kaaruks — 4,225 m., 2. Valter Kaaruks 4,14 m., 3. Feodor moon — 4,12 m.

Kaugushüppes hoota 1. Karl Vichman 2,355 m., 2. Feodor Moon, 3. Valter Kaaruks.

60 m. jooks tütarlastele 1. Olga Hellerman — 9,4 sek., 2. E. Viltman.

Kaugushüpe hooga tütarlastele — 1. Veera Hellerman — 3,45 m., 2. Hilda Piilbaum, 3. Olga Hellerman.

Noorte rühmas.

60 m. jooksus — 1. Arnold Veilberg — 9,2 sek., 2. Aleksander Baard, 3. Richard Keerman.

Kartulijooksus — 1. Evald Hansen, 2. Eugen Künnapuu, 3. Maaslieb.

Kõrgushüppes hooga — 1. Leopold Amtman 1,01 m., 2. Arnold Reinberg 1,01 m., 3. Roman Puk — 1,01 m.

Kaugushüppes hooga — 1. Roman Pnk — 3,64 m., 2. Leopold Amtman — 3,60 m., 3. Julius Allveiss — 3,48 m.

60 m. jooks tütarlastele — 1. Juuli Künnapuu — 9,3 s., 2. Veera Hellerman, 3. Elfriede Söörd.

IV. Viievõistluses (100 m. jooks, kõrgus- ja kaugushüpe hooga, oda ja ketas tug. käega) — 1. Ernst Hindrekus, 2. Hugo Verba, 3. Evald Hindrekus.

V. Kolmevõistlus (100 m jooks, kõrgus- ja kaugushüpe hooga).

1. Valter Kaaruks, 2. Feodor Moon, 3. Erich Kaaruks.

Auhindadeks anti võitjatele hulk raamatuid ja mõned medalid.

## Jalgpalli kronika.

Ungari ja Austria on mänginud Budapestis 35-tuhandelise päältvaatajate hulga juuresolekul tagajärjega 1—1. Hispaania on võitnud 30. aprillil Bordeaux's Prantsusmaal tagajärjega 4—0, mis kõik esimesel poolel loodud. Belgia võitis Hollandit 7. mail Amsterdamis tagajärjega 2—1. Poolaeg 2—0. Budapest-Berliin on mänginud 4—2. Ungari —

Poola on mänginud 3—0. Mängu peeti Krakovis. Linnadevõistlus Göteborg — Stockholm on lõppend eelmise võiduga 1—0. Eesti kevadistel üleriiklistel võistlustel on C klassis Kalev löönud Jalgpalli Klubi 6:1 (2:1); B klassis Kalev Viljandi Spordi ühingut 4:3 (2:2) ja Jalgpalli Klubi Tartu Kalevit 2:0 (0:0).

## Mitmesugust.

„LENDAVAT PASTORI“ — CUTBILL'I tahetavat ka elukutseliseks tunnistada, kuna ta liig kõrgeid reisukululusid olla nõudnud.

BOSTONI MARATHON.

Igakevadise Bostoni marathoni jooksu on võitnud De Mar, ajaga 2 t. 18 m. 10 s. Maa pikkus on 25 inglis maili ehk 40.225

mtr. Ilmarekord 40.200 mtr. maratonis on rootslase Ahlgreni oma 2 t. 24 m. 15 s., jookstud aastal 1912. De Mar on ka aastal 1911 võitnud sama jooksu ajaga 2 t. 21 m. 39,6 s. Minevaastane võitja oli Frank Zuna (2 t. 18 m. 57,6 s.).

\*

### BERTIL OHLSSON,

tuntud Rootsi kümnevõistleja, mõelda jätta mitmevõistluse treeningu ja asuda kettaheite spetsialiseerimisele, milles ta 40 meetrini on jõudnud.

\*

SOOME ESIVÕISTLUSETL MAADLEMISES on meistriteks tulnud: sugkaalus—Ikonen, kergekaalus—Tamminen, keskkaalus—Friman, poolraskekaalus—Vecksten, raskekaalus—Nieminen. Rosenqvist ja Antilla ei võtnud võistlustest osa.

\*

### PARIISIS

on esimestel kergejõustiku võistlustel näidanud Rousseau aega 60 meetris 7 sek. ja Crestois ja Féry 300 meetris 37,8 sek. 3000 m. võitis Corlet ajaga 9. 13.

\*

OÜ  
„E \* S \* T \* O“

TALLINNAS, PIKK T. 47.



\* SOOVITAB \*

JALGPALLE, JALGPALLIKUMME, SAAPAD, PUMPE, NÕELU, VÕIMLEMISE KINGE JA SANDAAL NING MUID SPORDIABINÕUSI JA RIISTE. TENNISE REKETID JA PALLID. REKETIDE PARANDUS.



HINNAD MÕÕDUKAD.

### NORRA—ROOTSI VAHELINE POKSI-VÕISILUS

peetakse 1923 aasta jaanuari kuus Stockholmis ära.

\*

### KAKS ILMAREKORDI AMEERIKAS.

Pensylvania ülikooli meeskond on jooksnud  $4 \times 880$  yardi teatejooksus uue ilmarekordi, ajaga 7. 49,4. Larry Browni aeg oli viimases vahetuses 1. 54

Illinois'i ülikool on  $4 \times 1$  maili teatejooksus seadnud ilmarekordi ajaga 17. 45.



Võimlemise ja spordi abinõud,  
iseäranis koolidele

V. Resev-Resel  
Toompuiestee 19, Tallinn.

### SPORTLASTELE!

„Spordileht“, kui sellesarnane keskkohat Eestis, püüab koguda võ malikult laialdasi teateid kogu maa spordisündmustest, et täielikku pilti saada meie spordi edust. Sellepärast on otsekohene palve kodumaa sportlastele: muretseda värsked teateid spordi üle igast kodumaa nurgast meie lehele. Kui, ütleme, Narvas spordi võistlus ära peetud, tahavad sellest muidugi Pärnu võistlejad teada saada. Selleks on tarvis, et Pärnu võistleja ise oma poolt peetuist võistlustest teate spordilehele saadaks, et sest jälle Narvas teada saadaks j. n. e. Kaastöö saatmine on nüüd eriti tarvilik, kus sportline hooaeg alanud.

Päälle selle on toimetusel teatada, et „Spordileht“ juuni kuul korralikult iga nädal ilmuma hakkab, mislābi teated värsketena ilmuda võivad.