

SPORDILEHT

EESTI SPORDI KESKLIIDU HÄÄLEKANDJA

Toimetus ja talitus: Tallinn, Gonsiori t. 4. Kõnetr. 700. Postkast 70. © Tellimise hind: aasta peale 500 marka, kuu peale 50 marka.
Eesti Spordileht ilmub iga kesknädal.

V. aastakäik

Esmaspäeval, 15. septembril 1924. a.

V. aastakäik

Järjekorraline jalgpallikaotus.

Soome—Eesti 4:0 (1:0).

Meie ajajatel puudub ikka lõpunõks, kaitsjad ja väravavaht ei trehva palli.

Tagajärg oleks võinud parem, kuid oleks võinud ka veel halvem olla.

(Võistluskirjeldus traaditeel meie erikirjasaatjalt Helsingist.)

Kunni algvileni...

Haruldaset kauni sügisilmaga ruttas Töölo kaljusel mäeajalal asuvale muruväljale rohkelt helsinglasi. Neid puistas välja vahetpidamata vurav tramm lõbusates kirjudes salkades, kandsid kohale mitmehäälselt tuututavad taksod ja valgus jalgsigi mööda mägist metsateed linna poolt. Kella pool kaheks, mil Eesti hüüni helid väljal kuuldavaks said, austasid seda püstitõusmisega üle 3000 pealtvaataja. Pealtvaatajate hulgas oli ka Eesti saadik Soomes hra Hellat abikaasaga. Pealtvaatajate arv ei ole sportlase Helsingi kohta erilisel suur, kuid tuleb arvesse võtta, et peale jalgpalli maavõistluse seal veel mitmeid teisigi spordivõistlusi peeti ja suure osa sportlaste meeli oli vallanud Turus peetav suurvõistlus Nurmi ja Ritola vahel, mida paljud sinna jälgimagi olid sõitnud... Eesti hüüni lõppemisel ja eestlaste mänguväljale asetumisel, tervitas Porilaste marss nobedalt väljale ilmuvaid Soome jalgpallimehi. Mõni minut hiljem saab kuuldavaks ka Rootsi hüünn, mis vahekohtuniku Axel Bergkvisti kodumaa austamise tähisena kõlab. Ka välja lipumaste ehivad kolme läheda rahvuse lipud kergete tuulevallatuste sõbralikus intiimkõnes.

Peale vastastikuste tervituste vahetuse kiinduvad hetkeks silmad vahekohtuniku õhakupillutavale rahale. See annab Eestile väljapoole valiku. Suurt soodustust see ei paku, sest väli on mõlemalt poolt eeskujuilik (parim Põhjarnail), ka looduslised tingimused ei ole kumbagile poolele kaaluandvad. Vahekohtuniku algvileks iseavad meeskonnad endid vastastiku järgmiselt:

Soome.

Tammisalo
Koskinen Lydman
Karjagin Soinio Virta
Thorn Koponen Eklöf Fallström Kanerva

Brenner Üpraus Jürgenson Kihlefeldt Väli
Kaarmann Lello Kaljot
O. Silber Einmann
Lass

Eesti.



Harald Kaarmann,

parim mees kaotajate meeskonnas. Esitas kõva ja tehniliselt täiuslikku mängu.

Kuidas löödi 4:0.

Kell 1:40 algab mäng. Soomlaste lahtilööduna kandub pall kohe meie poolele. Pealetung raugab Eklöfi ofsaidi jäämisega kaks korda. Sellega kulub 2 minutit. Pall rändab meie vasakule tiivale. Brenner näib juba Soome värava lähedusse jõudvat, kuid pall võetakse talt fouliga. Minuti pärast on 3 Soome ajajat jälle ofsaidis. 5. minutil söötab Jürgenson Kihlefeldile, kelle jalalt Tammisalo palli võtab. Uus pealetung Kihlefeldt—Väli lö-

peb üelöömisega. 7. minutil Väli Kaljotile: „Aega on!“ 10. minutiks kaldub mäng jälle soomlaste kätte. Thorn tsenderdab, Kaljot pareerib, pall satub Kanervale, kes uuesti tsenderdab. Soinio lööb 15 mtr. pealt üle. 11. minutil on meie värava ees suur segadus. Fallström lööb nõrgalt värava peale, Lass tahab püüda, kuid komistab ja kukub. Püüab pallile veel järele roomata, kuid see on aeglaselt võrku veerenud ja lebab seal rahulikult. 1:0. Keskest lahtilöömise järel algab meie pealetung. See lõpeb Kihlefeldi ofsaidiga. 14. minutil löökab Koponen kardetavalt Thornile ette, see lööb palli võrgu taha. 15. minutil annab Väli-Kihlefeldi operatsioon esimese nurgalöögi Eestile. See pareeritakse. 16. min. on Kanerva-Kaljot koos, pall läheb kornerisse. Seda toimetab Eklöf. Kaarmann likvideerib peaga. 18. min. teine korner Soome heaks. Lüüakse peaga outi. Järgmise kahe minuti jooksul saavutab Soome meie meeste küljest outi löödud pallidega veel 2 korneri. 21. minutil ei trehva Silber palli, Thorn pääseb läbi, lööb aga kõrgelt üle. 23. min. murrab Jürgenson läbi, kuid pörkab kokku Koskisega. Vahepeal on jõudnud Tammisalo palli omale võita ja meie poolele saata. Seal likvideerib Silber 2 rasket momenti. 25. min. lööb Kanerva 13 mtr. pealt napilt üle. 26. min. söötab Jürgenson Soome värava eest läbi Brennerile, pall Tammisalo saak. 27. minutil on Lass üle karistusala piiri külje peale välja jooksnud ja palli saavutanud. Kätega ei tohi seal palli võtta, ka Koponen tuleb peale. Lass püüab dribbeldamisega olukorda lahendada, kuid pall jääb Koposele, kes selle tühja värava ette saadab. Soinio lööb mööda. 29. min. söötab Jürgenson Üprausile, viimase löök on aga tasane ja raugab Tammisalo kaenlase. 30. min. püüab Lass mahaviskkega Eklöfi raske löögi. 31. min. murrab meie edurivi läbi, soomlased päästavad korneriga. Selle lööb Einmann mööda. 37. (Järg 2. leheküljel.)

Viimased teated.

Tartu Kalevi rahvusvahelised kergejõustiku võistlused.

1 Eesti rekord ja 7 maakonna rekordi.

Esimeste rahvusvaheliste kergejõustiku võistlustena meil tänavu, õnnestusid Tartu Kalevi võistlused kaunis hästi. Oli konkurentsi ja elevust, missugust Tallinnas harva saab näha. Võistluste huvi tõstis tuntavalt lätlaste osavõtt. Oleks ka veel ülesantud venelased kohal olnud, oleks võistlused täiel määral suurejoonelised olnud. Nüüdki võis neid kestva huviga jälgida. Eriti kiskusid pealtvaatajaid kaasa jooksud, kus oma paremad koos olid ja ka lätlased ülekaalukatena esinesid.

Tartu sportlastest on nimetada Antsoni ja Saat'i head vormi ja Eesti meistri Kalkuni alavormi, kes koguni kolmandaks tõrjuti. Edasi nooremate: Feldmanni, Ivaski, Univeri edu, samuti neiu Raba-se ja Tippo jõurikast esinemist.

Tagajärjed olid üldiselt:

100 mtr. — 1. Raminsch, Läti, 11,6; 2. Küttim, Sport, rinnaosa; 3. Univer, Tartu Kalev.

400 mtr. — 1. Küttim 54,7; 2. Huuk, Kalev, 55,8; 3. Univer 57,0.

800 mtr. — 1. Huuk 2,04,4; 2. Gern, Sport, 2,05,3; 3. Antson 2,05,8 (Tartu maak. rekord).

1500 mtr. — 1. Tiisfeldt, Kalev, 4,21,4;

2. Antson 4,22,1 (Tartu maak. rek.); 3. Anon, Kalev, 5,06,0.

3000 mtr. — 1. Motmillers, Läti, 9,29,6; 2. Gern 9,54,0; 3. Antson 9,55,8.

5000 mtr. — 1. Motmillers, Läti, 16,20,0; 2. Tiisfeldt 17,24,4; 3. Rüütel, Tartu Kalev, 17,30,0.

110 mtr. tõkkeid — 1. Neumann, Akad. sp. kl., 17,5; 2. Steinberg, Tartu Kalev, 18,0; 3. Küttim 2 mtr.

100 mtr. naistele — 1. Rebane, Tartu Kalev, 13,8 (maak. rek.); 2. Tippo, Akad. sp. kl. 14,4; 3. Luikin, sama, 14,6.

Kaugushüpe — 1. Ivask, Tartu Kalev, 6,11,5; 2. Viin, Akad. sp. kl., 5,64; 3. Trepp 5,59,5.

Kõrgushüpe — 1. Steinberg 1,68 (väljaspool võistlust 1,71 — maak. rek.); 2. Viin 1,65; 3. Tiitso, Akad. sp. kl., 1,60.

Teivashüpe — 1. Martin, Tartu Kalev, 3,20; 2. Saat, sama, 3,00; 3. Michel-son, sama, 2,90.

Kaugushüpe naistele — 1. Rebane 4,88 (Eesti rekord); 2. Tippo 4,87,5; 3. Peek, Kalev, 4,86.

Kõrgushüpe naistele — 1. Tippo 1,28 (maak. rek.); 2. Peek 1,28; 3. Luikin 1,25.

Kuulitõuge — 1. Tammer, Kalev, 13,49; 2. Vihtols, Läti, 12,98; 3. Saat 11,99.

Kettaheide — 1. Feldmann, Akad. sp. kl., 38,39,5; 2. Ivask 37,78,5; 3. Kalkun, Tartu Kalev, 37,68; 4. Vihtols 36,77.

Odaviske — 1. Saat 55,21 (maak. rek.); 2. Laurson, Tartu Kalev, 48,33; 3. Raminsch 47,92.

Nurmi—Ritola kaksikvõitlus.

Nurmi võitnud 5000 mtr.

Nagu teada oodati suurema põnevusega terves spordiilmas Nurmi ja Ritola kokkusaamist otsustaval matshil. Nüüd sündis see — Nurmi võitis Ritolat 5000 meetri jooksus ajaga 14,43,8 selle 15,03,8 vastu. See jooksti Nurmi kodukohas Turus. Jooksutee oli seal võrdlemisi halb, selle tõttu ka tagajärjed mitte sarnased kui oodati.

10.000 meetri jooks on tänaseks ülekantud Tamperele, Ritola kodukohta. Teatavasti on 10.000 mtr. Ritolal tugevam ala ja võib seaj enam vastu panna. Siiski on eeldada ikkagi Nurmi võitu. Laupäeval on Nurmi Turus jooksnud 1500 mtr. 3,59,0.

Shveits 1936. a. olümpiamängude pidamiskohaks?

Pariisi L'Auto teatel esitab Shveits 1936. a. olümpia mängudeks oma kandidatuuri. 1928. a. peetakse Amsterdami, 1932. a. mängud Los Angeles'is. Shveitsi ettepanek 1936. a. mängude kohta tuleb otsustamisele olümpia kongressil, mis peetakse 1925. a. Praagas. Shveits tahab olümpia mängu organiseerida detsentraliseerituna: kergejõustik Lausanne'is, poks Genfis, sõudmine Zürichis, maadlus Bernis, laskmine Neuchatel'is.

Kuidas löödi 4:0. (1. lehekülje järg.)

min. kombinatsioon Üpraus—Brenner—Jürgenson. Tõrjub Lydman, pall satub Kaljotile, kes 25 mtr. pealt lööb Tammisalole püütava palli. 38—40. minutini rahavate momentide seeria, mis Lass ja kaitsjate tugeval tegevusel lahendatakse. 44. minutil meie tsentr-trio pealetung, Kihlefeldi terava löögi püüab Tammisalo elavate kiiduavalduste all.

Esimese poolaja nurgalöögid 6:2 Soome heaks. Ofsaidid jäid soomlased 11 ja eestlased 2 korda.

14-minutilise vaheaja järel alustab meie edurivi mängu hea tasumiseinnuga. Õnnestuvad mõned kenad kombinatsioonid ja soomlased surutakse kokku oma värava alla. Puudu jääb aga ikka jälle otsustav nõks, mis mängule kaaluv oleks võinud olla. Aktiivne on eriti Väli, kes kenu tsenderdusi teeb. 55. minutiks toibuvad soomlased ja valdavad jälle mängu. Ootamatuseks tuleb penalty-kick Üprausi juhusliku käega puutumise eest, mille Fallström mööda lööb. Üpraus ja Fallström suruvad üksteisel kätt. 59. minutil juba teine nurgalöök meie heaks. Tagajärge ei tule. 60. minutil kukub Lassil pall käest välja, kuid see liitakse üle. 67. minutil Üpraus parema tiiva kombinatsioonist löögil. Lööök on aga sedavõrd tasane, et see Tammisalole raskusi ei tee. 69. minutil päästab Lass väravajoonel Fallströmi mõne meetri pealt tehtud löögi. 70. minutil lööb Soinio 20 meetri pealt värava paremasse nurka. Lass jääb püüdmisega hiljaks. 2:0. 72. minutil Jürgensonil suur väravashans läbimurdest, kuid viivitab veidi ja pall viiakse kornerisse. 75. min. viskab Kaljot kolmat korda outi valesi välja. 79. minutil lööb Koponen Thorni söödust püüdmatult 3:0. 83. minutil saadab Brenner Üprausile vaba vä-

rava alla kena palli, kuid viimane ei jõua õigeaks ajaks koha-le.

85. minutil lööb Koponen paremalt tiivalt palli värava vasakusse posti. Lass tahab seda tõrjuda, kuid lööb rusikaga mööda. 4:0. 87. min. on Brenneril juhus meeskonda kuivast kaotusest välja päästa — paari meetri pealt löödud pall aga lendab mööda. 88. minutil on veel Üprausil väravalööök, kuid see leiab eest valvsa Tammisalo.

Teise poolaja nurgalöögid 3:1 Eesti heaks. Ofsaidid soomlased 5 ja eestlased 1 kord.

Kogu mäng: väravad 4:0 (1:0), nurgalöögid 7:5 (6:2) ja ofsaidid 16:3.

Kommentaariid.

Et meie kaotama Helsingis pidime, selles ei olnud kahtlust, seda teadsid niihästi Helsingisse sõitjad, kui ka kojujääjad. Meie meeskond on terve sügise vormist väljas olnud, kuna soomlased oma viimaste esinemistega endi võimiste tipule on tõusnud. Hiljutine Soome võit Norra üle 2:0 pidi rääkima kõigile selget keelt. Norralaste rekordide hulgas on ometigi sarnased saavutused kui võit Inglismaa üle 4:1 ja Prantsusmaa üle 7:0. Ja üldse oleksime meie ka omas paremas vormis praegu olnud ja ükskõik missuguse koosseisu esitanud, kaotusega oleksime meie pidanud ikkagi leppima. Soome on meist tehniliselt palju ees. Soome kaitses on vägev, peamäng eeskujulik ja kiirus kombinatsioonide (tõsi küll — veidi lihtsate) läbiviimiseks vaimustav.

Üheks suureks meie kaotuste põhjuseks välismaal on ikka rohuväljad. Käesoleval korral oli Palkokentäl võrdlemisi pikk taimikasv ja see oli see kõige halastamatum vaenlane, mis meie söötude ja löökide tabavuse ja jõu rikkus. Harjunud

kodus mööda kõva välja väikse jõuga palli käsitama, ei jatkunud sissejuurdunud jõupingutusest ja löök või sööt ei täitnud oma ülesannet. Paranemist ei ole siin varem loota, kui meie kodus omale rohuvälja saame.

Puudutades veel mängu üldiselt, võib mängu kirjeldusest välja lugeda, et õnn seal suurt osa nii ühel kui teisel poolel on mänginud. Kindlaid väravashansse on hävinenud umbes ühevõrra mõlemal poolel. Siiski oleksime pidanud meie kaotuse peale 2:0 jääma, kui Lassil mitte harukordselt must päev poleks olnud ja ühte oma nõrgemat mängu näidanud. Teda võib peaaegu meeskonna nõrgemaks mängijaks pidada. Kaitses Silber-Einmann töötas rahuldavalt, väljaarvatud mõned vääratused, mida poleks tohtinud olla. Silber käis üle isegi tema peale praegu pandud lootustest. Einmann tegi palju ja tubli tööd, kuid seda ilma suurema taktita. Poolkaitses oli Kaarmann tore, parim mees üldse terves meeskonnas, ja mängis nii kuidas tulevased Eesti esitusmeeskonna mehed arvatavasti mängima saavad. Lello oli keskparane ja Kaljot nõrk. See koht on lähemas tulevikus Einmanni oma. Ajajatest oli nõrgem mees Brenner, parem Väli. Teised selle vahepeal. Üpraus lahmis küll tööd teha, kuid väljapaistvusest.

Soome meeskonnas paistsid paremate-na Kanerva, Koponen, Soinio ja Lydman.

Vahelkohtunik Bergkvist oli kõigiti korralik, otsustes kindel, õiglane ja erapooletu. Harva on eestlased sarnase hea vahelkohtuniku juhtimisel mänginud.

Soome-Eesti maavõistlusest on lubatud „E. Spordilehele“ kirjutada ka E. A. Soinio, Soome meeskonna keskpoolkaitsja ja „Suomen Urheilulehti“ toimetusliige.

Sportlise treeningu teaduslistest alustest.

Dr. med. J. Vilms.

Korraliku elu ja keskmise kehalise töötamise kõrval, mis kujutab enesest üldise tervishoidlise eluviisi, on tegelikule sportlasele tähtis sportlase treeningu teaduslisi aluseid teada, mis läbi treeningu hädaohutusest igaiüks iseseisvalt ilma välise juhatuseta hoiduda võib.

Sportlasele treeningule asumise eeltingimised on: kohane vanus ja üldine häa tervisline seisukord.

Vanuse suhtes on soovitatav, et isik mitte liig noores ega vanas eas treeningule ei asuks. Parim vanus kõigub 18—30 eluaastate vahel, kus süda ja kogu keha on enam-vähem välja arenenud ja teguvõimes. Alla 18 aasta inimese süda on alles edenemisel, vajab küll harjutamist, kuid treenerimine on üldiselt mõtetu, sest treeneritakse ju ometi võistlusteks, kuna need aga arenevale südamele on kardetavamad, kui täiskasvanule. Liig vana iga pole samuti enam treeningule kohane eestkätt südame ja ka veresoonte pärast. Peale südame seisukorrale mõjumist muudab treening veel ainevahetust, mõjudes muu seas kõikide organite peale, nõudes neilt intensiivset ja täielikumat töötamist kui harilikus eluviisis. See omalt poolt nõuab jällegi eluga umbes 18—30 aastate vahel, kus inimese organism on kõige vastupidavam ja kohanemise võimalisem.

Üldine tervisline seisukord peab arusaadavalt olema häa, kui tahetakse treeningu kaudu sportlasi suursaavutusi teostada. Igasugu treeningust tuleb hoiduda südamehaiguste, kopsuhaiguste, neeruhaiguste, verevaesuse, närvi-nõrkuse j. t. üldiselt kehale mõjuvate hädade puhul. Mõnede kohaliste haiguste tõttu, mis eriti liikumist takistavad, on treeningu keeld samuti arusaadav.

Treening ise tuleb alata eelharjutustega üldise tervishoidlise eluviisi piiris mitmekülgsete kehaliste liigutuste, korraliku eluviisi, toitumise, kehaliste hädade kõrvaldamise j. m. sellesarnase sihis. Alles siis, kui mitmekülgne kehaline tegutsemine on kõik liikmed ja organid kehalise tööga harjutanud ja need sellele kohanenud ning on üldine tervis häa, — võib üle minna eritreeningule selle sõna isesuguse režiimi või korra mõttes. Isikud, kes enne kehalist tööd teinud või mitmekülgsemalt sportinud ja terved on — võivad loomulikult kiirelt või otsekohe eritreeningule üle minna.

Eritreeningu harjutused on muidugi mõista iga spordiala tarvis isesugused ja neid tuleb otsida ja õppida kas eriraamatuid või treenerilt. Üldine põhimõte on aga see, et kogu treeningu ajal kehalised harjutused oleksid valitud parajalt, see on, et nad mitte ei väsitaks ega roidumuse tunnet ei tekitaks, sest vastasel korral võib kiiresti ületreenerimise hädaohu tulla, millest allpool pikemalt. Iga eriala peale vaatamata tuleb harjutada eriti südame ja kopsude tegevust, milleks on kõige sündsam lühikesemaajaline kiirjooks, kui üldine abinõu igas vanuses ja soos. Seda sellepärast, et need kaks organi on sportliste võimete peategurid, sest südame-nõrkus ja lõõtsutamine on harilikult sport-

lase nõrkuse peapõhjused. Hästi harjutatud süda ja kops panevad aga palju vastu.

Harjutatagu korralikult iga päev, soovitatav õhtupoolikul. Nädalas tehtagu üks või kaks puhkepäeva, nagu seda väsimuse j. m. ärahoidmine nõuab.

Treeningu kehaliste harjutuste läbi 1) harjutatakse ja suurendatakse lihaseid, 2) vähendatakse väsimustunnet ja 3) vabastatakse keha takistavatest ollustest, eestkätt rasvaainetest.

Esimene punkti puhul on asi igaihele arusaadav igapäevaste kogemuste kaudu. Lähemalt järele uuritult seisab asi selles, et musklikiud töötamisel rohkem toidetud saavad, tugevnevad, suurenevad ja et, edasi, rasva osakesed, mis puhkavas lihases tihti kimpude vahele ja lihase peale naha alal koguvad — töö tagajärjel ära kaovad resp. põlevad. Seetõttu on muskeli palju teguvõimsamaks saanud kui enne.

Väsimustunne, mis põhjeneb osalt musklike ainevahetuse, osalt närvide ärritusel, väheneb kehaliste harjutuste järele märksa, mis seletatav ülearuste ainete põlemisega musklikeos, mis sellega neist vabaneb, samuti aga närvide ja tahtevõimu harjutamisega teatava liigutuse puhul, sest muu seas on tahtevõimul väsimuse tekkimisel ehk ärahoidmisel väga tähtis osa täita, milleks palju näitusi võiks tuua.

Rasvakoe vastu võitlemine on üks tähtsam ülesanne. Kehalised harjutused, kus inimene palju soojuseenergiat enesest higistamise, kiirte j. m. kaudu ära annab — on väga häaks teguriks rasvakoe vähendamiseks. See kaob mitte ükski musklike seest ja naha alt, vaid ka sisemistest organitest. Ainult kõhupealse naha alt ei oma ta kalduvust kiirelt kaduda. Muidugi on tähtis siin üldine kalduvus rasva mineku suhtes, mis järele ka harjutuste mõju suurust rasvaainete kadumisel.

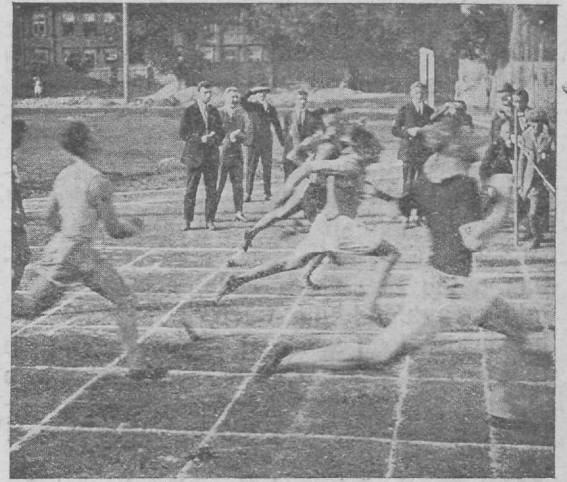
Enne võistlusi tuleb harjutustes ükskaks päeva vahet pidada.

Peale harjutuste on treeningul tähtis toitumisviis. Põhimõte seisab siin selles, et tuleb vähe süüa rasvaaineid, süsivesinikke ja vett; rohkem tuleb katsuda tarvitada munavalgetoitu. Teiste sõnadega, tuleb hoiduda rasvasest lihast, rasvasest toidust üldse, võist, piimast, suppidest j. m. Süüa tuleb peaaesjalikult lahja liha, kala, leiba, aia- ja juurevilja, vähe jahusööke ja kartulit.

Tähendame siinpuhul otsekohe, et uue ajal ülevaltoodud toitumisviisi põhimõttest pikaajalisel treeningul mitte piinlikult kinni ei peeta, üldises mõttes see aga maksuma jääb. Praegusel ajal lubatakse hästi seedivat segatoitu, tähendab, ka põhimõtteliselt keelatud aineid. Iseäranis on tarvitama hakatud suhkru, kui kiiresti lahustuvat süsivesiniku ainet, mida keha ruttu vastu võtab ja ära „põletada“ saab. Suhkrut võib tarvitada intensiivse treeningu ajal, aegamisi doosi tõstes, kuni 200 grammi (1/2 naela) päevas!

Soovitatav on süüa hariliku kolme korra asemel 4—5 korda päevas, kuid sealjuures alati mitte palju.

Treeningu toitumisviisi mõte seisab kolmes asjaolus. Nimelt püütakse: 1) musklikeid kasvatada ja suurendada, 2)



Tänavustelt esivõistlustelt.

100 mt. jooksu finish, kus K. Pereversin, Kalev, võidab R. Keskkülli, Sport, ees. Keskkülli taga J. Sepp, Flora, ja H. Küttim, Sport. Taga E. Neumann, Tartu ak. spordiklubi.

rasvakudet kaotada ja 3) vere vedelat hulka (plasmata) vähendada, mis vere koosseisu tihendamisele (paksenemisele) viib.

Musklike suurendamine nõuab eestkätt munavalge aineid, mistõttu munavalgerikka toidu söömise mõue arusaadav. Et rasvakoest treeningu läbi tahetakse vabaneda, siis, loomulikult, ei pea teda sööma. Veerikka toidu ja jookide ärajätmine põhjeneb sellel, et seeläbi meie veri tiheneb, sest neerude sekretsioon — kusi, higistamine, auramine ja üldse kõik sekreedid eemaldavad igapäev meie kehast palju vett. Kui teda enam juure ei tule, jääb uriini (kust) jne. palju vähemaks, mis tunnistab, et meie veri on paratamata paksemaks muutunud, sest kuse ja teiste sekreetide vedelikkude saamine on kõige lähemas olenevuses veresoontes voolava vee hulgaga. Vere paksenemisel on kahesugune tagajärg: 1) Süda vabaneb ülearusest tööst, sest vere hulk, mis tema edasi pumpama peab, on väiksem, ja 2) vere paksenemisel on igas tema kuubiküksuses enam punaseid vereliblesid, kui enne, mistõttu veri kui toitev ja hapniku kandev tegur, on palju väärtulisemaks muutunud. Kehaliste pingutuste puhul on aga väga tähtis südant vähe koormata ja musklikeid hästi toita!

Et toitumisviisi muutmine tihti seedimise rikked j. m. esile võib kutsuda, siis ei ole soovitatav, et piinlikult ja järsult end treeningu otstarbe kohaselt toitma hakatakse. Et taimetoitlus sportlasi võimise iseäranis tõstaks — pole teaduslikult veel mitte vastuvaidlemata tõendatud, kuna taimetoitlaste suuri võimeid ka korralik eluviis ja hea treening seletada võib.

Peale eelüteldu tarvitatakse treeningus veel massaaži ja higistamist. Esimene ei ole niivõrd tähtis, et teda tingimata vaja oleks just pikaajalisemal treeningul, küll aga võib ta tõsisemalt tarvilik olla lühikesemaajalise või kiirtreeningu ajal, kus kõike abinõusid peab tarvitama. Higistamise tähtsus seisab rasva koe kaotamises ja veretihendamises, kuid temagi tarvitamise mõte pole igakord mitte selge.

Eelüteldud kehaliste harjutuste-tarbe, toitmisviisi j. t. sellesarnaste treeningu abinõude kõrval on veel väga tähtis rida mitmesuguseid pealt näha täitsa kõrvalisi asjaolusid, nagu suitsetamine, alkoholi tarvitamine, sugulised äritused ja hingeline rahu.

Veidi suitsetada ei tee ju kahju, palju aga suitsetada võib külmetuse korral kopsu torude j. m. katarrisid aidata tekitada, mis sportijale on väga tülikad ja edaspidisele treeningule kardetavad. Alkoholi tarvitamine tuleb ära jätta mitmel põhjusel: 1) on alkohol aine, mis kergesti kehas põleb ja sellega rasva aset täidab, millest aga hoiduda tuleb, 2) alkohol vähendab üldiselt sportlist võimet ja 3) võib ta kergesti nagu ikka, klaas-kaasi järele juues treeningu korralikule eluviisile kardetavaks saada, mis sugugi soovitatav ei ole.

Sugulised äritused ja hingeline rahu on tarvilik sellepärast, et treening inimese teatavas sihis liikuma paneb, tema tahtevõimu ja mõtteid kontsentreerides. Lõõb nüüd midagi sportija roopast välja — on hulgale eelmisele tööle kriips peale tõmmatud.

Mis on treeningu nõuetest või teguritest kõige tähtsam?

Kahtlemata kehalised harjutused! Seda sellepärast, et igapäevane kauakestev töö, kui ta liigub teatavas sihis — näit. kirjakandja, pakikandja, sõudja jne. — võib inimest niivõrd treeneerida, et eritreeningut talle siis toitmisviisi, higistamise jne., jne. mõttes vaja ei ole. Eks ole, näit. liikuvad metsloomadki alalises „treeningu“ seisukorras: lihased sitked ja vastupidavad, harilikult kehaliselt kõhnad ja hästi väljaarenenud, kuna, näit. kodukoer hundi kõrval enesest tüübilist vastolu harjutud organismile kujutab.

Treeningu tagajärjed avalduvad kõige pealt musklijõu suurenemises ja väsimuse vähenemises, millest oli eelpool jutt; peale seda aga harilikult veel kaalu vähenemises.

Intensiivse treeningu tagajärjel on kõige suurem kaalu vähenemine esimesel nädalal, kus isegi üks nael päevas kaduda võib. Teisel nädalal on kaalu kadumine hulga väiksem ja kolmandal võib kaal tasakaalus püsida ehk isegi tõusta, sest muskikoed suurenevad. Kaalu muutused olenevad rasvakoe suurusest, treeningu intensiivsusest, isiku üldisest kalduvusest paksuse suhtes jne., nii et siin kindlat reeglit ei ole. Väheneb aga kaal treeningu lõpu poole — siis näitab see ületreenerimise hädaohtu. Kaaluline on selletõttu tarvilik.

Korralik eluviis ja treening võib inimese kehaliselt nagu ümber luua, kui enne korralt elati. Kõik organid on füüsiliselt enam-vähem täiuslikeks muudetud. Südamelöökide arv (vrdl. puls) väheneb ja võib keskmise arvu — 70 — pealt laskuda 58 ja isegi, on tähelepanud, 42 peale minutis! Hingamise tihedus väheneb samuti — hariliku 16 pealt minutis 13—12 peale! See kõik tõendab seda, et keha kudede tarvidus hapniku j. m. toidu järele on väiksem: keha koed on saanud väärtuslikumaks kuj enne!

Lõpuks, mõni sõna treeningu hädaohtudest või ületreenerimisest.

Treeningu hädaohud on kahesugused: 1) kehalise nõrgenemise ja 2) närvilise väsimuse võimalused.

Et treening, mis määratud kehaliseks tugevdamiseks, ka vastupidiseid tagajärgi võib tuua — on kahjuks, kurb tõde ja põhjendab järgmistel asjaoludel.

Igasugune treeningu eluviis, harjutused, toitmine jne. paneb inimese ebaharilikus sihis liikuma. Ühekülgne treeningu toit võib tekitada seedimiserikkeid, söögiisu puudust jne. Treening on aga kehas igasugu tagavarad nagu rasv j. m. suurelt osalt kõrvaldanud. Et keha põlemismaterjali tarvitab — siis võtab ta seda musklikest. Seega ei tugevne mitte muskel vaid nõrgeneb. Närvilised pingutused, tahtevõimu j. m. alalised harjutused, muudest lõbudest lahti ütlemine jne. võib aga omalt poolt närvikava peale äritavalt mõjuda, mis rahulduse tunde kaotab. Võib ilmuda erutud olek, unepuudus jne. Kokku avaldub see kõik roidumuse, nõrga väsimusetunde, paha meeleolu j. m. näol. Kehaliste võimete suurendamiseks sarnasel korral pole enam mingit väljavaadet!

Vee eest hoidmine, see on, jätu vastu võitlemine ei tohi ka minna üle teatava määra, sest vastasel korral saab soojuse reguleerimine higistamise näol rikutud, mis palavatel ilmul soojuspistet võib tekitada aidata.

Kuidas hoida ületreenerimise hädaohtudest?

Treenerimise tempo — aeg, pikkus — olgu aeglane.

Harjutused jõukohased ja nad ärgu jätku suurt väsimustunnet. Nädalas tehtagu üks või kaks päeva puhkust.

Tarvitatagu maitsevat segatoitu. Seedimine olgu korras.

Hoitagu kõiksugu halvendavate asjaolude eest.

Uni olgu alati häa, meeleolu värske ja lõbus. Ilmub unepuudus, väikene roidumus või üldine väsimustunne — tehtagu treeningus väike vahe.

Tarvitatagu treeningu puhul ikka asjakohast arstlist nõu.

Kodumaalt.

Jalgpalli esivõistlused.

Eelolev 1. klassi võistlus.
Kalev—Sport.

Vana probleem uuel lahendusel.

Peale esivõistluste kahte esimese klassi mängu, kus Kalev napilt miinuse tegi TJK-le ja Sport pooletosina väravaga kostitas Narva Võitlejat, on kesknädalal, 17. sept. pealinna kahe nimekama meeskonna — Kalevi ja Spordi kohtamine. Nende vaheline võistlus kestab 1920. a. saadik. Senini on Sport omanud meistri nime kahel ja Kalev ühel korral. Toome siin vähe ajalugu ja see kõneleb järgmist: 1920. a. finaalis Sport—Kalevit 2:0. 1921. a. läks Kalev — Spordiga esimesel ringil kokku. Meeles on sel aastal Tiigiveski väljal õhtu hämaruses lõppenud kaunis matsh, mis lõppes 1:1. Kordamismatshil lõi Sport 3:0. Finaalis Spordi vastu seisis Narva Võitlejat võitnud TJK. Võitis Sport vahelduvas mängus 5:3. 1922. a. finaalis juhtis Kalev juba 2:0, kuid siis tuli traagiline lõpp, mis tulemuseks andis Spordi heaks 4:2. Teatavasti jättis aga jalgpalliliit meistritiitli sel aastal välja andmata. Läinud aastal, s. o. 1923 oli Kalev kogu hooaja edukas olnud. Ta tegi ka välismaa reisi, tuli sealt ja pidas oma esivõistluste kohtamise Spordiga. Esimesel veerandtunnil saavutas Kalev 1:0 ja see püsis,

kuigi ta matshi lõpul ähvardas käest ära minna. Finaalis oli Tartu akadeemiline spordiklubi, keda Kalev võitis 6:0. Kalev oli esmakordselt võitnud Eesti meistritiitli. Kolm järgmist kohtamist, neist 2 tänavu, on lõppenud oma suuremas osas tasakaalus. Need resultaadid on 1:1, 0:0 ja vahepeal Kalevi juunikuu üllatusvõit 3:0. Nüüdsel kohtamisel peaks mõõduandev olema Pihlaka eemalejäämine Kalevist „metsikuse“, s. o. hooaja keskel tagasimineku tõttu Kalevi.

Siiski tuleb mõlemaid meeskondi pidada ühetugevusteks. Vana probleem on uuel lahendusel.

Maadluse ja tõstetreenerid

on Ekraveliitudul kavatsus oktoobri kuust alates kodumaa spordiseltsidele välja saatma hakata. Treeneritena on ette nähtud meie paremad pealinna tegevad jõud sel alal. Seltsidel, kes soovivad treenerid omale harjutuste juhatajateks saada, tuleb aegsasti Ekraveliitudule (Eesti kerge-, raske- ja veespordi liit, Gonsiori tän. 4, Tallinn) sooviavaldused saata. Neis tuleb ühtlasj tähendada kohapealsed harjutusvõimalused, s. o. missugused ruumid on seltsil olemas või missuguseid võimalusi harjutusteks ja missugused harjutusabinõud leiduvad koha peal. Seltsidel tuleb treenerile muretseda korter ja söök, treeneri reisikulud kannab liit.

Kaitseväe kergejõustiku rekordid on praegu järgmised:

100 mtr. jooks — 11,3 van. al.-ohv. H. Küttim, sidepat., 7. sept. 1924 a.

200 mtr. jooks — 24,1 van. al.-ohv. H. Küttim, sidepat., 5. sept. 1924 a.

400 mtr. jooks — 53,5 veltveebel R. Keskiüll, pioneerpat., 4. sept. 1924 a.

800 mtr. jooks — 2.15,6 ream. H. Küttim, sädetel. komp., 10. sept. 1923 a.

1500 mtr. jooks — 4.24,2 ream. Antson, 2. jalav. rüg., 27. aug. 1922 a.

5000 mtr. jooks — 17.28,5 noor. al.-ohv. V. Jõeäär, 10. jalav. rüg., 7. sept. 1924 a.

10.000 mtr. jooks — 36.56,8 noor. al.-ohv. V. Jõeäär, 10. jalav. rüg., 4. sept. 1924 a.

110 mtr. tõkkeid (91,4 sm.) 16,4 van. al.-ohv. H. Küttim, sidepat., 4. sept. 1924 a.

4×200 mtr. teatejooks — 1.42,2 10. jal. rügement, 27. aug. 1922 a.

5×400 mtr. teatejooks — 4.45,5 Sõjav. ühend. õpeasut., 7. sept. 1924 a.

10×500 mtr. teatejooks — 14.11,8 10. jalaväe rügement, 10. sept. 1923 a.

800+400+200+200 mtr. teatejooks — 4.01,2 Pioneerpatalljon, 7. sept. 1924 a.

Kuulitõuge tug. k. — 13.02 ream. Rosenblatt, 10. jal. rüg., 8. sept. 1923 a.

Kuulitõuge mõl. k. — 23.35 ream. Rosenblatt, 10. jal. rüg., 8. sept. 1923 a.

Kettaheide tug. k. — 36.80 üleajat. A. Freese, Tall. kom., 10. sept. 1923 a.

Kettaheide mõl. k. — 66.98 ream. Rosenblatt, 10. jal. rüg., 10. sept. 1923 a.

Odaviske tug. k. — 48.44 veltv. Uibopuu, Ins. pat., 6. aug. 1922 a.

Granaadiviske tug. k. — 78.50 ream. Aav, 2 div. õpemeesk., 10. aug. 1923 a.

Kaugushüpe — 6.34 üleajat. A. Freese, Tall. kom., 8. sept. 1923 a.

Kõrgushüpe — 1.65 ream. Nuude, 5. üks. pat., 21. aug. 1922 a.

Teivashüpe — 3.10 ream. Antson, 2. jal. rüg., 21. aug. 1922 a.

Kolmikhüpe — 12.65 ream. E. Niinemägi, lennuv. rüg., 7. sept. 1924 a.

Aleksander Peterson,

tuntud Eesti raskekaalu maadleja, kes mitmel korral asjaarmastaja mõiste vastu on eksinud ja liidu poolt karistatud on saanud, on jällegi tsirkus „Metropolis“ elukutseliste maadlejate hulgas esinenud. Seekordne esinemine viib Petersoni arvatavasti jäädavalt sportlaste hulgast laguneni meeste kilda.

„Euroopa meistrivõistlusi“

maadluses korraldab Tallinnas tsirkus „Metropol“. Kuna varemalt Tallinnas viibinud tsirkused ajva maailma esivõistlusi on korraldanud ja ilmameistreid vabritseerinud, tuleb sarnast tagasihoidlikkust isegi ilmestada.



Pütsep suvitusel nukkudega, treenerib end kinonäitleja kutse vastu.

Mida teeb ilmameister Pütsep.

Peale olümpia mängu tuli Eesti ainuke kuldmedali mees Pariisist koju nagu teisedki. Ta võttis riigivanema poolt olümpia komitee annetuseks vastu kuld ajamõõtja, kusjuures riigivanem maailmameistril soovis sama täpne olla kui see ajamõõtja, mis seni laitmatult on käinud. Sama võttis ta vastu vabrikantide ühisuse auhinna — valgest marmorist kauni maadlejate kuju, mida ta asetaski oma Kalevi hoones olevasse tuppa aknalauale. Siis asus Pütsep suvitama. Oli Pirital, kohas, mille ametlik nimi Pörsaküla, kuid hüütakse mõisaks. Püüdis kalu, seda suurema eduta ja lõhkus puud. Siis võttis osa Kalevi süstavõistlustest. Kuid vesi ei olnud mingi hea matt, kus vastaseid saab võita. Siis tuli ta peale Kalevi kartuli- ja heeringaküpsetamise õhtut Piritalt linna tagasi.

Nüüd algab ta treeningut kättejõudva maadlusehooaja vastu. Soomlased ei ole kuigi valmistatud Pütsepa võidu üle Pariisis Soome paremate meeste üle ja tahavad korraldada Helsingis suuri võistlusi Pütsepa võitmiseks. Tahetavat kokku kutsuda terve Soome paremad kärbeskaalused, kelle ülesanne Pütsepa väsitada ja siis Pariisi eest revanshi võtta. Kuid Pütsep ei mõtle sarnasesse lõksu minna. Ta taline võistluskava näeb ette esinemist peale kodumaa Roots, Daanis ja Norras, kuna Soome esialgu kõrvalplaani jääb. Maadlustreeningu kõrval ähvardab ilmameistrilt tulla Eesti filmitäht. Pütsep on igapäev elav mees, kelle loomuses huumoori sooni. Ta on ühes lähemal ajal ettekandele tulevas Eesti filmis juba kaasa teinud.

Üldiselt on Pütsep kõigi spordialade harrastaja, välja arvatud ainult pommitõstmine. Pütsep ongi oma sportimist alanud jooksudega. Peterburis 1916. a. jooksis ta 5000 mt., milles ta Peterburi esivõistlustel tuli teiseks. Siis võimles ta ja treeneris muuseas veidi ka maadlust, milles ta hästi edenema hakkas, olgugi et maadlemine iseenesest talle tol ajal naudingut ei valmistanud. Ta on ka suur jalgpalliharrastaja. Läänud aastal tegi ta Helsingi Atleet-klubi poolt kaasa mitu matshi poolkaitsjana, muuseas võitis Helsingi politsei meeskonda. Maadluses mõtleb Pütsep veel rea aastaid mati paremate seas püsida ja kaasa teha veel kahed olümpia mängud.

Oktoobris täitub Pütsepal 24 eluaastat.

Kool & Mäng
TALLINN, Vana Posti tän. 2
Kõnetraat: 16-56, 21-78.
Mänguasjad, koolitarbed,
süstad ja tõukekelgid.

Inglise jalgpallihooaja avamine.

Londoni meeskondade suur edu. — Avamisvõistlustel kokku 1 miljon pealtvaatajat.

Londonist, 4. sept. (Meie kirjasaatjalt). Inglise jalgpalli hooaja avamine oli laupäeval 30. augustil publiku suure osavõtu juures. See näitab, et ka kõige vanemas jalgpallimaas jalgpall oma tõmbejõudu ei ole kaotanud. Newcastle'is oli 45.000 pealtvaatajat ja Tottenhamis, Leeds'is ja Bury's igas 40.000. Samuti ei võinud pealtvaatajate vähesuse üle sugugi kaebata ka teise ja kolmanda klassi meeskonnad. Kokku oli avamispäeva professionaalide võistlustel 750.000-nde pealtvaataja ümber, ühes amatööride võistlustega kokku 1 miljoni ümber.

Londonis on kolm esimese klassi meeskonda ja need näitasid kõik suurepäraselt starti. Kõik kolm meeskonda võitsid võistlused ja seda oma paremas vormis. Iseäranis esile tõsta on Tottenham Hotspuri võitu Bolton Wandereri üle 3:0. Põnev võistlus oli Westham Unitedi ja Preston North Endi vahel. Võistlus näis juba viigiga lõppevat, kui 3. min. enne lõppu Westhami uus forward Jennings purustava löögiga oma klubile võidu ja sellega 2 punkti kindlustas. See oli raskelt kätte võideldud võit.

Kena edu saavutas Arsenal Nottingham Foresti vastu — 2:0. Väravad tehti teisel poolal.

Crystal Palace avas oma uue spordivälja kohtamisega Sheffield Wednesday vastu. Uus väli on suurepärase, kohti 30.000-nde. Avamisel viibis Londoni lordmajor ja gratuleeris võistluse eel seltsi ja soovis parimat sportlist edu. Esialgu ei täitunud see soov ja Crystal Palace'i meeskond kaotas, olgugi nappilt 0:1.

Kokku löid kolme divisiooni (klassi) Londoni meeskonnad esimesel päeval 16 väravat ja said vastu 8. Läänud aastal oli vahekorj teistsugune: 12:16.

Suur võistlus üle 45.000-nde pealtvaatajaga oli kohtamine Inglise meistri Huddersfield Towni ja karikavõitja Newcastle Unitedi vahel. Võitis Huddersfield Town puhtalt 3:1.

Teised resultaadid: Aston Villa — Liverpool 4:2; Blackburn Rovers — Sheffield United 3:2.

Teisest klassist esimesesse tõusnud 2 meeskonda ei pühitsetud mingit iseäralist edu. Leeds United sai vähemalt viigi 1:1 Sunderlandi vastu, kuna teine uus 1. klassi meeskond Bury Manchester

City'le kaotas 0:2. Pealtvaatajaid oli rohkesti — 33.000 ja 40.000.

Londoni 1-se divisiooni meeskonnad on praegu: Arsenal, Tottenham Hotspur ja Westham United. Teise divisiooni meeskondadest Londonis on nimetada Chelsea, Clapton Orient, Crystal Palace ja Fulham.

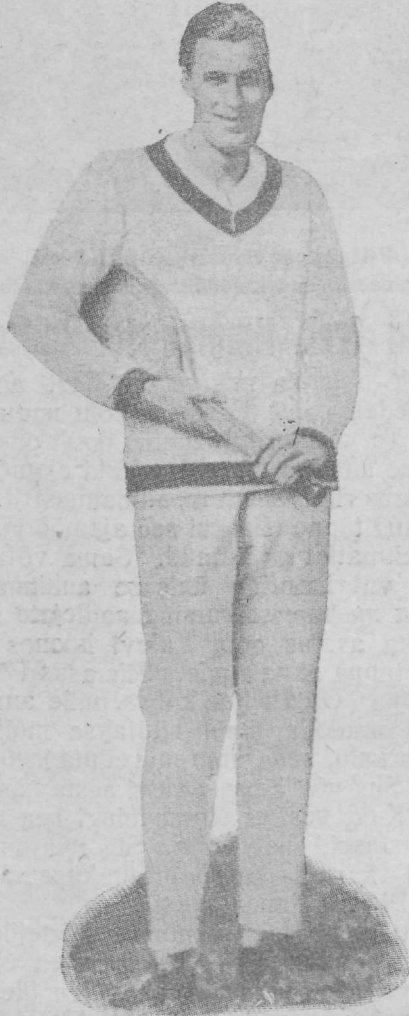


Tottenham Hotspuri suur väravate lööja vasak insaid Bliss aktsioonis.

Esmaspäeval, 1. sept. peetud meistri (liiga) mängude teisel võistluste päeval tuli rohkelt üllatusresultaate. Ootamatusena tuli Clapton Orienti võit Oldham Athletic'i üle 5:1. Hiilgavat saavutust näitas Claptoni tsentrforvard Pape, kes Notts County'ist üle tulnud. Suur matsh oli Aston Villa ja endise 2. klassi Bury vahel. Aston Villa, kes võistlusega Liverpooli vastu oma hooaja hiilgavalt avas, oli juuksekarv eemal kaotusest Bury'le. Esimesel poolajal juhtis Bury 3:1. Teisel poolajal viis Aston Villa võistluse suure raskusega viigile. Cardiff City võistles 35.000-nde pealtvaataja ees Sheffield United'i vastu 1:1.

William T. Tilden.

Kunstnik ja geenius.



William T. Tilden, Ameerika tennismeister 1920. aastast saadik, on nagu viimased teated kõnelevad, viiendat korda oma kodumaa esivõistluse võitnud. Iga kord on tema vastu finaalis seisnud William M. Johnstone. Tänavu võitis ta Johnstone'i 6:1, 9:7 ja 6:2. Eelvõistluses võitis ta tänavust Pariisis ilmameistriks tulnud Vincent Richards'i ja Howard Kinsey'd 6:3, 6:4, 3:6 ja 6:2. Johnstone võitis omakord poolfinaalis austraallast Patersoni 6:2, 6:0 ja 6:0(1).

Vist ei ole peale Nurni Tildeni kõrval ühtki suursportlast, kes oma konkurentidest sedavõrd kõrgemal seisaks kui „Big Bill“ (pikk Bill), nagu Tildeni tema kõrge kasvu tõttu Ameerika tenniseringkondades hüütakse. Sadandete mängijate hulgas, kes turniiridel võistlevad, seisab Tilden ligipääsmatu suurusena. Mängu tundjad tõendavad, et tema mäng kõrgeimal tasapinnal seisab, kui ühegi teise tähe mäng praegusel ajal või minevikus, ja tervitavad teda kui tšempioni niisuguste tšempionide hulgaskui Dohertys, Brooks, Wilding ja Mac Loughlin.

Tennis, nii kui teda William Tilden mängib, on enam kui mäng: ta on kunst. Kestva teoreetilise uurimise ja rikka kogemise tõttu on ta täielikus teadmises tennisepalli omaduste üle ja valitseb täielikult iga lööki, ainult harva palli andes, mis teatud eesmärki ei jälgi. Sellega hoiab Tilden kogu aeg oma vastase teadmatuses ja ärevuses. Täiuslik tennisemängu strateegia ja taktika tundja ja meister igasugu löökide peale, mis üldse mängus võimalikud, kasutab ta oma sõjariista sarnase kindluse ja üleolekuga, et vastane on sunnitud enam Tildeni diktaadi kui oma plaanide järel mängima. Sar-

nastes oludes on mängu tulemus Tildenile niivõrd kindel, kui üldse spordis midagi võib kindel olla.

„Pika Billi“ teravamaks ja julgemaks vastaseks on olnud ja on „väike Bill“ (Little Bill), see on William M. Johnstone San Francisco'st, kes ka tänavu finalistiks oli Ameerika esivõistlusel. Leidub isegi asjatundjaid, kes Johnstone'i paremaks mängijaks peavad Tildenist ja seletavad, et Tilden oma võidud ainult selle seitsme tolli (18 sentimeetri) läbi saavutab, mille võrd Johnstone temast lühem on. Süvenev arvustaja aga leiab vastupidist. Tildeni füüsiline ülekaal tuleb igatahes tugevalt kõval viiesetilisel mängul ilmsiks, kuid see on ikkagi psüühiline omadus, mis Tildenile võidu kindlustab, kui viima-

se peale välja minnakse. See on omadus hariliku tennisemängijal ülitennisemängijana, kui mäng kriitilise staadiumini on jõudnud. Sel momendil muutub Tilden suurest sportlasest suureks kunstnikuks. Geenius on sagedasti odav sõnakõlks, kuid mängu puhul, mida see tšempion tennisematshide põnevamatel silmapilkudel näitab, kus iga punkt kaaluva tähenduse omab, lubavad oletada, et temas andeid peitub, mis geenius nimetuse õigustavad. Saabub muidugi ka kord aeg W. T. Tildenile, kus ta seda pikka tänavat mööda hakkab kõndima, mis iga tšempioni tema karjääri lõpupäevadel allamäge viib, kuid praegu näivad need päevad veel kaugel seisvat.

(Wiener Sport-Tagblatti järel.)

Välismailt.

Carr ja Porritt Praagas võidukad.

Praagas 7. septembril peetud rahvusvahelistel võistlustel on austraallane Carr ja uue-meremaalane Porritt võistelnud 100-meetris, mille Carr võitis. Samadel võistlustel parandati 3 tšehhi rekordi. Tagajärjed: **100 m.:** 1. Carr, Austraalia, 10,8 sek., 2. Porritt, Uus-Meremaa. — **110 mt. tõkkeid:** 1. Jandera, Praaga, 15,8 sek. (rekord), 2. Porritt. — **4×200 mt. teatejooks:** 1. Sparta 1:35,6 (rekord). — **Teivashüpe:** 1. Ivo, Praaga, 3,55 mt. — **Kuulitõuge:** 1. Ivo 13,335 (rekord). — **Kõrgushüpe:** 1. Machan, Praaga, 1,83 mt. — **500 mt.:** Riedel, Praaga, 1,10,4. — **150 mt.:** Porritt 16,9 sek. — **Kaugushüpe:** 1. Linka, Praaga, 6,485. — **Oda:** 1. Schnellig, Praaga, 51,70 mt.

New-Yorgi kergespordi esivõistlustel

on saavutatud järgmisi tagajärgi: **100 yardi:** 1. Murchison 10,2 sek.; **220 yardi:** 1. Murchison 21,8 sek.; **440 yardi:** 1. C. Stovers 50,8 sek.; **880 yardi:** 1. E. Kerby 1,58,4; **1 miil:** 1. W. Goodwin 4,23; **5 miili:** 1. G. Nelson 26,41,8; **120 y. tõkkeid:** 1. H. Meyer 15,8 sek.; **440 y. tõkkeid:** 1. R. Oram 56,8 sek.; **teivas:** 1. S. Schlopp 3,78 mt.; **kaugus:** 1. Voolen 7,02 mt.; **kõrgus:** 1. R. Landon 1,90 mt.; **kolmik:** 1. K. Geist 14,32 mt.; **kuul:** 1. O. Vantzer 13,61 mt.; **ketas:** 1. C. Veltos 42,19 mt.; **oda:** 1. J. Leyden 53,31 mt.; **vasar:** 1. C. Taylor 43,11 mt.

Jugo-Slavia meistrivõistlustel

on saavutatud vähem kui keskpäraseid tagajärgi. **100 mt.** Plehaty 11,8. — **400 mt.** Krajacic 54,6. — **1500 mt.** Perzl 4,39,9. — **Vasarheide** Gaspar 29,35 mt. — **Kuulitõuge** Leandrow 11,32 mt. — **Kõrgushüpe** Zgaga 1,71 mt. — **Kolmik** Babic 11,72 mt. — **Teivashüpe** Karecic 2,95 mt. — **Kaugushüpe** Zgaga 5,95 mt. — **Kettaheide** Braklic 32,29 mt. — **Odaviske** Gaspar 44 mt. — **800 mt.** Rosenkranz 2,06. — **110 mt. tõkkeid** Leandrow 17,4.

HSV suur triumfi.

7. sept. on HSV (Hamburger Sport-Ver-ein) on Saksa jalgpalli meistermeeskonda 1. F. C. Nürnbergi viimase kodus löönud 3:1 (1:0). HSV on näidanud suuremat läbilöövust, kiirust ja selle juures head kaitset. Kohe algminutitel jättis HSV edurivi suure mulje. Esimene värav löödi 4. minutil. 70. minutil tasus Sutor Nürn-

bergi eest. Siis tegi HSV uuesti Ziegen-specki ja siis Breueli kaudu võiduväravad. Nürnbergi mäng oli jõuetu ja sahvita. Berliini Sportblatt nimetab HSV võitu tema suurimaks triumfiks. Märkida on, et Saksa meistervõistluste finaalis juunis Nürnberg võitis HSV 3:0.

Rootsi—Saksa 4 : 1.

Maavõistlus jalgpallis Rootsi ja Saksa vahel peeti Berliini staadionis 31. aug. Pealtvaatajaid oli üle 20.000-nde. Esimesel poolajal oli mäng võrdlemisi tasakaalne, kuid selle juureski ei kodunenud sakslased ofsaidi taktikaga, mida Rootsi kaitse meisterlikult tarvitas. Poolaeg lõppes 1:1. Teisel poolajal 85. minutini suutsid sakslased vastu panna, peale seda pääses torm lahti. 10-ne minutiga löövad rootslased 3 väravat ja võistlus lõpeb Rootsi heaks 4:1.

Hispaanlased Praagas löödud.

Meeldiva mängu juures kaotused 2 : 4 ja 1 : 11.

30. aug. oli Praagas külas esimene Hispaania meeskond — Real Sociedad San Sebastian. Esimene võistlus oli neil Slaaviaga, kes võitis 4:2. Poolajal oli mäng 2:1 ja peatselt tegid hispaanlased 2:2, kuid lõpuks lisasid Slaavia mehed 2 võiduväravat juure. Kõik 4 väravat Slaavia eest tegi Stapl. Pealtvaatajaid oli 15.000. Hispaanlased võitsid kiirelt publiku sümpaatiat, nii et teisel poolajal olud tasategemisele 2:2 järgnes suur aplaus.

Palju halvemini läks hispaanlastel järgmisel võistlusel Praaga DFC vastu. Praagalased hävitasid hispaanlased resultaadiga 11:1 (poolaeg 4:1). Külalistel oli reservvärava vahet, samuti näitas ka kaitse end ebakindlana. Praagalased mõtlesid resultaadid 8:1 juures hispaanlastele juba armu anda, kuid siis asus publik nõudma, et nende meeskond kasutaks oma shansse täielikult. Lõpuresultaat tuli 11:1.

Breitensträter löönud Vageneri.

Mühlheimis peeti 12.000-de pealtvaataja ees huviga oodatud poksimatsh Saksa raskeskaalu exmeisteri Hans Breitensträteri ja Rudi Vageneri vahel. Viimane käis mitmel korral põrandal. Löökkide seeria järele kukkus ta uuesti ja 8 juures viskasid Vageneri sekundandid rätiku ringi märgina, et Vagener alla annab. Võistlus kestis 1 min. 55 sek.

Spordi Keskliidu loferii väljaloosimine on 1. okt. s. a.

Piletid müügil liidu büroos,
Gonsiori t. 4.

Mitmesugust.

Uus kava olümpia jalgpalli turniiri
korraldamise kohta.

Soome lehed teatavad, et Rootsi jalgpalli liidu esimees Anton Johansson esitab rahvusvahelisele liidule uue kava tulevaste 1928. a. olümpia mängude korraldamise kohta. Selle järele on osavõtt üksikute rahvuste meeskondadel kergem, kuna osavõtjate arv võiks tõusta 30—40 meeskonna peale. Kava järele tuleks maad jagada rühmadesse, millest rühma võitja või kaks paremat pääseks olümpia võistlustele.

Rühmad on ettenähtud järgmistena:

1) Põhja-Euroopa: Rootsi, Norra, Daani, Soome, Eesti, Vene, Läti, Leedu, Poola ja Saksa.

2) Lääne-Euroopa: Hollandi, Inglise, Shoti, Iiri vabariik, Wales, Belgia, Prantsuse, Luksemburi, Shveitsi, Hispaania ja Portugal.

3) Kesk- ja Lõuna-Euroopa: Austria, Itaalia, Tsheho-Slovakkia, Jugo-Slavia, Ungari, Rumeenia, Bulgaaria, Greeka, Türgi ja võimalusel Egiptus.

4) Lõuna-Ameerika.

5) Põhja- ja Kesk-Ameerika.

6) Aasia.

7) Aafrika.

8) Austraalia.

Professionalismi küsimus Austrias

ei näi palju edasi nihkuvat. Jalgpallimehed ise on seal kõvasti professionaali nimetuse vastu. On esitatud kava, mille järele mängijad oleks kahes grupis: amatöörid ja mitte amatöörid. Nagu kõrvalt

tähendatakse, tahavad mängijad saada professionaalide palka ja selle juures amatööride ausat nime. Hugo Meisl on asja kohta tähendanud, et see on ükskõik, kuidas mängu eest palka saavad mängijad end nimetada soovivad. Ilma ees jäävad nad ikkagi professionaalideks. See Meisli avaldus on esile kutsunud pikki debaate.

Jack Dempsey uus nina.

Ilmameister poksis Jack Dempsey on ennast Ameerikas lasknud pildistada oma uue ninaga, nagu sellest Viini Sport-Tagblatt teatab. Ta vana nina ei olnud täiesti ära poksitud, vaid lõigati nüüd ühe väljapaistva kirurgi poolt. See oli mopsinina, mis nii Dempseyle enesele ega ta austajannadele ei meeldinud. Nüüd on tal antiikjoonne nina ja see kaotada teel vähemadki takistused, mis temal kui täiuslikul gladiatoril seni ehk olnud. Austajannad olla vaimustuses. Neid austajannaid on palju juure tulnud ja nina on nüüd tormiliste ovatsioonide objekt. Dempseyt filmitakse ta uue ninaga peatselt ja Viini leht rahustab Dempsey austajaid teatega, et kinod varsti Dempseyd ta uues iluduses kogu ilmale presenteerivad.

Viini kurtummad on Berliinis sealseid võitnud 3:2. Pealtvaatajaid oli rohkest.

Toimetusele saadetud kirjandus.

K. Hintser, „Võimlemismängud koolidele“. Eesti kirjastus-ühisuse „Postimehe“ kirjastus Tartus, 1924., 104 lhk. Hind 100 marka.

Üks neist raamatutest, mis ilma et tarvitseks eneses midagi löövet või uut sisaldada, enesele kõige lähemal ajal sooja vastuvõtu ja kiire levinemise kindlustab. See on tingitud vastava kirjandusala täielikust söödisseisust meil seni ja ilmunu avarast ja ladusast ainekäsitusest. Raamat võib tähtsal määral meie kehva koolivõimlemist elustada ja õpilastele kehalise kasvatuse armsaks teha.

Paralleelselt K. Hintseri varemilmunud „Vabaharjutuste“, „Kepiharjutuste“ ja „Nuiharjutustega“ soojalt soovitatav.

Uudis õppeaasta alguks!

Ilmusid trükist

H. Treffneri asutatud gümnaasiumi võimlemis-
õpetaja

Karl Hintzer'i

Võimlemismängud koolidele.

Kaunistused ja joonistused kunstnik R. Kivit'ilt.
Hind 100 marka.

Võimlemise kõrval on mängudel, nõndanimetatud võimlemismängudel, kui abinõul kehalises kasvatuses, suur tähtsus. Meie kitsastes oludes, kus meil õiged koolimajadki puuduvad, on raske kasvavat noorsugu võimlemise abil kehaliselt arendada, sest võimlemist niisugusel kujul, nagu teda teisel käsitatakse, on meil võimatu läbi viia. Meil puuduvad võimlemiseks ruumid, puuduvad sellekohased sisseseaded ja sellekohased õpetajad. Et kehalise kasvatuse alal siiski midagi teha, tuleb meil võimlemismängusid laialdasemal tarvitusele võtta. Ja see on meie oludes läbiviidav. Kui vahest kõige külmemal ajal peab kinnise ja tolmuse ruumiga leppima, siis on ikkagi võimalik suuremal jaol kooliajast mängusid väljas või vähemalt laste akende juures korraldada.

Meie olusid arvesse võttes, on selles raamatus mängud nii valitud, et nad võimalikult väikest ruumi tarvitaksid, peale üksikute rühmamängude, mida väljas tuleb mängida. Ka tarvitatakse nende mängude juures vähe mänguvahendeid, missugune asjaolu teeb nad igatühele kättesaadavaks.

Seega on see raamat tarvilikuks käsiraamatuks igale õpetajale, kes laste kehalisest areemisest huvitatud, ja igale õpilasele, kes oma keha eest hoolt tahab kanda.

E. K.-Ü. „Postimees“

Tartus, Suurturg 16.

Paremad tarvisminevad

jalanõud

on saadaval

O. Kirusk'i kaupluses,

D. Karja tän. 5, Tallinas.

Kesknädalal, 17. sept. kell 5 p. l.

esivõistluste tsükli 1. kl.

E. S. S. KALEV—V. S. SPORT.

Vahekohtunik O. Silber (T. J. K.).

Pääsetähed:

Istekohad Mk. 100.—
Seisukohad „ 50.—
Kooliõpilased „ 25.—

E. J. LIIT.

Ekraive liidu ametlikud teadaanded.

Tsirkulaarselt.

Käesolevaga teatab liidu juhatus, et 4. ja 5. okt. s. a. peetakse Eesti esivõistlused kergejõustikus järgmistel aladel:

meestele: kümnevõistlus, tunnijooks, teatejooksud 400 mt. (4×100 mtr) ja 1600 mt. (4×400 mt.);

naistele: kõrgushüpe hooga, kaugushüpe hooga, oda tug. käega.

Ülesandmisi võetakse vastu kirjalikult Tallinn, Gonsiori tän. 4, kuni 28. sept. s. a.

Tallinn, 11. sept. 1924. a.

Eesti Kerge-, Raske- ja Veespordi Liit.
Liidu juhatus.

SPORDI-, MÄNGU- JA VÕIMLEMISTARBED.

A.-S. BALTI SPORDIRIISTADEVABRIK
TARTUS.

Kontor: Tartu, Aurulaeva tän. 7, telefon 1-87.

Ladu: Tartu, RÜüfli tän. 9, telefon 6-02.



Esitaja Tallinnas: **o.-ü. „ESTO“**,

∴ Tallinn, Pikk tän., 47, telefon 10-02. ∴

**Kõrgesse klassi kuuluvaks
jalgpallimeheks
võib tõusta ainult see, kes
järjekindlalt sööb šokolaadi**



Rätsepatarvete kauplus

Tallinnas, Suur Karja tän. nr. 10, telef. 974.

Juhin tähelepanu, et on kohale jõudnud:

latsi siid, lasting serge.

Peale selle soovitan ladust

ülrikonna- ja palituriid.

Nööpe igas suuruses, haake

∴ ja snalle jne. ∴

Müük suurel ja väiksel arvul.

Aupaklikult

S. S. Orloff.

O.Ü.
«Salus»

Tallinn, Pikk tän. 40,
Kõnetraat 16-18.

Valmistab ja müüb meesterahva, naisterahva valmisriideid ja koetud kaupasid.

Kõik saadused on valmistatud omas vabrikus kõrgeväärtuslisest materjalist.

Eriosakond spordiriiete alal.

Spordiseltsidele ja klubidele iseáranis kasulikud tingimised,

KÕIGE KARASTAVAM JOOK

SPORTLASTELE

ON „AKVA“ LIMONAAD

„SIDRONI SOODA“

TALLINN, VAIMU T. 1.

TEL. 6-19

Jõhvi õlletehas A.-S.

soovitab oma

ÕLUT

tuntud võistlemata headuses.

SAADA IGALPOOL.

o.-ü. „ESTO“

Tallinnas, Pikk t. 47.

Kõnetraat 10-02.

Ainult o.-ü. „ESTOST“ ostab iga spordiharrastaja hooaja sporditarbeid. Hinnad mõõdukad.

Kõige austusega **o.-ü. „ESTO“**.