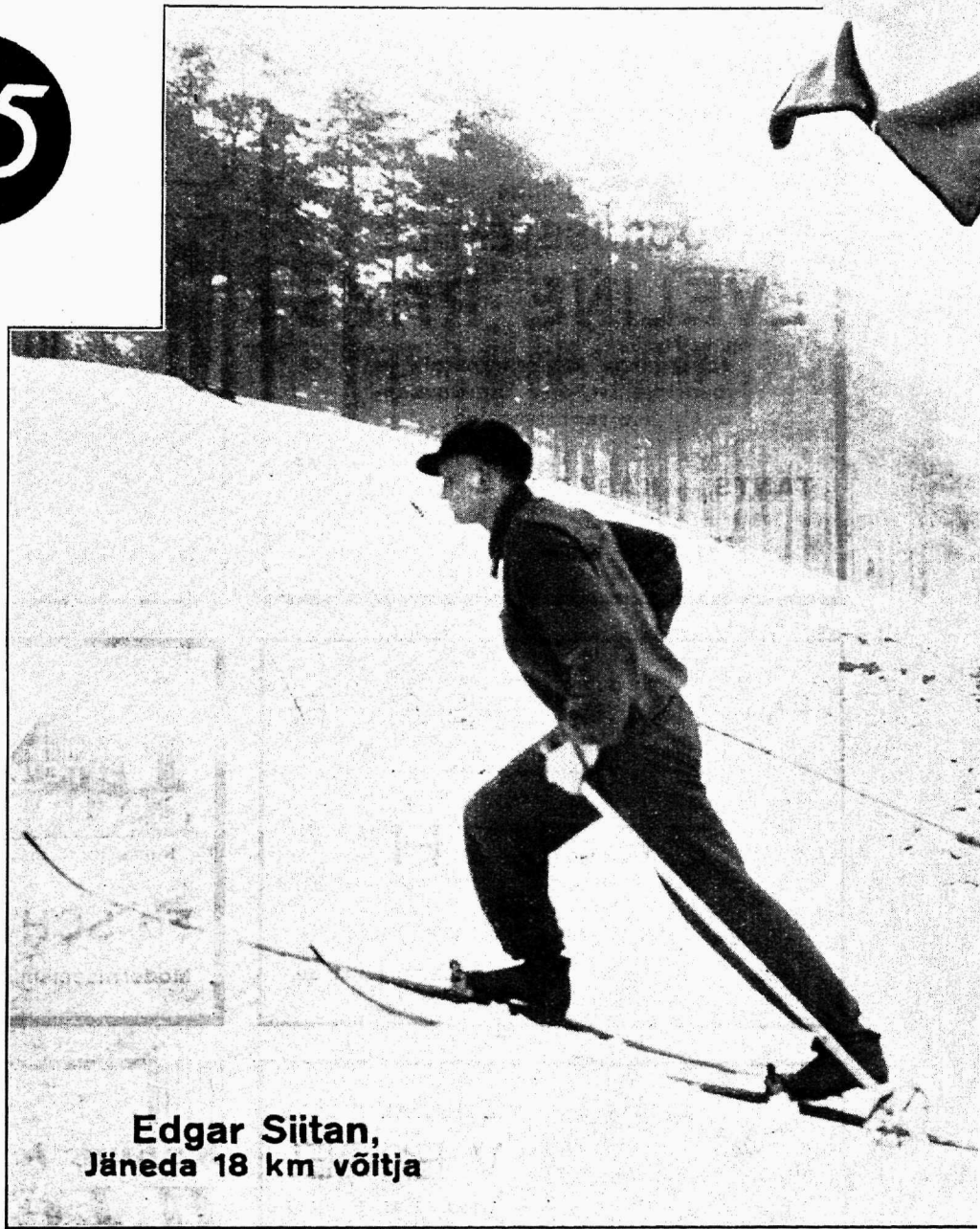


EESTI

S

25



Edgar Siitan,  
Jäneda 18 km võitja

POORDILEHT

# GLORIA-BAR

DANCING-PALACE „GLORIA“ RUUMES  
Vabadusplatsil 3-a

**intiimne bar.**  
Jlusaim koht tantsimiseks.

Igal õhtul

## VÕORUSETENDUS EVELINE RAYS

scharmikas klaverikunstnik ja  
baari-pianist, oma rahvusvahe-  
lise repertuaariga.

**TANTS — KABAREE — HEA TUJU.**  
Mõõdukad hinnad.

Sportlastele  
kõike riidet leiata

kodumaa vabrikute riidekaupluses  
**HEINRICH TOFER.**  
TALLINN, Suur Karja tän. 15.

INGLISE MAGASIN  
**H. GUTKIN**

soovitab odavate hindadega kõige  
suuremas valikus kodu- ja välis-  
maa riidekaupu igasuguses hea-  
duses ja erimustrites.

TALLINN, VIRU 4. TELEF. 436-46.

PARIM STOPPER

MAAILMAS ON

„ZENITH“

FA. H. MARKOVITSCH.

TALLINN, VIRU 15.

TELEFON 447-52.

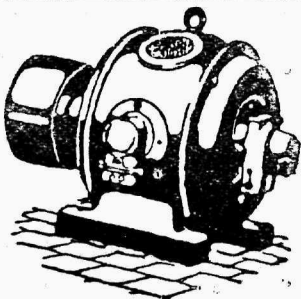


Kullasepa 9, tel. 443-03.

Moodne joon  
ja esimese-  
klassiline töö.

Ainult tellim. peale  
naister. ja meester.  
**ÜLIRIIDEID**

**Fa. SCHWARZ'ilt** Kullasepa t. 9.  
Moderniseerimine. Kõõsneritõõkoda.



Elektrotehnika büroo

**V. ENGEL**

Tallinn, Pikk 45. Tel. 444-53.

Elektrimootorid.  
„ -armatuurid.  
„ -keedunõud.  
„ -lambid jne.

Elektrivalgustuse ja -jõu sisseseade töõd.

**Kõõvik ja kondiitriäri**  
**H. Feischner**

Tallinn,  
Harju tänav 45  
Kõõntr. 445-00

# EESTI SPORDILEHT

## SPORTTEADUSLIK KUUKIRI

TOIMETUS: TALLINN, MÜÜRIVAHE 16-33.  
VASTUTAV JA TEGEV TOIMETAJA  
OSKAR LÖVI.

TOIMKOND: MAG. A. GRÜNBERG,  
ED. HIOB, DR. E. KIRSCHENBERG, L. TÖN-  
SON, DR. MED. J. VILMS JA H. VISMAN.

TELLIMISHIND: aastaks 3 krooni,  $\frac{1}{2}$  a. 1 kr. 50 snt,  $\frac{1}{4}$  a. 75 snt.  
Välismaale aastaks 4 krooni,  $\frac{1}{2}$  a. 2 krooni,  $\frac{1}{4}$  a. 1 kroon.  
Üksiknumber 25 senti.

### 14. AASTAKÄIK

ILMUB IGA KUU  
20. PÄEVAL

TALITUS: TALLINN, MÜÜRIVAHE 16-33.  
TALITUS ON AVATUD IGAPÄEV KL. 2-4.  
TELEFON 444-28.

KUULUTUSI VÕTAVAD VASTU: talitus,  
Müürivahe 16-33, tel. 444-28; A. Hahn, tel. 440-98  
ja ajakirjanduse kontorid.

KUULUTUSTE HIND: välimine kaas ja tekstis:  $\frac{1}{2}$  lhk. Kr. 50.—,  
 $\frac{1}{4}$  lhk. Kr. 25.—,  $\frac{1}{8}$  lhk. Kr. 12.50; sisemised  $\frac{1}{2}$  lhk. Kr. 40.—,  
 $\frac{1}{4}$  lhk. Kr. 20.—,  $\frac{1}{8}$  lhk. Kr. 10.—

TELLIMISTE VASTUVÕTMINE talituses, kõigis postkontorites ja ajakirjanduse kontorites.

Nr. 3

Märts

1933

# Kehakultuuri nõukogu ülesanded

Dr. med. JUHAN VILMS

Eesti Spordilehe eelmises numbris ilmus J. Vilmsenilt kirjutis uue asutatava kehakultuuri nõukogu kohta, mille selgituseks olgu siin järgmist öeldud:

Kehakultuuri liikumist saab juhtida kahelt seisukohalt: sisuliselt ja organisatsiooniliselt.

Sisuliselt võib olla juhtiv mõte sarnane, mis läbi lööb igasuguse, ka halva, organisatsiooni puhul. Näit. nõue mitmekesidusest, õigest tehnikast, tervishoidlikkusest jne. Kui aga sisuline sporti edasi viiv mõte on uus, kõigile mitte hästi arusaadav, keeruline jne., on vaja organisatsiooni, mis sunniks või aitaks teda teostada. Kui kõik juhtivad mõtted oleksid esimest laadi — ei oleks organisatsiooni küsimus üldse tähtis.

Kehakultuuri liikumine meil on ilma kindlate sisuliste juhtivate jõududeta ja pealegi uus ning arenev ala. Puudub teaduslik keskoht. Tartu kehalise kasvatususe instituut ja sihtkapitali teadusliku sekretäri amet pole siamaani veel suutnud end tarvilisel määral maksuma panna. Sisuliselt uute mõtete maksmapanemiseks töötatakse paralleelselt paljudes kehakultuuri keskorganisatsioonides. Sealjuures puudub kõikide vahel ühendav side.

Mis oleks meil vaja?

Sisuliselt — korraldust, kus kehakultuuri vaimset külge uuritakse ja kust saaksime juhtivaid ideid. Selleks võib olla Tartu keh. kasv. instituut, asjatundjad, kehak. sihtkapitali sekretär jne.

Organisatsiooniliselt — korraldust, mis 1) loob kontakti keskkoonduste eneste ja rahva vahel, 2) võimaldab ja korraldab tööjaotuse, 3) võimaldab tegelaste omavahelise kasutamise (jõu kokkuhoid), 4) võimaldab astuda ühiseid samme, 5) loob võimaluse suure agitatsiooni ja täitva aparraadi loomiseks j.m.

Kahe eelmise seisukoha teostumisel, kui need hästi töötavad, on vaja algrakukesi — algorganisatsioone kogu rahvas. Neid on praegu palju, kuid on veel vaja rohkemgi.

Kui eeltoodud mõtete kohaselt on vaja uut keskkorraldust — siis milline peab ta olema?

Üks on selge — ta ei saa olla sisuliselt teaduslik, sest selleks on Tartu kehakasv. instituut j. t. eriasutused. Ta võib ja saab olla ainult koordineeriv, s. o. rohkem organisatsiooniline korraldus.

Saagu ta missugune tahes, asugu ta mistahes ministeeriumi juures jne., on ja jäävad töötama peagu kõik senised keskkorraldused: spordikeskliit, ÜENÜ, kaitseväge, tööliisspordi liit, olümpiakomitee, ülikooli kehakasv. instituut jne. Neil kõigil on oma eriülesanded, iseloom, korporatiivne autonoomia või iseseisvus, mis ei lase väljaspoolt kuigi palju nende siseellu tungida ega seda juhtida.

Sellega on selge — uus keskkorraldus ei saa olla mingi diktaatorliku võimuga asutus ega tohi olla tegev paralleelse tööga, näit. võistelda spordikeskliiduga, ülikooli kehal. kasv. instituudiga jne. Kui praegused eriülesannetega asutused ei kõlba, tuleb neid parandada.

Seepärast saab uue keskkorralduse ülesanne olla ainult eelpool mainitud organisatsiooniliselt juhtiv ja koordineeriv oma 5 ülesloetud j. t. ülesannetega.

Kuigi uus keskkorraldus ei saa tungida laiaulatuslikult iga senise organisatsiooni ellu nende siseise autonoomia tõttu, ometi suudab tema teatavil tingimusil mõju avaldada, kas seadusandluse või moraalse mõjuvõimu kaudu, et ühe või teise suuna või aktsiooni maksmapanekuks kaasa aidata. Mõjuvõimu saavutamiseks peab uus keskkorraldus: 1) sisaldama eneses kõik olemas olevad organisatsioonid ja

2) omama ametliku autoriteedi. Peale selle muidugi üldise teovõimsuse ja soliiduse, mis vajaline alati ja igähele.

Kuidas luua sarnane?

Kolmas kehalise kasvatus kongress 1932. a. otsustas, et see keskkorraldus peaks olema „vastava riikliku asutuse juures“. See saab loomulikult olla ainult haridus- ja sotsiaalministeerium, mille juures ta peaks asuma.

Praegu asub kõigist olemasolevaist keskorganisatsioonidest hasomini juures kehakultuuri sihtkapitali valitsus. Seaduse järgi on viimane õieti kultuurkapitali nõukogu mingisugune alamkomisjon või organ nagu teisedki sihtkapitalid. Üldine tegevus ja eelarve alluvad kultuurkapitali nõukogu kinnitusele, kes seal teeb alatihi, nagu kogemused näitavad, muudatusi. Kultuurkapitali nõukogu aga koosneb vabariigi valitsuse ja riigikogu poolt valitud või määratud liikmetest, kelle esimehena istub haridus-sotsiaalminister. Sellega on kehakultuuri sihtkapitali valitsus eriline ametlik asutus otsekoheses alluvuses haridusministeeriumile ja tema juures ning omab teaduste- ja kunsti-valitsuse juhataja oma otsekoheseks ülemuseks.

Kui nüüd rääkida „kehakultuuri juhtivast asutusest“ haridusministeeriumi juures — tuleb otsekohe küsida: kas luua täiesti uus või ümber korraldada selleks kehakultuuri sihtkapitali valitsus, kui ta praegusel kujul ei kõlba?

Keskkorraldus, kui ta haridusministeeriumi juures töötab, peaks olema autonoomne. Praegune kehakultuuri sihtkapitali valitsus on aga kultuurkapitali nõukogust. Viimane, s. o. kultuurkapitali nõukogu, koosneb poliitilistest esindajaist, kes enamikus ei ole kehakultuuri alal asjatundjad. Nagu kogemused näitavad, on sarnane mitte asjatundlik poliitilisel kaalutusil kehakultuuri juhtimine kehak. sihtkapitali eelarve muutmise jne. kaudu tekitanud palju arusaamatusi. Kehakultuuri asjatundjad ise keh. sihtkapitali valitsuses peaksid olema lõplikud otsustajad! Oma alluvuse pärast poliitilisele kultuurkapitali nõukogule omab kehakultuuri sihtkapitali valitsus kui keskkorraldus puudusi.

Kui kehak. sihtkapitali valitsus ei suudaks uue keskkorralduse ülesandeid hästi täita, tuleks luua uus. Sel juhul oleks haridusministeeriumi juures juba ka kaks kehakultuuri keskvalitsust! Uuel oleksid omad ülesanded ja võimupiirid — aga kehakultuuri sihtk. valitsus töötaks edasi! Et ta rahadega opereerib, siis võib ta kogu spordiliikumist teatavas mõttes õige tugevasti juhtida. Ta ei pruugi arvestada uue keskkorralduse soovide ja otsustega. Seega tekiks paratamata paralleelism ja segadus läheks veelgi suuremaks. Et segadust ei sünniks, tuleks muuta kultuurkapitali seadust. Ka sel korral, kui uut keskkorraldust ei looda ja tahame kehak. sihtk. valitsust iseseisvaks muuta, nagu ta olema peaks, tuleb samuti muuta seadust!

Kas on aga võimalik seda teha kiires korras? Kui

see tõuseb üles kehakultuuri asjus, tuleb küsimus otsustada ka teiste kultuurkapitali sihtkapitalide kohta. See on siht ja selle poole tuleb püüda, kuid see võtab aega, eriti praegusel kriisi ajal, kus palju teisi muresid.

Et hoopis uus asutus eelpool mainitud asjaolude paralleelismi jne. pärast ei ole otstarbekohane ja et kultuurkapitali seaduse põhjalikum muutmine võtab aega küsimuse uudsuse tõttu, on asja kiire iseloomu pärast mõistlik, kui lepime esialgu kehakultuuri sihtkapitali valitsusega ühes tema praeguste võimupiiridega ja katsume teda ümber korraldada!

Keh. sihtk. valitsuse ülesanne oleks sellega olla uue juhtiva keskkorralduse ülesannete täitmine hasomini juures. Tegelikult ei loo meie juure ühtki uut asutust!

Et uut ülesannet paremini täita, otsustas kehak. sihtk. valitsus oma koosseisu täiendada kolme liikme võrra: 2 spordi keskliidult ja 1 võimlemisõpetajalt, asendades peale muu tervishoiuvalitsuse esindaja koolivalitsuse esindajaga, et rohkem mitmekesidust ja pedagoogilist ilmet saada. Sellega loodeti rahuldada keh. sihtk. valitsusse sisse astuda soovijate huve ja hoida ära kahekordseid esindusi, kuna spordi keskliidus on kõik tegelikud sporditühingud liikmeks. Suuremaks end teha ei ole soovitatav, sest suur kogu rahadega j. m. otsustamisel muutub töövoimetuks; pealegi on tähtsamad organisatsioonid juba nii-kui-nii esindatud.

Kehak. sihtk. valitsus oleks nagu seni otsustaja.

Et kaitseväge, kaitseliitu j. t. vähemaid-suuremaid organisatsioone ei saa mitmel põhjusel otsekohe keh. sihtk. val. liikmeiks võtta, siis otsustati viimase juure asutada n.-n. kehakultuuri nõukogu, kel oleks ainult nõuandev hääl. Ta sisaldaks Spordilehe eelmises numbris toodud asutused kokku 30 esindajaga. Kehak. sihtk. valitsuse juhatus on ette nähtud täies koosseisus (4-liikm.), sellepärast et iga liige oleks kursis nõukogu meeleoluga, kuna pärast nad keh. sihtk. valitsuses lõpuotsusi peavad tegema ja vastust kandma. Teised on kõik igäiks 1 esindajaga.

Meie arvates astub uus kehak. nõukogu aastas kõige enam üks kord kokku, et põhjanevaid küsimusi arutada, otsustada. teostamisviise leida jne.

Suur kogu ei kõlba põhjalikuks teaduslikuks või muuks uurimistööks. Harva esinevad seal ka uued mõtted esmakordselt. Seepärast on kehak. nõukogu mõeldav kui rohkem ettepanekute ja juba läbitöötatud materjali ning otsuste moraalne kinnitaja. Oma iseloomult ta oleks kehakultuuri kongress väiksemas koosseisus, umbes nagu asemikkudekogu mõnes organisatsioonis. Ta ülesanne oleks näit. tegelikult: kinnitada oma poolt kehakultuuri organisatsioonide tööjaotuse, spordimärgi j. t. kavad; arutada läbi kehalise kasvatus seaduse põhi-jooni, kehakultuuri riigikaitsele kohandamise küsimusi jne.

Aga kui kehak. nõukogu asjatundjate poolt läbitöötatud ettepanekud või kavad tagasi lükkab? Tähendab, „siis nad on halvasti valimstatud ja neid tuleb

# Mitte ainult olümpiarindele, vaid kogu kehakultuuri rindele

L. KALMET

Spordilehe eelmises numbris tõstis Toomas Kivi päevakorda spordi keskorganisatsioonide ja võimlemisõpetajate koostöö tihendamise küsimuse, mis on väärt, et sellest veel lähemalt kõnelda.

Tuleb rõõmustavalt märkida, et leidub ikka jälle eestvõitlejaid, nagu nim. kirjutise autor, kes tõsiselt ülalttähendatud koostöö vajadust hindavad, kuigi tegelikus elus ollakse tõsisest koostööst veel õige kaugel. Koostöö asemel on isegi teravusi mõlemalt poolt kuuldavale tulnud. Ometigi peaks meie kehakultuuri nimel õpetajate ja organisatsioonide koostöö kaaluvalt tähtis olema. Kui midagi kuskil ei klapi, siis kerkib kohe keelele küsimus, miks see nii on? Teeksime seda ka siin ja katsuksime märkida mõnegi põhjuse, mis pole seni lasknud koostööd vajalisel määral areneda. Muidugi on need ääremärkused, mida kutsunud esile Spordilehe eelmise numbriga kirjutis, täiesti subjektiivsed, kuid tehtud ikkagi selle eesmärgiga, et need annaksid tõe asja edasiviimiseks.

parandada. Saades suure arvustuse osaliseks saab ettepanek või määrus pärast parandamist elulisemaks. Kui tagasilükkamine on tingitud muist asjaoludest, võib kehak. sihtk. valitsus kui otsustaja ikka nii toimida nagu soovib. Konfliktid keh. sihtk. valitsuse ja kehak. nõukogu vahel on mõeldavad, kuid nad ei ole kardetavad ega tööd takistavad. Kui spordiorganisatsioonid näevad, et kehak. sihtk. valitsus toimib eluvõõralt, valitakse temasse aasta pärast uued esindajad. Sarnane korraldamine on kõigiti mõeldav, sest kehak. nõukokku ja sihtk. valitsusse kuuluvad ühed ja samad organisatsioonid.

Mis oleme kehak. nõukoguga kätte saanud? 1) Kontakti keskkorralduste ja rahva vahel, 2) igasuguse tööjaotuse ja korralduse kergendamise, sest nüüd kuuluvad ametlikult kõik, ka kaitseväge j. t. ühisesse organisatsiooni, 3) saadakse kehakultuuri mõttele suurem autoriteet, kui näit. mingi otsus ühel häälel vastu võetakse. Sellega on võimalik valitsuses jne. ühte ja teist kergemini läbi viia. 4) Saame kokkuhoidu, kuna tööjaotuse korral võivad näit. ühed ja samad instruktorigid õpetada kõigi liitude ja isegi kaitseväge j. m. spordiorganisatsioone, võib välja anda ühiseid käsiraamatuid jne. Ära võib jääda praegune spordi keskliidu spordinõukogu, kuna tegelikult ta täiendatud kujul edasi töötab kehakultuuri nõukogu näol keh. sihtkapitali juures.

Sellega oleme saanud praegustes oludes läbiviidava keskkorralduse ning ei ole mitte ühtki uut organisatsiooni tegelikult juure asutanud!

Kõigepealt tuleks tähendada, et koostöö asjus pole loodud tarvilikke eeltingimusi. Ja esimeses järjekorras pole jõutud kindlale arusaamisele üksteise ülesannetest.

On tõsi T. K. väljendus, et Eesti võimlemisõpetajate käes on kõige suuremal määral Eesti noorpõlve kehaline kasvatus. Kuid see ei tähenda seda, et võimlemisõpetaja suurim ülesanne koolitöös oleks parimaid võistlejaid leiutada ja selleks pearõhku panna igasugustele võistlustele.

Ei. Võimlemisõpetaja peamiseks sihiks on arendada kehaliselt kogu seda inimmaterjali, mis tema kätte on usaldatud. Ja eriti veel tuleb tähelepanu alla võtta nõrku ja saamatuid, kelle vastu loodus pole mõnikord armuline olnud, et ka nemad saaksid teistega ühes väärikalt edasi. Kuid siinjuures ei pea unustama, et võistluse element ei tohi puududa üheski kehalise kasvatus tunnis, kuigi mitte igakord silmatorkaval kujul. Võistluse element on kas või seegi, kui kõige nõrgem õpilane on enda võimete suhtes edu saavutanud (tema isiklik rekord). Võistlusmeeleolu peab iga kehalise kasvatus juht ja õpetaja ergutama ja õhutama. Kuid kui mõningate õpilaste võistlusind tõuseb juba nii kõrgele kraadile, et oma otsekohesed ülesanded täiesti unustatakse, siis on kool kohustatud vahele astuma ja õpilase kasvatusliku eestkostjana talle siin piiri ette tõmbama. Kui mõni asjaarmastaja sportlane andub nii suure innuga võistlustele ja spordile, et jätab oma igapäevased kodaniku kohustused täitmata, siis laseb ettevõtja-peremees tema kui halva ametniku või teenija oma teenistusest lahti. Ja mis edasi saab? Vastav isik otsigu uus koht või hakaku... Aga sport ei või ju ometi olla elukutseks! Järelikult kool ei saa kasvatada õpilastes säärast meeoleolu, et spordi pärast võiks muud kohustused unustada, vaid kooli kohus, kehalise kasvatus mõttes, on hoolitseda, et kooli kaudu kasvaks rahvale võimalikult rohkem terveid ja tugevaid kodanikke. Sellepärast ei tohiks mitmesuguseid õpilaste võistluste liialduste reguleerimisi võtta pimedaks põikpealisuseks, nagu seda kahjuks tihti juhtub. Üksikuid teiste seast väljaulatuvaid talente välja arendada ei ole aga võimlemisõpetaja ülesanne kooli seinte vahel, vaid sootuks teistes tingimustes — väljaspool, seltsides.

Ei saa vastu vaielda, et osa õpilasi, kellele kooli seinad kitsaks jäävad, oma kehalise energia ülejäägi spordiseltsides tööle rakendaksid. Ja see käib peasjalikult keskkoolide õpilaste kohta, kelle seast seltsid heameelega endale sportlasliikmeid hangivad kui enam distsiplineeritud ja kehalise ettevalmistusega massi hulgest.

Kuid selles nähtuses peitub ka suur varjukülg. Nagu T. K.-gi oma kirjutises nõustub, peab konstateerima, et meie spordiorganisatsioonid pööravad suurt tähelepanu suursportlastele ja selleks püüavad võimalikult rohkem valmismaterjali hankida ning unustavad selle juures oma sotsiaalse ülesande, järeltuleva põlve eest hoolitsemise.

Noorsoo kehalise kasvatuse seisukohast ei tohiks spordiorganisatsioonid baseeruda nii suurel määral vaid keskkoolidele.

Riigi statistika keskbüroo andmete järgi on meil eelmisel õppeaastal algkooli lõpetanud 8750 õpilast. Neist on keskkooli edasi läinud 2302 õpilast ehk 26,3%. Kuhu jäävad aga ümmarguselt  $\frac{3}{4}$  keskkooliealisi noori, kes koolidesse edasi õppima ei pääse? Astuvad ellu, hakkavad kuskil meistri juures praktilist tööskest õppima, paljud jäävad ka oma vanematele abiks nende tegevuse juures jne. Kes hoolitseb nende kehalise kasvatuse eest? Meil kehalise kasvatuse seadust ei ole ja pole ka näha, et selle niipea saaksime. Milline ülekohus ühe osa noorsoo vastu: veerand 13—20-aastaste noorte koguarvust saab kehalist kasvatust süstemaatiliselt keskkoolides, kuid  $\frac{3}{4}$  peab sellest täiesti ilma olema. Siin peitubki spordiseltside suur sotsiaalne ülesanne — seda suurt hulka noori oma ümber koondata ja kehakultuurile võita. Kas oleme aga kuulnud, et seltsid oleksid endile teateid muretsenud sportlikust tegevusest huvitatud algkoolide lõpetajate kohta, et endile soetada arvurikkaid noorterühmi? Ei. Seltse pole see seni huvitanud, sest see pole olnud nende jaoks otsekohe valmismaterjal, kes päevapealt suurendaks nende võistlejate arvu. Ja teiseks — arusaadavalt — tooks noorte kasvatus ja instrueerimine hulga muret ja sekeldust juure nende tegevuses nii armsaks muutunud rutiini. On teada paljudgi juhtusid, kus kehaliste võimete ja huvi poolest lootust äratavad algkooli lõpetajad, kellel pole olnud võimalust minna keskkooli edasi õppima, on kehakultuurile läinud täiesti kaduma.

Nii siis — spordiseltsid, revideerige oma seniseid veendumusi ja pange kõik oma energia tööle, et organiseerida enda ümber sportlikult tegevusetuid noorte hulki. 13—20-aastased mitte-kooliskäijad noored, see on täiesti söödis põld, mis vajab harimist. Ning võimlemisõpetajad peaksid oma poolt kõik kaasa aitama, et sarnane aktsioon seltside poolt läheks korda. Selle sammuga aitaksime mitmekordset suurendada meie sportlashulki, sest ärgem unustagem, et algkoolist käib läbi kogu rahvas.

Kui puudutada keskkooli osa meie spordiliikumises, siis kahtlemata ka tulevikuski kandub tema mõju väljaspoole kooli, spordiseltsidesse, ja oneneb ka võimlemisõpetaja isikust ja energiast, mil määral keskkool suudab oma mõju välja viia.

Kui meie oma üldolukorda võrdleme näiteks Saksamaaga (nagu seda T. K. teeb), siis vist keegi ei saaks eitada, et ka meil oleks äärmiselt soovitatav püüda säärase olukorran. Kuid enne tuleksid seks ka eeldused sarnastada. Saksamaal kuni 6 tundi kehalist kasvatust nädalas (meie 1—2 tunni vastu) võimaldab ju õpetajale oma õpilastega kõiksuguseid katseid teha ja nende võimetele süveneda. Peame tunnistama, et meie

kool selles mõttes peagu kõigest kultuurrahvastest on jäänud maha. Vist ükski ei kahtle, et see avaldab mõju ka kogu rahva kehalistele võimetele. Kujuka näite saame, kui vaatleme nende rahvaste intensiivset kooli kehalist kasvatust, keda nimetame spordirahvasteks, nagu Soome j. t. Kooli kehaline kasvatus meil vajab hädasti reformi. Kuid elu on näidanud, et võimlemisõpetajad on ükski võimetud siin paranduste läbiviimiseks. Mis aitab, kui üks või teine agaram võimlemisõpetaja poeb nahast välja ja püüab „altkää“ oma õpilastele eraviisil lisatunde anda. Ega üldist olukorda see ikkagi ei paranda. Siin peaks kogu seltskond read ühte lööma ja rünnakut alustama, et veidi tõmbetuult tekitada nende avaliku elu juhtide arusaamise, kellest oleneb meie koolinoorsoo kehalise kasvatuse korraldus.

On saabumas uued olümpiamängud, mis oma asupaiga tõttu on kättesaadavamad meie laiemale sportlashulgale. Meie sportlaskond ootab põnevusega nende saabumist. Nüüd oleks õige aeg, kus meie organisatsioonid oma elujõudu peaksid näitama ja oma ümber suuri sportlashulki koondama, kellest hiljem võimalit anded eralduksid Eesti lippu kõrgel hoidma. Ajalugu kõneleb, et fenomeenid ei ole juhuslik nähe kehaliselt nõrga rahva seas, vaid nad on alati olnud kõrgemad tipud kõrge kehakultuuriga rahva seas.

Selle suure töö juures ei võiks ega peaks ka võimlemisõpetajad külmaks jääma. Nende kutsealalisel tööil koolis on vaid kaudne mõju n.-n. „vabahariduslikule“ kehakultuuri liikumisele. Võimlemisõpetajad peaksid ka seltskondlikus tegevuses spordiorganisatsioonides kaasa lööma. Spordiseltsid aga, kes soovivad enda juure töötamas näha praktilisi eriteadlasi, peaksid esimesi samme nende kutsumiseks ise astuma, sest pakkuma ennast vast keegi ei tule, juba taktitunde pärast. Kuid siinjuures ei tohiks silmist lasta üht näiliselt kõrvalasjaolu. Enne kui vastav selts tahab kutsuda endale kehalise kasvataja eriteadlase, pangu see selts oma siseelus maksma kindel distsipliin. Muidu võib juhtuda, nagu küllaltki juhuseid minevikus, et õpetaja on lühikesa aja järele sunnitud tööst loobuma, kuna märkab igal sammul oma autoriteedi vastutustundetut mahakiskumist.

Võimlemisõpetajad oma poolt peaksid kindlasti arvestama meie seltside majanduslikult nõrka kandejõudu ega tohiks seltsidele ülepääsmatuid raskusi teha liig suurte ainelistate pretensioonidega. Kuigi võimlemisõpetaja on oma alal elukutseline isik, kes kehalise kasvatusega endale ülapidamist teenib, siiski seltskondlikule tööle asudes peaks tal olema tublisti puhas huvi asja vastu, muidugi eeldusega, et ka töötamise õhkkond on sõbralik.

Nii see on. Tulevase võimlemisõpetajate ja spordiorganisatsioonide koostöö tihendamise eeltingimuseks oleks hädavajalik vastastikune arusaamine üksteise seisukohtadest ja üksteise tegevuse õieti hindamine. Mitte kaugel ei tohiks olla aeg, kus spordiseltsid ja võimlemisõpetajad sammuvad koos mitte ainult olümpiarindele, mis on lühem vahejaam, vaid kaugema eesmärgi — Eesti üldise kehakultuuri tasapinna tõstmise — poole.

# Kolm kehaehituse põhitüüpi

## KEHAEHITUS SEOSSES ISELOOMUGA

Dr. med. K. LELLEP, TARTU ülikooli eradotsent

**K**ehaehitustüüpide tundmisel on erilisel suur ülesanne ja tähtsus just spordi suhtes. Igauks ei kõlba mitte kõikide spordialade harrastamiseks. Seepärast iga sportlane peaks katsuma enne kõike kindlaks määrata või määrata lasta, millisesse kehaehitustüüpi ta kuulub, ja alles siis vastavalt oma kehalistele võimetele ja sobivusele valida spordialad, kus ta võib hakata kaasa teotsema.

Kehaehituse põhitüüpe on kolm: sale ehk leptosoomne, atleetilis-muskulaarne ja lai-ümar ehk pükniline.

Alustades atleetilis-muskulaarse tüübiga on märkida, et sõna „atleet“ on nii üldiselt ja ühises mõttes tarvitusel, et kehaehituse vorm, mida teaduslikus keeles „atleetilis-muskulaarseks“ tüübiks nimetatakse, vajab ainult lühidat piiritlemist. Selle tüübi sümapaistvad tunnused on tugevalt arenenud kondikava ja erilisel väljaarenenud lihased. Need on tunnused, mille kogu laseb meil igapäevast „atleedi“-tüüpi kergesti teistest eraldada. Kehapikkus on neil sagedasti, kuigi mitte alati, üle keskmise, õlad torkavad silma erilisel oma laiusega ja tugevusega. Peahoid on energiliselt püsti. Nägu oma tõmbi ninaga ja jõulise etteulatava lõuaga näitab sageli tugevakondilisi jooni. Pealuu oma ehituselt on enamasti kitsas ja pikk, otsaesine tunduvalt tahapoole langev, kukal aga silmatorkavalt väljaulatav. Kesknägu, s. o. kaugus suupilust kuni nina alguseni, võib olla tähelepandavalt kõrge, nii et üldine näokuju pikkade järsku tõusvate alumise lõualuu harudega ja kõrge lõuaga võtab pikaksvenitatud muna vormi. Nahavärvus on enamasti kahvatuvõitu, nahk ise aga sageli tihe ja kõva. Käed ja jalad on võrreldes kogu keha pikkusega enamasti lühemad kui saledakasvulistel, käed ja käeliigesed torkavad silma oma tunduvalt suure jämedusega, mis samuti kui kolossaalne laiaõlasus kuuluvad kindlamate atleetilis-muskulaarse tüübi tunnuste hulka. Rasvpadjand (rasvakiht) on üldiselt keskmiselt, tihti aga nõrgalt arenenud, millest ongi tigitud, et nende kehapiinal valitsevad jõuliste, hästiarenenud lihaste reljeefsed, teravad kontuurid ja puuduvad igasugused ümmargused üleminekud. Eriti tugevasti torkab silma lihaste arenemine laialt väljaulataval õlavöödil, kusjuures see võib olla sarnasel määral tähelepandav, et keha ülemine pool oma laiade õlgadega ja ettekummunud rindkehaga näib alumise kehapoole vastu tunduvalt ülearenenuna. Kõht on enamasti ikka pingul ja on ainult harva silmatorkavalt suur. Kehakaal hoidub alati kehapiikkusele vastavas vahekorras. Üldiselt võib öelda, et atleetilis-muskulaarne tüüp enesest kujutab erilisel arenenud lihasti-

kuga saledakasvulise kehaehituse tüübi muutumist, kusjuures neid mõlemaid tüüpe seovad mitmesugused üleminekud.

Juba lapse arenemis- ja murdeaastail hakkab atleetiline kehakuju välja kujunema ning mida enam ligineb isik täiseale, seda s'lmapaistvamaks saavad need tunnused. On öelda, et üksikute kehaehitustüüpide väljaarenemine tuleb toime sügaval organismis peituvate algete ja sisemiste tegurite mõjul ning need tüübid väljakujunenult ei anna tunduvalt järele peagu mingisugustele mõjustustele. Nagu saledakasvulisse tüüpi kuuluv isik võib niipalju süüa, kui ta tahab, ilma sealjuures paksuks minemata, samuti ei kaota atleetiline tüüp ka siis oma jõulist ja hästiarenenud lihastikku, kui ta seda peagu sugugi ei tarvita.

**Leptosoomset tüüpi**, õrna kehaehitusega ja lihaste-vaeseid isikuid esineb üldiselt võrdlemisi sagedasti puhtal kujul. Juba esimesest pilgust peale jätavad leptosoomset tüüpi isikud silmatorkavalt nõrga inimese kogumulje. Üksikasjalisemal vaatlusel selgub, et nad on nurgeliselt kõhna ja saleda kehaga, kuivetanud ja õige nõrgalt arenenud rasvakihi isikud, kelle iga kõõlus läbi naha erilisel silma torkab. Nende kuju on võrreldes väikese kehalaiusega õige pikk ja keharaskus jääb neil enamasti ikka alla selle normi, mis oleks oodatav vastava kehapiikkuse juures. Rinna ringmõõt jääb tunduvalt maha puusade ümbermõõdust, mis on selle tüübi väga iseloomulik omadus. Rinna ringmõõduks võtame keskmise sissehingamisel ja väljahingamisel saadud arvudest. Rinnakorv on pikk ja lame, roided (küljeluud) on selgesti nähtavad peagu kogu ulatuses. Õlad on kitsad, alla langenud ja osalt tahapoole väljaulatavad. Alumised ja ülemised jäsemed on kehapiikkusega võrreldes pikad ja sealjuures peenikesed. Iseloomustav on veel see, et reite sisepinnad sõdurliku valveseisaku puhul teineteist ei puutu. Varbad ja sõrmed on pikad, kuivetanud, sõrmeotsad ei ole kunagi teravad. Kõht on vähe arenenud ja kui ta ulatub üldse märgatavalt ettepoole, siis ainult alumises osas. Kael näib pikana, selgroog kaelaosas kujutab kergelt tahapoole kumera kaare, mille tõttu jääb mulje, nagu hoiaksid leptosoomsed end vähe küürus ja kannaksid pead ettepoole kummargil.

Lavateri õpetus inimese organismi terviklikkusest tegi kindlaks, et inimese keha on loodud kindla ühtlase plaani järgi, mille tõttu iga üksik kehaosa peab väljendama kuidagi kogu organismi olemust. Sellele vastavalt on tähele pandud, et leptosoomsel tüübil on ka sõrmed ja varbad pikad ja peenikesed ning ka peakuju leiab väljendust leptosoomse tüübi omapärane

ehitusprintsip. Kõigepealt paistab silma selle tüübi kõrge otsaesine ja järsk, veidi väljakummunud kukal. Ka jääb mulje, nagu oleks pealuu kuidagi üllespoole pikaks veninud, mitte tõttu saledakasvulistel juba isenesest kõrge pealuu saab teravama, silmatorkavama kuju, omades siis juba n.-n. tornikujulise vormi. Nägu, mis kogu pealuu vormiga tihedalt seotud, on pikergune, kuivetanud, teravalt silmapaistvate joontega. Kaugus nina algusest kuni suupiluni on suhteliselt väike, mille tõttu selle kehakujuga isikute nägu eestvaates omab lühendatud muna kuju. Leptosoomsete isikute nahk on enamasti kahvatu, omades ühtlasi kalduvust vistrikude tekkimiseks. Juukse kasv on neil mõnikord silmatorkavalt tihe, kaldudes niihästi kukla kui ka otsaesise ja oimude piirkonnas ulatuma üle oma normaalsete piiride. Sellega ühenduses seisab ka silmakulmude kalduvus nina alguse kohal ühte sulada. Pea paljaksminek ei ole sagedane, kui see aga ette tuleb, siis on selle iseloomustavateks omadusteks korratus ja mittetäielikkus, jättes mulje, nagu oleksid seal koid teinud oma laastamistööd. Habe on nõrgavõitu ja sama on maksev ka kogu kehapiinna karvadega kattumise kohta.

Leptosoomne laps kasvab murdeaastail järsku pikaks. Ta kuju oma sihvakusega paistab veelgi pikem kui ta seda on tõepoolest. Tehakse katseid teda eritoidudega vähegi kosutada, kuid kõik see vaev on tagajärjeta. Täiskasvanutega on lugu samasugune. Kui mõned sõbrad kaebavad, et nad juure võtavad juba väiksemagi „ettevaatamatu“ toitumisviisi juures, või-

vad saledakasvulised süüa ja juua nii palju kui nad tahavad, ning seda, mis neile iganes meeldib: nende kehakaal ei muutu peagu mitte sugugi. Ka sõda andis ses asjas väga palju õpetlikke näiteid. Kas sellised isikud häda ja halbade varustusolude tõttu olid sunnitud leppima kõige viletsama hädatoiduga või võisid parematel päevadel end hästi toita, ei tähendanud peagu mitte midagi. Nad jäid ikka selleks, mis nad olid. Isikud, kes ise kergesti kalduvad rasvumisele, vaatavad neid söögiajal kadedusega ja küsivad hämmastunult, kuhu nad kõik selle toidu küll panevad. Praegu ei suuda meiega sellele veel küllalt rahuldavalt vastata.

Leptosoomsete vastupidavust on sageli alahinnatud. Sihvakakasvuline vastavalt oma õrnale, vähearenenud lihastikule ei oma enamasti silmapaistvat toorest jõudu, kuid seda sagedamini ilmnevad tas püsivus ja järjekindlus. Kui ta näiteks on sunnitud kaasa tegema mõnd pingutavat matka raskes maastikus, siis peab ta enamasti kauemini vastu kui „ümmargused“. Samuti võib ta haigevoosis olla üllatavalt vastupidav. Teiselt poolt aga on ta kehaehitus tiisikusele erilisel soodsaks laastamispõlluks. Nooremate algkooliõpilaste närvilised häired nagu rahutus, kahvatus, pulsikorratused, siis suurenenud kaelanäärmed, selgrookõverdused ja lõpuks rahhiitilised muutused on leptosoomsete juures õige tunduvalt sagedamad kui nende ümarakasvuliste seltsiliste juures. Seejuures väärib mainimist, et edaspidises elus saledakasvulised jäävad puutumata seesugustest haigustest nagu reumatism, podagra, suhkrutõbi, veresoonte lubjastus jne., missuguseid haigusi õigusega on hakatud kutsuma paksude haigusteks.

Kolmanda, lai-ümara ehk püknilise tüübi juures on arenemine esmajärjekorras suunatud kerepiirkonnale. Siin kipuvad ölad hoopis tahaplaanile jääma, võrreldes suurepäraselt ettekummunud rinnakorviga ja kõhupiirkonnaga.

Silmatorkav on pükniliste isikute juures kalduvus rasvpadjandi tugevale arenemisele, ning see omadus ongi, mis sellele tüübile vajutab oma iseloomustava pitseri. Pükniliste juures leiame vormide pehmuse, ühtesulavuse ja üksikute kontuurjoonte õrna ülemineku üksteise ilma igasuguste järskude hüpeteta. Need on pükniku karakterlikud omadused, mis puhtamal kujul tulevad aga palju harvemini ette kui näiteks saledakehaaline tüüp. Pehme, rasvunud keha, eriti kõhu piirkonnas, on ka põhjuseks, mis tunduvalt kaasa aitab, et ümarakujulistel keharaskus enamasti ületab nende kehapiikkusele vastava arvatava keskmise määra; kuid siiski on neil isikuil võimalik oma eluviisidega ja toitumisega kaugeleulatuvat tasakaalu luua. Teiselt poolt tunneb aga igaüks juhte, kus inimesed, kel kalduvus rasvamiseks olemas, selle peale vaatamata, et nad väga täpselt dieeti peavad ja niipalju kui iganes võimalik spordivad ning tööd teevad, siiski rasva lähevad.

Omapärasest vastolus massiivselt arenenud rasvakihiga kõhul, kerel, kuklal jne. esineb mõnedel püknikutel nähtus, et nende jalad ja käed on silmatorkavalt peenikesed. Jäsemete kondikava on sagedasti

## Täielikum spordiäri Eestis Kaubamaja „SPORT“

Tallinn, S. Karja 18,  
kõnetr. 446-00

Soovitab spordiabinõusid  
kõigil aladel

Täielik jalanõude osakond

Hinnad väljaspool võistlust  
Nõudke hinnakirju



nõrgavõitu, mõnikord isegi väga õrn. Nahk pükni-  
kutel on enamasti pehme, painduv, näojume — pune-  
tav, mille sügavam põhjus peitub kerges naha pind-  
miste veresoonte laienemises. Pealae paljaksminekut  
tuleb sellel tüübil rohkem ette kui sihvakakasvulistel  
ja seejuures on ümarakasvulistel paljas pealagi sel-  
gesti piiratud.

Kehaehitustüüpide ja iseloomu-omaduste vahel  
kindla bioloogilise suguluse kindlakstegemine laseb  
oletada, et organismis endas peab peituma mõni jõud,  
mis on võimeline kujundavat mõju avaldama niihästi  
kehale kui ka hinge. Möödunud sajandi lõpust peale  
tuli tarvitusele sisesekretsiooni või verenäärmete mõis-  
te, mis sundis revideerimisele võtma senist õpetust  
närvikava kõõlvõimsusest. Leiti, et organismi kaugei-  
mad ja peenimadki osad on seotud veel teise süsteemi  
abil, nimelt vereringega, või veel üldisemalt **mahlade-  
vooluga organismis** üldse. Ja just sellel leiti olevat  
väga suur tähtsus nii keha kui ka hinge tegevuses.  
**Sisesekretsioon** mõjutab arenemist, ainevahetust, süda-  
metegevust, närvide tegevust jne., kuid ei jäta oma  
mõju avaldamata ka inimese iseloomu ja mee-  
laadisse.

Praegusel ajal on teada, et kui näit. **ajuripats** üle-  
määrä oma nõristust verre saadab, siis selle mõjul  
need inimesed omavad üldiselt **kõrge kasvu**. Silma  
torkab nende jäsemete, eriti jalgade, pikaks kasva-  
mine, tugev silmakulmude ja alumise lõualuu arene-  
mine, tihe keha kattumine karvadega ja enneaegne  
pealae paljaksminek, nõrgalt arenenud rasvpadjand ja  
enamasti hästi arenenud intelligents. Sama närme  
alategevus tingib vastupidi selle isiku puuduliku are-  
nemise pikkuses jne. Sedaviisi arenenud inimesed on  
ka silmatorkava hingelaadiga. Nende iseloomu põhi-  
joon on flegmaatiline rahu, mis võib tõusta vaimse  
nüriduseni ja osavõtmatuseni.

**Kilpnäärme** suurenenud tegevus mõjutab organis-  
mi kasvu nii, et viimane omab peenikese, kuivetanud,  
kitsavaagnalise ja pikaksvenitatud kuju. Tema aine-  
vahetus on kilpnäärme hormoonist nii mõjustatud, et  
küllalt suur toidu juurevool siiski ei vii rasvapadjandi  
suurenemisele. Juuksed on tihedad ja ruttukasvavad,  
silmanunad enam või vähem etteulatuvad.

Ettetoodud tõikade ülesanne on näidata, et sise-  
nõristusel on suur mõju, mis võib **muuta** väliselt keha-  
kuju ja selles kehas asuvat iseloomu, aidates kujun-  
dada temperamente ja kehaehitustüüpe.

Võime ette kujutada, et teatava kindla hormoonide-  
grupi ideaalsed segunemissuhted ühel juhul lasevad  
kujuneda välja saledakasvulise lõhustunud hingela-  
adiga, teisel atleetilis-muskulaarse lõhustunud hinga-  
laadiga ja kolmandal laia-ümarakasvulise keerleva hin-  
gelaadiga ideaaltüübi, kuna nende hormoonigruppide  
segunemise võimalused annavad lõpmatuid ülemineku-  
või segatüüpe.

On üles tõstetud arvamus, et kirjeldatud kolm ke-  
haehitustüüpi midagi muud ei olevat kui teatava t õ u

või rassi kujud ja neile vastavad iseloomud või vaimu-  
omadused — **rassi-omadused**. Nii näiteks koosneks  
n.-n. põhjarass (mida leidub rohkesti germaani mail,  
aga ka Eestis) võrdlemisi enam saledakasvulistest —  
lõhustunud hingelaadiga.

Teiselt poolt on ka katsutud kolme peatüübi arene-  
mist seletada, väljudes inimese arenemisloost, kusjuu-  
res arvati, nagu kordaksid need tüübid kuidagi inimese  
arenemisloo faase. Ümarakasvuline tüüp on selle  
arvamise järgi kõige vanem, madalam inimsoo väljen-  
dusvorm. Järgmised sammud ülespoole oleksid liiku-  
misele ja teole juhtiv atleetilis-muskulaarne ja vaim-  
sele tegevusele kalduv lihastevaene, saledakasvuline  
mõtteinimene. Tegemist on siin oletusliku teooriaga,  
mille vastu võib esitada väga kaaluvaid põhjendeid.

Katsete juures on jäänud muutumatuks see **põhi-  
lause**, et kehaliisi ja vaimseid omadusi ei saa vaadelda  
üksteisest eraldi, vaid nad moodustavad terviku, mille  
ühe poole määramise järgi on võimalik tunda teist.

Eelpool vaatlesime kolme inimese kehaehitustüüpi.  
Järgnevas on tundma õppida neid võimalikke iseloo-  
me, mis eelistavad elada igapäev neis kolmes vaadeldud  
kehaliisi peatüübis.

Lühidalt kokku võetult \*) on leptosoomsed —  
mõtteinimesed, atleetilis-muskulaarsed — tahte- ja  
teoinimesed ning laia-ümarakasvulised — mõnu- ja  
südameinimesed.

Kehaehituse ja iseloomu vastastikuste vahekorda-  
de lähemal tundmaõppimisel näeme, et neis leidub kül-  
lalt väärtusi, mida võimalik kasutada igapäevases  
elus.

\*) Dr. med. K. Lellepilt, meie kirjutise autorilt, on  
Eesti Kirjanduse Seltsi kirjastusel „Elava Teaduse“  
seerias ilmunud raamat „Kehaehitus ja iseloom“ (üle  
100 lhk., hind 1 kr.), milles kehaehituse ja vastavate  
iseloomude põhitudüüpide küsimust on käsitletud üksik-  
asjaliselt.

## Gripp

läheb üle maa nagu maruhoog  
ja inimesed on loogus maas.

Tugevaid puid  
ei murra maru,  
tervet keha ei  
väära GRIPP.

Tervis oleneb ainevahetusest, regu-  
leeritud tuumakast ja seeditavast  
toidust, nagu on seda

**J. Puhk & Poegade kaerahelbed.**

# KERGEJÕUSTIKLASE KEVADINE TREENING

A. KLUMBERG

Nagu ma „Kergejõustiklase talvise treeningus“ (vaata E. Spordileht nr. 1 — 1933) märkisin, jaguneb kergejõustiklase aasta viieks peaosaks: 1. talvine üld-treening konstitutsioonilise võime tõstmiseks, 2. talvine spetsiaaltreening aladele, 3. kevadine välis-treening vormi saavutamiseks, 4. treening tippsaavutusteks ja 5. puhkus. Käesolevas artiklis puudutan punkt 3. all märgitud osa, mis kujutab üleminekut talvest suvele ja mis haarab enda alla kaks kevadist kuud — aprilli ja mai.

Enne asumist kevadisele välitreeningule on soovitatav pidada umbes nädalaline puhkus, mille vältel tegeletakse ainult koduvõimlemisega. Puhkusnädalaks tuleb valida aeg, mil talvine treening seljataga ja mil ilmastiku olud ei võimalda veel asuda välitreeningule. See on väljade taženemise aeg, sõltuvalt talve iseloomust kas märtsi lõpul või aprilli alul.

Uuele treeningule asudes tuleb koos viimasega teha kevadisi hingamisharjutusi. Kevadiste hingamisharjutuste tähtsusest pole meie sportlastel täit aimu ja paljud unustavad selle. Talvise treeninguga polnud siseorganid sattunud veel „roopaisse“ ning sellepärast tuleb neid virgutada hingamisharjutustega. Need tugevndavad kopsu ja mõjuvad soodsalt vere ringvoolule ja ainete-vahetusele kehas. Hingamisharjutusi peavad tegema kõik sportlased, eriti aga jooksjad, pallimängijad, ujujad ja jalgratturid, kelle sportlik tegevus püsivamat laadi.

Hingamisharjutusi tuleb teha igapäev hommikuti väljas. Päevadel, mis vihmased või millal õhk röske udust ja niiskusest, jäetakse harjutused ära. Hommikune aeg päevast valitakse sellepärast, et siis on õhk kõige värskem ja puhtam. Kasulik on hingamisharjutusi teha männimetsas või kuski kuival maastikul, sest röske maapind hingab kevadel endast palju mürgist elementi. Linnaelanikel on sobiva maastiku valimine raskem, kuid nad võivad leppida ka parkidega ja linna kõrgemate kohtadega, nagu seda on peagu igas linnas leiduvad mäed. Harjutusi on soovitatav teha sooja sviitris. Kui teie teete aga neid teel tööle, siis vabastage vähemalt vestinööbid ja lödvendage krae, et riietus ei nõõriks rinda ja kõri.

Kevadised hingamisharjutused on endast lai sporditeaduslik ala, mille detailiseerimiseks ei jatkuks ruumi käesolevatel veergudel. Sellepärast piirdume surutud märkmetega.

Hingamist võib sooritada 1) rinnaga ja 2) rinnaga ja kõhuga koos. Käed sealjuures ei tohi ripneda segavalt külgedel, vaid nad peavad abistama harjutuste viimistlemist. Ka kehapainutustel on sama ülesanne. Näiteks keha painutusega ühele küljele ja vastupidise käe ülessirutamisega soodustame värsket õhu tungimist ka kaugematesse kopsu „soppidesse“,

kuhu talvel pääsenud kõige vähem õhku. Harjutusi võib sooritada kas kohal, käimisega või kerge jooksuga. Kohal harjutusteks piisab 5 minutist. Käigul ja jooksul hingamistel on neli faasi: sissehingamine, selle pidamine, väljahingamine ja selle pidamine. Iga säärase faasi vältel liigutakse edasi 4—6 sammu ja koguajaks kasutatakse aega 10—15 min. Kõige õigem on hingata läbi suu ja nina korraga. Võib aga ka sisse hingata läbi nina ja välja hingata läbi suu.

Kevadised hingamisharjutused peavad kestma vähemalt üks kuu. Nad on soovitatavad mitte ainult tegev-sportlastele, vaid kõigile, kes peavad lugu oma tervisest. Mina isiklikult teen neid praegu igapäev teel tööle Nõmme männimetsades.

Kergejõustiklase kevadine treening jaguneb kaheks osaks: 1) ettevalmistavad harjutused ja 2) tehniline õppus koos saavutustevormi omandamisega.

Niipea kui maapind taženemas, alustab kergejõustiklane ettevalmistavate harjutustega, minnes hiljem, kui spordiväljad kuivemad, üle ka tehnilisele õppusele saavutustevormi kättesaamiseks. Kõige juures tuleb vältida üht suurt hädaohtu: Inspireeritud kevadest, millal päike järjest palavamalt kütab maapinda, millal rõõmsalt paisudes kohisevad veed ja millal kogu loodus sünnib nagu uuesti, võib kergejõustiklane sellest kevadisest meeleolust vallutatuna asuda treenima liig intensiivselt. Selle tagajärjeks oleks ületreening ja kogu talvise treeningu tagajärgede rikkumine. Peetagu meeles, et praegusaja sportlased harjutavad küll tihti, kuid igakord lühikest aega ja seepärast intensiivselt. S. t.: treening peab olema ikkagi ja jällegi mõõdukas. Üleminek talvest suvele olgu pikaldane. Näiteks läinud aasta kevadel tõusid soomlased kiiresti tippsaavutuste-vormi, kuid Los Angelesiks olid nad „omadega läbi“.

Kevadise treeninguga saavutatakse esialgne vorm, millega võib ka võistlustele minna. Kuid kõrgem, s. t. tippsaavutuste, vorm täieneb alles suvise treeninguga.

Kevadine treening on kohe spetsiaaltreening kergejõustiklase valitud alale. Enne iga kergejõustikualale vastava treeningu valgustamist, tuletan veel meele, et sportlased ei unustaks enne harjutusi keha soendamast kas kerge jooksuga või võimlemisega keha painutusharjutuste näol. Selleks kulub aega harilikult 10 min.

*Kõivjooksja* teeb esimesed kaks nädalat igapäev kuski tasasel murul naelkingades jookse, kusjuures jookseb mööda sirgjoont. Jooksu alustada pikaldase tempoga, seda järjest suurendades ja lõpul uuesti lödvendades. Joosta vetruvate sammudega, jälgides ühtlasi stiili. Sääraseid jookse teha igapäev kuni 10 minutit. Kolmandal nädalal tuleb neid jookse

teha juba rajal. Seks ajaks on ühtlasi samm arendatud kiirjooksja normaalse sammu pikkuseni.

Pärast kolmenädalalist sammu ja stiili puhastamise treeningut algab kiirjooksjal jooksu õppus ja saavutuste-vormi treening. See koosneb a) stardijooksust, b) tõusvast jooksust ja c) sprindist.

Olles tõmmanud 100 m rajale sirgjoone ja kaevanud stardikoopad, väljub kiirjooksja stardijooksuks umbes 90%-lise jõutagavaradega ja läbib 30—40 m. Selle järele vaatab rajale jäänud jälgedest, kuidas sammud kujunenud ja püüab leitud vead järgmisel stardijooksul parandada. Stardijooksudega ei tohi end liialt väsitada, sest pärast seda tuleb teha tõusvat jooksu. Vahepeal tuleb puhata, kuid keha jahtumise vältimiseks tegeleda pallimängudega või võimlemisega. Tõusev jooks kujutab 150—200 m pikkust „lip-pamist“, mida alustatakse pikaldase tempoga, seda jooksu kestes suurendades, kuni viimane 50 m oleks tugev spurt. Joosta nii 1—2 korda, siis puhata, samaselt kui pärast stardijooksu, minna sprindile. Sprinti alustatakse ja lõpetatakse peagu täie võimaliku kiirusega, kusjuures 100 m jooksjad läbivad 120—130 m ja 200 m jooksjad 240—260 m. 400 m jooksjad läbivad tõusvas jooksus kuni 400 m ja sprindis 300 m, selle viimase 400 m jooksu tempoga. 200 ja 400 m jooksjad peavad harjutama stardijooksu ka kurevelt, kuna võistlustel nende jooksude start asub sageli kurve lähedal.

Nimetatud kolme erijooksu tuleb teha korraga igapäev kuni mai lõpuni. Ameerikas, kus hooaeg pikem, harjutavad kiirjooksjad stardijooksu, tõusvat jooksu ja sprinti igat omaette üks nädal, siis esimest ja teist koos paar nädalat ja lõpuks sama palju aega kõike kolme koos. Eestis peame aga hooaja lühiduse tõttu kiirendama treeningut saavutuste-vormiks.

**Kiirkeskmaajooksjad**, s. t. need „segaverd“ mehed, kes spetsialiseerivad nii 400 kui ka 800 m-le, teevad üle päeva 400 m jooksu eritreeningut ja igal vahepealsel päeval ühe 1—1,5 km pikkuse murujooksu tasase tempoga, pidades silmas stiili.

**Keskmaajooksja** teeb üle päeva murujooksu tasasel maastikul (murdmaid joosti juba talvises treeningu kavas). Murujooksu kestvus sõltub sellest, missugustele distantsidele spetsialiseeritakse: 800—1500 m jooksjail 15—20 min. ja 3000 m jooksjail 20—25 min. Joostakse mõõduka tempoga, tehes vahepeal 0,5—1,0 minutilisi kõvu spurte. Spurdid tulevad ühtlaselt jagada kogu joostavale maale ja neid olgu selle vältel 4—5.

Igal vahepealsel päeval tuleb joosta ringe spordiväljal. Paar ringi joostakse kergelt keha soendamiseks ja siis tehakse poolringiliste perioodidena spurti ja mõõdukas tempos jooksu. Sõltuvalt maale, millele spetsialiseeritakse, on rajajooksu kestvus 5—10 min.

**Pikamaa jooksja** treenib sarnaselt keskmaajooksjale. Murujooksu, ikkagi tasasel maastikul, teeb ta 20 kuni 30 min. ja rajajooksu spurdiga kuni 15 min.

**Tõkkejooksja** võtab läbi kiirjooksja treeningu, selle erinevusega, et stardijooksu kõrval teeb veel tõkke üle-

tamise harjutusi. Tehnilises õppuses asetab ta erilise rõhu tasakaalu ja koordinatsiooni harjutustele.

**Kaugus-kolmikhüppaja** sooritab eeskätt 100 m kiirjooksja treeningu, kuid stardiharjutusteta. Olles jooksus juba kindel, asub ta stiili-hüpetele, mõõtes ja parandades samme enne ärähüpet ja tehes hiljem mitte-tagajärjele hüppeid. Hüppeharjutusi teha 2—3 korda nädalas.

**Teivashüppaja** harjutab jooksuna kiirjooksja tõusvat jooksu, kuid teibaga ja lühemal maal. Teibata tuleb teha kuni 100 m sprinte. See sooritatud, asutakse hüppe tehnilisele õppusele. Hüppeharjutuste rohkuse suhtes valitseb põhimõte, mida tihedamalt, seda parem.

**Kõrgushüppaja** peab kevadegi palju võimlema kehaliikmete painutamiseks. Stiilihüpetel tuleb suur rõhk asetada äratõukele maast ja sammumärkidele. Jooksud suuremal määral pole kõrgushüppajale soovitatavad. Hea oleks aga, kui ta tegeleks ka viskeharjutustega, et vältida ühekülgust, mis kõige suurem just kõrgushüppajal.

**Kuulitõukaja ja kettaheitja** peab tegema palju poolhooga heiteid. Nende sooritamiseks tõmmatakse sirgjoon heiteringisse heite suunas. Heide sooritatakse liikudes mööda seda joont, kuid pöördeta. Ideaalseimaks kuulitõukajale on, kui kuul langeb maha veidi vasakule tehtud sirgjoone pikendust ja kettaheitjale, kui ketas langeb paar meetrit paremale sama joont. Hiljem teha täie hooga heiteid. Soovitav on heideteks kasutada normaalsest raskemat kuuli ja ketast. Pärast heiteid tuleb hüpata kõrgust ja kerge hooga kaugust, kuna hüppeharjutused on heaks eeltreeninguks keha liikumisele heiteringis.

**Odaheitja** teeb esimesel nädalal kerge hooga heiteid keha ja käe „sissetõotamiseks“. Soovitav on veidi kuuli tõugata või ketast heita ja ka hüpata. Jooksu harjutusena teha kiirjooksja tõusvat jooksu oda käes, kuid ainult 30 m ja äraheiteta. Hiljem teha juba heiteid, kuid mitte tagajärjele, vaid stiili puhastamiseks.

*Kõik sportlased*

*külastavad*

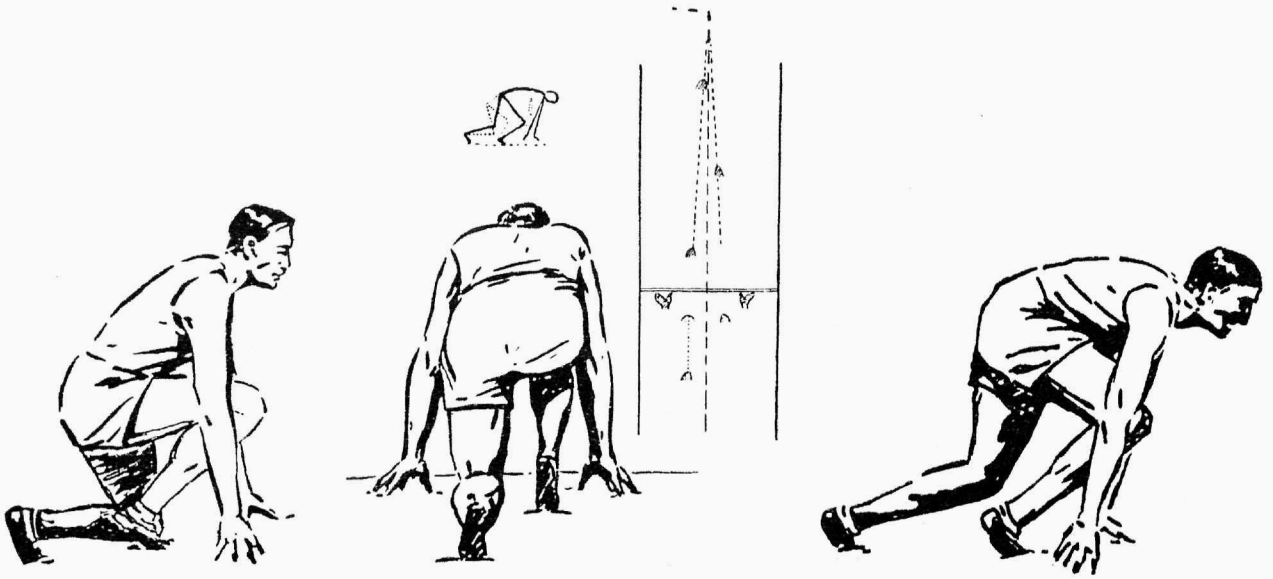
*Dancing-kabaree*

**„Must Kass“**

**Tallinn, Merepuiestee 10**

# KERGEJÕUSTIK

## START JA LÜHIMAAJOOKS

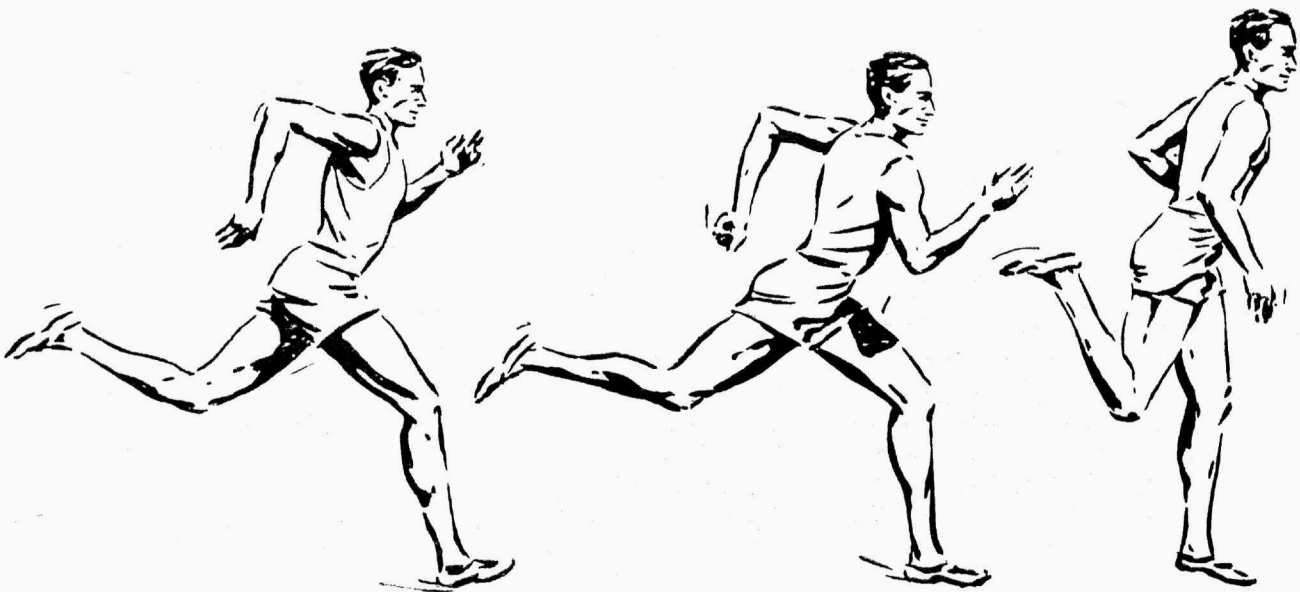


Stardiaugud tulevad kaevada nii, et oleks saavutatud soodsaim raskusejaotus. Liig kitsalt üksteise lähedale kaevatud aukude tagajärjel jalad jäävad ebasoovitavasse teravnurksesse asendisse. See on ülearune pingutus ja mõjub väsitavalt. Üksteisest liig kaugemale kaevatud stardiaugud võtavad aga peentunde esimeseks sammuks. Vaadake hoolsasti ja tähelepanelikult pilte, kuidas neil on kujutatud eeskujuline start. Siis katsetage ise. Katsetamine on kõige parem õppevahend!

Vasakult esimesel, teisel ja kolmandal pildil näete eeskujulikku stardiasendit. Stardil peab keha olema

täiesti pingevaba. Mõlemad jalad olgu ühes ja samas suunas — ette. Mitte liig lähedal ega kaugel üksteisest. Käed hoitagu õlgade laiuses stardijoonel. Tuleb tähele panna, et käed oleksid küllaldaselt kaugel eesjalast. Esimese kahe pildi kõrvale paigutatud skeem näitab stardiasendit ülalt vaadatuna ja kolme esimest sammu.

Stardikäsklusel „valmis“ (vaata kolmas pilt) tuleb kere nii tõsta, et tagajalg moodustab tõmpnurga. Põlv on seejuures 6—10 sm kõrgemal kui esijala kand. Keha niipalju ette nihutada, et raskuspunkt kandub eesjalale. Pilg olgu suunatud mõned meetrid eespoole.



# U ÕPPETABELID

- KUIDAS SPRINDIB JONATH



Vaata skeemi teise pildi peal. Seal on täisjoontega kujutatud eeskujuline asend ja punktijoontega ebaotstarbekohane asend.

Kolm pilti paremal kujutavad esimesi sammusid — „põristamist“ — stardist väljumisel. 100 m jooks jaguneb kolme ossa: esiteks n. n. „põristamine“, siis „raiumine“ ja lõppeks „rebimine“. Kui palju sprinterid jaksavad „raiuada“, see on väga individuaalne. Mõned „raiuvad“ 20 m ja lähevad siis rebivale sammule üle, teised raiuvad kuni 60 m.

Jooksul ei tohi millelegi muule tähelepanu pöörata.

Ainult üht tuleb meeles pidada: Edasi! Kel jooksul aega jätkub mõtlemiseks, see ei jookse täieliselt.

Allpool olevad pildid näitavad maailma üht parimat sprinterit — sakslast Jonathit — täiel jooksul 70-datel meetritel. Siin on näha vasakul „raiumist“, mis kolmel parempoolsel pildil juba üle läinud „rebimiseks“. Eriti ideaalne neist piltidest on kõige parempoolsem all, kus jälle üks samm lõpetatud.

E. Spordilehe järgmises numbris tulevad pildid keskmaajooksust (dr. Peltzer) ja pikamaajooksust (Iso-Hollo).



# Talve kestvus liuvälja mõõdupuus

Suureks areeniks meie talvespordielus on liuväljad, kust võrsuvad ja kus kasvavad jääsportlased-hokimehed, kiir- ja iluuisutajad. Kui mitte arvestada veekogudele asutatud liuvälju, on praegu Eesti suurimaks liuväljaks Kalevi oma Tallinnas. Omadussõna „suurim“ väärrib Kalevi liuväli mitte niipalju oma pindala dimensioonidelt kui küllastajate suurelt arvult. Igal talvel külastab Kalevi liuvälja 20.000 isiku ümber. Sõltuvalt talve kestvusest võib see arv olla vähem või suurem, kuid viimaste aastate kohta on 20.000 keskmiseks arvuks.

Liuväljadega seotud arvud on selgemateks iseloomustajateks talvedele. On endastmõistetav, et juba puhtmajanduslikes huvides püütakse liuvälja avatuna

näha igal talveõhtul. Ja päevadel, kui ta suletud, on seega ainsaks süüdlaseks talv ise, s. t. ilmastiku pehmus. Mida vähem neid pehmeid päevi, seda külmemaks ja pikemaks saab nimetada talve. Läänud aastakümne käreдамaks talveks oli 1923. a., kui liuväli oli avatud 106 päeva. Rekordary päevi — 108 — kuulub aastatele enne Eesti iseseisvuse väljakuulutamist. Kõige vähem päevi — 28 — olid Kalevi väravad lahti 1925. a. Nagu peaksid mäletama kõik, oli see peagu lumetu talv, kus valge vaip alla sadas alles talve viimasel kuul. Sel aastal ei saadud pidada esivõistlusi ühelgi talvespordialal. Tänavunegi talv ei saa endaga uhkustada — käesoleva numbri ilmumispäevaks oli liuväli avatud ainult poolsada korda. Läänud aastal sellel ajal oli vastavaks arvuks 87, mida võib pidada keskmiseks viimaste aastate kohta. Teiseks iseloomustajaks talvele on liuvälja katva jääkihi paksus. 1923. a. oli see üle ühe jala paks, tänavu 5—6 tolli ja 1925. a. „soojal“ talvel ainult mõni tollike.

Liuvälja küllastajate langusega koos võib konstateerida ka uisutajate-tegevspordlaste arvu langust ja võistlustaseme tagasiminekut. Võib olla, et tulevik toob parandust. G. Kiilimi ja end. mitmekordse meistruisutaja Chr. Burmeistri arvates hoiab meie kiiruisutamist kammitsas ikkagi talve lühidus. Süstemaatlikuks treeninguks jätkub päevi napilt. Kui kiiruisutaja tunneb enda lähenevat juba parema vormini, on talv möödas ja uisud vajuvad läbi jää mutta.

## Nii ja teisiti

Austerlanna Liselotte Landbeck on maailma naiste seas parimaid nii kiiruisutamises kui ka iluuisutamises. Euroopavõistlustel iluuisutamises, mis peeti Londonis, tuli ta lähedasena võitjatele kuuendaks. Kiiruisutamises püstitas ta Davosis kaks maailmarekordi. Pärast Davosi ja Londoni võistlusi Liselotte võitis Oslos nii norra kui ka ameerika maiskiiruisutajad ja on praegu vastuvaidlematult maailma parimaid kiiruisutajannasid.

Maailmarekordid kiiruisutamises naistele registreeritakse ametlikult 3-el distantsil: 500, 1000 ja 1500 m. Neist kolmest on Liselotte Landbecki nimel kaks: 500 m 51,5 ja 1000 m 1.50,5. 1500 m maailmarekord on norralanna Synnove Lie päralt 2.58,7. Liselotte parim aeg sel distantsil on 2.59,2. Viimati soomlanna Verne Lesche saavutas 2.57,7, mida aga seni veel ei ole kinnitatud uue maailmarekordina.

Oma külaskäigul Tallinna võlnud Liselotte Landbeck tuli iluuisutamise maailmameistri-võistlustel 6-dale kohale (nii kooli- kui vabasõidus), kuid selle niigi hea koha puhul on märkida, et Landbeck on ainult vähe järel Sonja Heniest. Helsingis, kus esinesid nii Liselotte kui Sonja, avaldas K. Soinio oma arvamisenä, et Liselotte esinenud koguni paremana kui Sonja.

Pildil Liselotte „nii“ — iluuisutamisel, ja „teisiti“ — kiiruisutamisel.



# KUIDAS END TOITA

## TOITLUSKÜSIMUS TOITLUSTEADUSE VALGUSES

Dipl. chem. ADELHEID PLOOM

Meie tervisvahendid olgu toiduained,  
Meie toiduained — tervisvahendid.

Paracelsus.

Suhet otsides loodussaaduste ja rahvaste vahel leiame, et maasaaduste ajalugu on inimeste saatuse, eluviiside, tundeilma, tervisliku taseme ja huvide suunaga tihedasti seotud. On ekslik arvamine, et mida kõrgem kultuur, seda haiglasem inimsugu. Inimsoo ajalugu toob küll rea näiteid kultuurriikide hukkumisest, olgugi et kehakultuur ja sport, mis tervendavalt organismile mõjuvad, nendes riikides kõrgel arenemistasemel seisid. Peateguriks hukkumisele polnud aga kaugeltki kultuur, vaid suurel määral inimkonna kõige olulisemad pahed — liigsöömine ja prassimine. See prassimisajajärk ulatus veel kaugele keskaega.

Uue aluse toitlussuunale pani keskajal loodusteadlane Paracelsus. Praegusaja toitlus on tema põhimõttele rajatud.

Väide, et kultuurinimene pole kehaliselt nii terve kui loodusinimene, on õige ainult ühes asjaolus. Kultuurinimene, elades massiliselt linnades, jääb maapinnale võõraks ja kaotab toidu suhtes oma looduslikud instinktid. Toitluse suhtes tasakaalust väljaläinud organism viibib aga suuremas hädaohus kui ta ise seda aimata oskab. Lisahädaohuks sarnases olukorras on veel kõiksugu toitlusvoolud ja -õpetused. Need toitlusvoolud, näiteks ainult taimetoit, vitamiinid, toiduhinnang kalooriate järgi, käivad kui tuulepuhangud üle maa ja kisuvad oma keerisesse milijoneid. Vaibumise korral jätavad nad aga oma mänguväljale hulk õnnetuid ohvreid.

Tõsine sportlane, kes püüab oma tervislikku tasapinda treeningu abil kõrgel hoida, tehku seda ka toitluse alal. Ta ei tohi endale eeskujuks seada ühe või teise sportlase toitmistretsepti, mis heas usus tarvitusele võetud.

Ainukeseks ustavaks juhiks inimkonnale, kui loomulikud instinktid toitluse suhtes kaotatud või organismil erilisi füüsilisi ülesandeid täita, on toitlusteadus.

Toitlusteadus põhjeneb füsioloogilisel ja kolloidkeemial. Need omakord on eksaktse teadusena rajatud matemaatikale. Toitlusteadus ei koba pimedas ringi ega katseta inimestega toitluse alal. Uurimistööde tulemused on väga häid tagajärgi annud inimkonna tervisliku taseme tõstmiseks kui ka eluea pikendamiseks. Esikohal on nende uurimistööde alal Ameerika, Saksa ja Skandinaavia.

Terves kehas olgu ainetevahetuse ja mineraalainete tasakaal. See on toitlusteaduse põhimõte. Bechhold võrdleb organismi linnaga, kus keha kolloiidid on majad ja mineraalained inimesed, kes sisse ja välja käies maju ehitavad ja maha kisuvad.

Ainetevahetusega ja musklitööga ära tarvitatud aineid peab pidevalt uutega asendama. Eriti sportlasel peab füsioloogiline oksidatsioon rakkudes kiiresti toimuma. Selle põlemisprotsessi juures vabanevat soojusenergiat võib muuta mehhaaniliseks tööks.

Energia ülekandjaks kui ka põlemisprotsessi toimijaks kehas on peaaegalt veri. Vaatleme vere koostist ja ringkäiku lähemalt.

Veri mängib tähtsat osa toitmisel, ta võtab sooltest seedimisproduktid endasse ja kannab nad maksa — inimkeha toiduladusse. Maks töötab toiduained ümber loomatärkliseks ehk glükogeeniks, mis omakord

jälle suhkruks muutub ja vere kaudu organismis leiab tarvitamise.

Kõige tähtsam vere omadus ainetevahetuses on vere aluslik reaktsioon. Ümmarguselt sisaldab veri 0,3% süsihappe-naatriumi  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ . See süsihappe-naatrium võtab oma ringvoolus kehakapillaarides ja veenides rakurespiratsiooni läbi tekkinud süsihappe  $\text{CO}_2$  endasse ja muutub hapuks süsihappe-naatriumiks  $\text{NaHCO}_3$ . Hapu süsihappe-naatrium annab kopsus väljahingamisel omakord süsihappe ära ja muutub süsihappe-naatriumiks tagasi. Ühtlasi on hämogloobiin põlemises kui ka süsihappe eemaldamises tegev. Veres nii tähtsat süsihappenaatriumi pole võimalik asendada teiste elementidega, näit kaaliumiga, kuna viimane ei toimiks süsihappe kõrvaldamist.

Vere alkaalsuse tõttu fosforhappe, väävelhappe ja kõik happelised proteiin-ainevahetuse jäägid neutraliseeritakse ja tekkinud naatriumi soolad eraldatakse neerude kaudu. Seetõttu kaotab veri oma alkaalsust ja seda peab päev-päevalt uuendama. Ainult siis, kui vere alkaalsus on normaalne, toimub füsioloogiline põlemine rakkudes kiiresti. Nii looma- kui taimeriigis on kindlaks tehtud, et alkaalses keses või, teiste sõnadega, madalama vesinikjoonide kontsentratsiooni Ph juures füsioloogiline oksidatsioon tõuseb.

Küsimus, kuidas vere Ph võimalikult soodsalt tasemel hoida, on seetõttu toitluse suurim murelapp. Juba Liebig leidis selleks tee. Taimede lehtedes, juurtes, mugulates ja puuviljas on suured hulgad sidruni- ja õunahappe-alkaalisooli. Need alkaalisoolad on suuremalt jaolt kaaliumisoolad. Kehas astuvad nad keedusoolaga reaktsiooni, tekib kaaliumkloriid, mis neerude kaudu kehast välja heidetakse ja orgaanilise naatriumi-soola oksidatsioonil tekib veres tarviline  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ .

See protsess toimub hästi taimetoitlaste (herbivooride) ja segatoidusööjate (omnivooride) organismis, kuna ta lihasööjate (karnivooride) kehas toimuda ei saa. Karnivooride toidus puuduvad vastavad alkaalisoolad, seal astuvad keemilisse reaktsiooni keedusool ja süsihappe ammoniaak, mis omakord kusihapest tekib (Solvay-sooda valmistamisprotsess).

Tegelikult on karnivooride uriinis ammoniaaki, kuid herbivooride juures ta puudub. Sellest on näha keedusoola tähtsus omnivooride juures. Kuid siin peab hoiduma liialdustest, nagu seda igapäevases elus näeme. Üleliigne keedusool koormab veekogumise tõttu keha. Iga üleliigne gramm keedusoola hoiab kehas 70 gr. vett kinni. Tekib vesikeha, mis südametegevust koormab ja ainevahetust takistab.

Kõiki toiduaineid võib kahte liiki jaotada: füsioloogiliselt alkaalsed ja füsioloogiliselt hapud. Füsioloogiliselt alkaalsed on taimede rohelistes lehed, juured, mugulad ja puuvili. Need sisaldavad verele tarvilikke orgaanilisi alkaalisooli sel määral, et isegi uriini reaktsioon jääb alkaalseks. Uriinis ei leidu ammoniaaki ja kaltsiumi, s. t. viimase tagavarad kehas ei hävine.

Füsioloogiliselt hapud on liha, kala, jahud (cerealid) ja legumiinooesseemned, mis on valkude poolest rikkamad. Kuid nendes puuduvad orgaanilised alkaalisoolad, need peavad tekkima üle keedusoola ja ammooniumi ühendite.

Erandiks on piim, tema sisaldab peale rikkaliku valkainete hulga ka sidrunhappe-naatriumi.

Füsioloogilised uurimused näitavad, et kõige paremini toimub ainetevahetus kehas segatoitu süües: maksimaalselt  $\frac{1}{3}$  lihatoitu ja  $\frac{2}{3}$  taimetoitu.



## CHRISTOPH ROOS

Eesti kerge-, raske- ja veespordi-  
liidu raskejõustiku osakond.

Taimetoit omakord koosneb samuti kahest rühmast: füsioloogiliselt alkaalsed — lehtaedvili, juurvili, kartulid, puuvili ja piim; füsioloogiliselt hapud — leib, jahutoidud, herned, oad, läätsad.

Pole rahvaid, kes ainult füsioloogiliselt hapudest toiduainetest elaksid. Näiteks eskimod, kes ainult lihast ja mereelukaist end toidavad, peavad oma parimaks maiusroaks põhjapõtrade maosisu. Ainukesed puhtkarnivoorid on enesenäljutajad, kes omaenese lihast 30 päeva või rohkem on suutnud elada.

Nii tähtsad kui uuema aja toitlusteaduslike uurimuste põhjal mineraalained ka on, peab nende puhtal kujul tarvitamisest hoiduma. Näiteks kaltsium anorgaanilise ühendina, kui ta pole fosforhappega füsioloogilises tasakaalus, hävitab kehas fosforhappe tagavara. Ainult loomulikus toidus leiduvad soolad edendavad keha tervishoidu. Oldakse tihti arvamisel, et rauasoolasid, mida organism väga vajab, peab tarvitama. Neid on aga jällegi taimeriigis küllaldaselt olemas, nii et inimene uriini kaudu päevas keskmiselt 10 mg rauda eraldab. Juhul, kui organismis tekib rauast puudus, tuleb viga otsida sisesekretsiooni-näärmete rikeses, mis on tekkinud ühekülgse toitluse tagajärjel.

Vere vesinikjoonide kontsentratsiooni Ph mõjutavad suurel määral elemendid, millest tähtsaim on jood. Taimed, mis anorgaaniliste joodi-sooladega väetatud, võtavad joodi orgaaniliste soolade kujul endasse. Need orgaanilised joodi-soolad, juur- ja aiaviljana sööduna, soodustavad samuti kõrgel määral ainetevahetust ja elufunktsioone.

Joodiga väetatud spinatit, salateid ja rediseid süües saab näiteks uriini hapesust vähendada Ph=5,6 kuni 6,2.

Kokku võttes võib öelda: sportlane leiab sellest toiduainete liigitusest peasuuna, kuidas end toita. Mida suurem on vere alkaalsus, seda parem on füsioloogiline ainetevahetus ja seda kõrgemad on keha võimed.

Teame, kui võrd tähtis ja vajaline on toitlusküsimus pärast maailmasõda. Iseäranis sõja-ajal kasvunud noorsoo juures on animaalne elu tasakaalust välja viidud esialgse alatoitluse ja sellele järgnenud väärtoitluse tõttu. Ei ole kunagi ilmsiks tulnud sarnasel määral mao-, soolte-, maksa- ja ainetevahetushaigusi kui praegusel ajal. Mitte ainult tuleliinil nõudis sõda ohvreid, sama palju nõudis ta liini taga sisemise majanduselu piiramise tagajärjel. Oleks toitlus tol ajal leidnud säärast tähelepanu kui tänapäev ja oleks tema toitlusteadusele tuges, seisnud praegusaja valguses, poleks sõda suutnud teha nii meil kui mujal maailmas sarnast laastamistööd.

Kohe pärast maailmasõda hakati noorsoo juures senisest suuremal määral harrastama sporti. Kahjuks leidub meil veel tänapäevgi ringkondi, kus spordi kui tarbetu luksuse peale vaadatakse. Kuid sporti peab tänapäev kui hädavajadust igati tervitama, sest ka valgus ja õhk, mis spordiga seotises, on toit. Valguse ja õhu kaasabil, ärritusel saab toit kehas õieti ära kasutatud ja toiteväärtus suurendatud. Näiteks õhu ja

valguse tervendavale mõjule olgu toodud kõigile tuntud haigus rahiitis.

Ikka enam ja enam nihkub rahvamajanduses esiplaanile toitlus. Haigusravi toimub tänapäev suurel määral teatud toiduainete, või teisiti öeldud, dieedi abil. Rasked sisemised haigusnähted lasevad end parandada toitluse abil. Toitluse peaulesanne olgu inimkeha haigustele vastuvõtmatuks teha. Eelmainitud maatriumpuffer-soolad annavad verele kahjulikke pisilasi surmava omaduse ja kaitsevad organismi haiguste eest. Hästi toidetud keha suudab nii külmetus- kui nakkushaigustele vastu panna.

Praegu on toitlusteadus noor teadus. Väravad on alles avatud selle uue teaduse eeskotta ja imestama peab, kui palju käikusid ja võimalusi see tööpõld avastab, ning missuguseid hüvesid ta inimkonnale pakub. Tuleb ainult lähem kontakt luua elu ja selle uue teaduse vahel.

**Tolani olümpiatasu.** Ameerika väikekasvulise olümpia-kaksikvõitja Eddie Tolani käekäiku ei saa nimetada täiesti õnnelikuks. Pärast olümpiamängusid neeger Tolanist palju enam ei hoolitud. Taheti teda professionaaliks tunnustada, kui ilma kohata ja puudusesse jäänud maailmameister endale ja oma perekonnale igapäevase leiva teenimiseks oli sunnitud esinema naljategijana kabarees. Nüüd on asjad Tolaniga paranenud. Tolani kodulinn Detroit saatis väikelele sprinterile auaadressi, mida sõitis kätte andma linnanõunik. Kui auaadressi vastuvõtmisel Tolan sellest austusavaldusest just eriti ei olnud rõõmustatud, märkas seda linnanõunik ja päris selle põhjuse üle. Siis selguski, et Tolan ja ta perekond on puuduses. Linnanõunik, kes mõistis, et olümpiavõitja ei suuda elada üksnes austusavaldustest, muretses Tolanile töökoha linnateenistuses.

# O.-ü. „ESTO“

Tallinn, Pikk tän. 47, tel. 444-22

Soovitab hooajaks igasuguseid

spordiabinõusid



# EESTI ASEMEL EGIPTUS

ARNOLD LUHAÄÄR — TUGEVAIM EESTLANE

A. ADORF

KÕIGIL olümpiamängudel, millel esinenud meie tõstjad, on Eesti saavutanud tõstmises olümpia-medaleid. Sama tõenäoline oleks see olnud ka Los Angelesis, sest katsevõistlustel juunis näitas A. Luhaäär 10 kg võrra parema kogusumma kui see oli hiljem olümpiavõitjal tšehhil J. Skoblal (379,5 kg). Kuid vaatamata olümpiavõitudele loojenes Eesti tõstesporti hiilgeaeg juba pärast 1924. a. Kui enne seda maailmarekordite tabel oli tihedalt tikitud eestlaste nimedest, siis hõrenes see neist aasta-aastalt, kuni tänapäevaks pole säilinud ühtki. Viimase küünlana vilkus 1931. aastani A. Luhaääre mark vasakuga rebimises — 90 kg, kuni sellegi kustutas sakslase Riessi 95 kg. Samal ajal on rahvusvaheline tase Eesti tasemest eemaldunud kõrgemale tunduvalt. Kui A. Neuland kergekaalumeheena suutis paiguti hoida oma nimel raskemategi kaalude maailmarekordeid, siis nüüd lahutab viimaseid Eesti vastavatest vahed 5—19 kg, sealjuures on suuremad vahed just kahe käega tõstetes. Meie edasiminekuks on olnud liig visa. Viimase 6 aasta jooksul oleme 35 Eesti rekordist parandanud ainult 11, kuna maailmarekordite tabelis samal ajavahemikul uus kuju on antud 28-le rekordile. Meie tõstesporti on haaranud nagu mingisugune tardumus ja täiesti tabav on Eesti rüüdist tõstesporti ristida „varjusurnuks“.

1922. a., kui Tallinnas peeti maailma esivõistlused, võisime end neil saavutatud edu najal pidada maailma esimeseks tõsterahvuseks. See meelitatav tiitel leidis aga mõni aeg hiljem endale uued omanikud Kesk-Euroopast, kus teistest heledamini löi särama Austria nimi.

Praegugi omab Austria kõige rohkem maailmarekordeid — 14. Austerlane Haas oligi meheks, kes astus meie A. Neulandi jälgedesse. Maailmarekordide rohkuselt osutub järgmiseks Saksa — 8. Kaks nimetatud riiki on vast praegugi Euroopa parimateks, kuigi Prantsuse tuli Los Angelesis üldvõitjaks. Maailma parimaks on aga eksootiline vaaraodemaa Egiptus. Sayed Nosseir raske- ja Monktar Hussein poolraskekaalus püstitasid veel 1. a. suvel kogusummadena 398,5 kg ja 376 kg, mis maailma fenomenalised tagajärjed. Kuid ka Antar Arafa 355,5 kg keskkaalus ja Antia Mohamedi 292,5 kg sulgkaalus on samaväärsed saavutused. Sääraste võimetega nii palju atleete korraga ei suuda praegu tõstmises välja panna ükski teine rahvus. Võrdluseks toome Los Angelesi olümpiavõitjate resultaadid: Skobla, Tšehhoslovakkia, 379,5 kg; Hostin, Prantsuse, 365 kg; Ismayr, Saksa, 341,5 kg; Duverger, Prantsuse, 325 kg; Saurigny, Prantsuse, 287,5 kg.

ÜLJALTOODUD atleetidega saab eestlastest kõrvutada ainult Arnold Luhaäärt. Nende ridade kirjutaja otsis mehe üles, et teda intervjuuerida tõstesportlase päevamuredest. Tabasin ta v.-s. Spordi treeningtunnis. Teitelbaum ja Mäll sikutasid parajasti ühega 70 kg rebida, kui vahele kargas rahvusmeeskonna värvavaht E. Tipner ja näiliselt hõlpsasti selle raskuse üles ajas. Luhaäär pealtvaataja osas veeretis parastuseks kaaskangisikutajatele oma nägu laiale naerule.

Kuidas hindate meie praegust olukorda tõstesportis?

„Pole kaht arvamist, et praeguse olukorra jätkudes meie tõstesport sammub vastu väljasuremisele. Võistlusi korraldatakse vähe ja needki nii koduselt, nagu viibiksid treeningtunnis. Kuna igas inimeses, liiatigi veel sportlases, peitub veidi näitlejat, siis tahaks ka tõstesportlane võistluste korraldamiseks näha rohkem suurejoonelikust. See tiivustaks pingutama kõrgemate kraadideni. Majanduslikud tingimused ei luba küll laiutada tõstevõistlustega, kuid miks siis mitte põimida tõstepalasisid poksi- või maadlusvõistluste vahele? Tõstjad oleksid siis rohkem rahuldatud, kuna teiseks hüveks osutuks võistlustega tehtav propaganda, mis meelitaks uusi mehi kangile. Senine tõstesportlaste juurekasv on nii väike, et peab tõsiselt mõtlema, kas pole praegused tõstjad selle ala viimseteks mohikaanlasteks Eestis.“

Vähese tõstesportlaste arvu tõttu, kus igas kaalus paremal juhul vaid paar meest, on nende ainsaks konkurendiks tõstekang raskustega. Neist külmadest raudkolakatest konkurentidena ei saada aga küllalt inspiratsiooni selle parema pingutamiseks, mida tõstjailt oodatakse meie tõstesporti renessansiks. Salajasemas hingepisipis loodab A. Luhaäär siiski elustust tõstesportile. Osaliselt põhjustasid seda hiljuti v.-s. Spordis tema korraldatud kursused, kus leidnud 4—5 lootustega kursanti. Juba praegu olevat mõne tagajärjed ligidased meie paremate meeste saavutistele. Kuid praeguste tingimuste valitsedes võivad needki vähesed uustulnukad hääbuda enneaegselt. Propaganda rahvusvaheliste võistluste näol, kus kohtaksid heaklassilised tõstjad, on noortele hädavajalik. „Miks ei püüta meil sõlmida sidemeid maavõistluste pidamiseks Skandinaavia riikidega? Kui Rootsi otsib maavõistluse-vastast Soomest, kas ei julgeks me siis endid pakkuda? Kui meie liidutegelastel tõstesport tõesti seisab südamele, siis võiksid nad vähemalt katseid ja järelepärimisi teha maavõistluste sõlmimiseks. Kutsutagu vähemalt üksikudki head tõstjad Eestisse, seegi lisaks hoogu.“ Nagu A.



**Arnold Luhaäär**

Luhaäär nimetas, olevat ta mõelnud korra omal taskul S. Olseni Eestisse kutsuda, kui selle mehe nimi üldiselt teatavaks sai pärast Rootsi-Daani maavõistlust.

A. Luhaäär on praegu 27-aastane ja teenib raudteevalitsuses kantseliametnikuna, mida ta tõstjale ei pea küll sobivaks ametiks. Abielus on teist aastat. Pärit Mõisaküläst, käis ta Pärnus keskkoolis, kus esimeseks sportlikuks ürituseks olnud riistvõimlemine. Sügavam huvi spordi vastu tekkis 1924. a., jälgides ajalehtede kaudu Pariisi olümpiamänge. Esimest korda saanud kangi pihku pärast Vapruse treeningtundi, kui kang kogemata välja unustati. Tõuganud siis kahega 80 kg. Tervises startides jõudnud ka 100 kg jagu saada, mis selle aja kohta olnud hea saavutus. 1926. ja 1927. a. pääsis juba rahvusmeeskonda, kuid kaotas mõlemad korral lätlasele Leilandsile. Revanšeeris Amsterdami mängudel, kus Leilands jäi kolmandaks, kuna Luhaäär J. Strassbergeri järele hõbemedalile tulles tõukas kahega olümpiarekordi — 150 kg. Järgmisel aastal läks L. tööliisspordiliitu ja Moskva spartakiaadil saavutanud elu parima 5-tõste kogusumma — 560,5 kg. Pöördunud tagasi üldliitu, käis Luksemburgis euroopavõistlustel, kuid jäi seal 6-daks.

L-i parimaiks saavutisiks on seni: kahega surumine 114,25 kg, tõukamine 155,3 kg, rebimine 120,3 kg,

ühiga tõukamine 105 kg ja rebimine 90 kg, mis ühtlasi Eesti rekordideks. Viimane tagajärg oli 1927—31. a. ka maailmarekordiks. Kolme tõste parima kogusumma saavutas l. a. 389,9 kg.

**L**OS ANGELESIS peetud rahvusvahelise tõsteliidu kongressil usaldati 1933. a. euroopavõistluste korraldamine Saksale. Võistlused peetakse 16.—17. sept. Essenis. Huvitas küsimus, kas kavatakse Eestist kedagi saata Pariisi. Järelepärimisele vastasid nii Ekraveliidu esimees A. Veiss kui ka raskejõustiku osakonna esimees Joh. Kauba, et Eesti osavõtt on tõenäoline. Esialgu on küll raske öelda, kui palju mehi saadetakse, kuna see sõltub rahalistest ressurssidest ja meeste vormist. Kindlana näis mõlema arvates vähemalt A. Luhaääre saatmine, kuna teistest võib juttu teha pärast Eesti esivõistlusi.

Meie „varjusurnu“ elustamiseks ja tõstespordi propageerimise mõttes oleks Eesti osavõtt soovitatav. Kuid kas omavad meie tõstjad seal võidu-väljavaateid? Kindlamini teistest vast A. Luhaäär. Kuna I. H. A. kongress ühtlasi egiptlaste osavõtule euroopavõistlustest pani keelu, siis langeb A. Luhaääre kardetavam konkurent S. Nosseir mængust. Jäävad sakslane J. Strassberger, daanlane S. Olsen ja tšehhid J. Skobla ja A. Psenicka, kellel igal viimase aja 3-tõste kogusummad kõikunud 360—380 kg vahel. A. Luhaäär l. a. juunis saavutatud 389,9 kg on aga 1932. a. kohta Euroopa parim saavutus! Teistest tõstjatest omab mõningaid lootusi kohale tulekuks R. Teitelbaum, kui suudab oma tõstete kogusumma kergitada üle 300 kg.

Lõppeks puudutame veel maavõistluste sõlmimise võimalusi Skandinaavia riikidega. H. Tammeril ta viibimisel peakohtunikuna Rootsi-Daani tõste-maavõistlusele oli rootslaste algatatult juttu Rootsi-Eesti maavõistluse pidamisest. Nagu H. Tammer kinnitab, põlnud rootslaste jutt õones viisakuseavaldus, vaid nad olnud küsimusest huvitatud tõsiselt. Vaheletulnud Rootsi krooni krahh ja sellest tingitud finantsiline kindlusetus sumbutanud läbirääkimised. H. Tammeri arvates on asja uuesti algatamisel lootusi õnnestumiseks. Kas ei haaraks meie liit sellest kinni? Meie tõstjad ootavad seda huviga.

**Kaitsemärk**  
**„IRIDINOID“**  
 iga sule peal.

*Hoiduge järeleatmusest.*



Kõva: Nr. 777 E. F.  
 Pehmed: 888 ja 444

**„IRIDINOID“ kirjutab  
 6 korda kauem**

**Vabriku esindaja: A. Bertelov  
 Tallinn, Dunkri 3.**



*August Lass:*

# ÜMBER

# PALLI

Välismaa spordiajakirjanduses leidub suure ja laialdase jalgpallisporti alalt sageli huvitavaid ja õpetlikku, mis väärrib meie palliharrastajate tähelepanu. Kuigi jalgpall spordialana on küllalt täisealine, ei ole ta seejuures kaotanud oma nooruslikkust ja sellega seoses olevat romantilist ilmet. Veel tänapäevalgi, kus kõik kipub olema asjalik ja kuiv, juhtub jalgpalli alal sündmusi, mis meid panevad lõbusalt naeratama.

Nii on praegusele desarmeerimise konverentsi ajajärgule vastavalt päris sobiv, et Hispaania jalgpalli ka — desarmeeritakse. Barcelona suur klubi Espanol esitas Hispaania liidule pärast võistlust Valencias ettepaneku, et F. C. Valencial keelatagu istepatjade üürimine. Liit tegigi sellekohase otsuse, mis ei ole muud kui täiendus möödunud aastal tehtud otsusele, et F. C. Valencia väljal võistluste ajal ei tohi müüa limonadi. Need meile kummalistena tunduvad keelud on seletatavad sellega, et Valencia palliharrastajad oma entusiasmis tarvitasid limonadipudeleid ja istepatju vastasmeeskonna mängijate pildumiseks. Nüüd on Hispaania liit need sõjakad valencialased desarmeerinud...

Veel fantastilisem lugu juhtus Hispaania linnakeses Castellanis. Seal publik vihastus kohtuniku peale, kes veerandtunni hilines. Kui aga kohtunik ilmselt soodustas külalismseskonda, tõusis publiku meelepaha veel enam. Kohtunik sellest publiku meelepahast ärritatuna kaotas rahu ja sattus löömingusse üksikutega vaatajaskonnast. Ühele vaatajale tegi kohtunik koguni knockout-löögi. Provintsi kuberner, kes võistlusel viibis, hoiatas vaheajal kohtunikku. Sellest aga asi ei paranenud, vaid läks veel hullemaks. Kohtunik soodustas edasi külalismseskonda. Vihastunud publik tormas siis väljale ja takistas võistluse jätkamist. Politsei näis aga selle vastu olevat ettevalmistatud ja plats puhastati peatselt. Nüüd hakkas aga kohtunik jonnima ja enam ei jatkanud võistluse juhtimist. Vahele astus siis kuberner, kes määras

kohtunikule rahatrahvi 500 peseetat ja koguni laskis kohtuniku vahi alla võtta ning kohtu alla anda kui avaliku rahu rikkumise põhjustaja. Kõige parem on aga loo lõpp: kuberner võttis ise vile ja juhtis võistluse lõpuni.

\*

Neilt kentsakailt sündmustelt siirdudes teistele, mis vähem „romantilised“, on märkida, et välismaal juba pikemat aega arutatakse, kuidas võidelda palli meelega outi löömise vastu. See on küsimus, mis meilgi väga aktuaalne, kuid mille lahendamiseks meil peaaegu sugugi ei ole tegemist tehtud. Paljuid palliharrastajaid ja mängijaid on kindlasti vihastanud see, et võiduseisu saavutanud meeskond hakkab võidu säilitamiseks ja aja kulutamiseks palli sihilikult välja lööma. Selle sisuliselt ebafairi tegevuse vastu võitlemiseks on Inglise jalgpalliliit esimesena võtnud vastu otsuse, mis on järgmine: kohtunik, kui ta märkab, et võidu- või viigiseisu omava meeskonna mängija palli lööb aja kulutamiseks meelega outi, peab sellisele mängijale tegema märkuse ebakorrekse talituse viisi pärast. Kui palli meelega outi löömine pärast märkuse tegemist kordub, tuleb süüdi olev mängija mängust kõrvaldada.

Säärane määrus on tarvilik maksma panna ka meil ja juba enne eesoleva hooaja algust.

Sagedasti kaevatakse, et väravahid kannavad sviitreid, mis oma värvilt ei ole küllalt eraldatavad välja-mängijate särkidest. Selle küsimusega tegeles Iiri jalgpalliliit ja otsustas, et väravahid võivad kanda ainult valgeid, kollaseid, punaseid ja rohelisi sviitreid ja need värvid peavad olema heledad.

\*

Viini „Sport-Tagblatt“is“ Viini Hakoahi endine mängija Max Gold, kes aastate eest mänginud Hakoahiga ka Tallinnas, siis kauemat aega oli mängijana Ameerikas ning viimasel ajal tegutses treenerina Kaunases, avaldab pikemas kirjutuses oma arvamise jalgpallist Balti riikides.

Gold ütleb, et kõige enam harrastatavaks spordialaks Balti riikides on jalgpall. Kahjuks ei ole jalgpallihooaeg aga küllaldaselt pikk. Ta vältab 15. aprillist kuni 1. novembrini. Poole aasta pikkuse puhkepausi tõttu jalgpallisport kannatab endastmõistetavalt. Balti riikides ei saa jalgpall nii hästi edeneda kui teistes riikides, kus hooaeg vältab peaaegu läbi aasta. Kuid hooaja lühikese kestvuse juures on siiski imestada, kui kaugemale juba on jõutud. Saavutatud edu tuleb panna hea inimmaterjali arvele. Inimesed, ütleb Gold, on Balti riikides terved, tugevad ja omavad rohkesti arusaamist spordist. Tähtsuseta ei ole mõistetavalt olnud ka välismaa treenerite mõju. Riias on näiteks viimastel aastatel treeneritena tegutsenud viinlased Malousik, Kurz ja Tandler, Kaunases Molnar, Kerr ja Dietrich. Tallinnas tegutsenud treeneritest teab Gold nimetada ainult ühe — ungari lase Nagy. Kõik Balti riikides tegutsenud treenerid on enamikus pärit olnud Viinist ja sealse mängukooliga. Suure tähtsusega on olnud ka välismaa meeskondade, peamiselt Austria omade, külaskäigusõidud, millest kohalikud mängijad palju on õppinud.

Leedu jalgpalliliit seisab praegu oma 10. aastapäeva pühitsemise eel, jätkab Gold. Koos juubeliga peetakse ka Balti turniir tänava Kaunases. Ettevalmistused juubeliks ja turniiriks on Kaunases juba käimas. Spordiliikumist Leedus juhib spordikoda, mille esimeheks on dr. Jurgelionis. Nimetatu ühes Leedu jalgpalliliidu esimees Bruno Stenzelise, siseministri abiga, ei ole mitte ainult ametnikeks, kellel spordi edendamine oleks teataval määral nagu ametikohuste täitmine, vaid nad on tõelised spordi edendajad. Ja see asjaolu mõjub igas üksikasjas. Spordiliikumine Leedus saab riigilt toetust sel viisil, et igalt kino- ja teatripiletilt võetakse erimaksu 10 tsenti (meie rahas ligi 4 senti) spordi edendamise fondi heaks. Leedus kavatakse lähemal ajal riigi kulul ehitada spordihoone, mis läheb maksma meie rahas arvestatuna 250.000 krooni ümber. Staadioni ehitamisega tahetakse alustada 1934. aastal.

Leedus on praegu 140 jalgpalli harrastavat klubi. Riias ja Tallinnas — lõpetab Gold — on juba koguni nii tugevaid meeskondi, kelle käest välismaadegi meeskonnad ei pääse kaotusteta. Kokkuvõttes on öelda, et Balti riikides on juba erakordselt rohkesti tööd tehtud spordi eduks, ega ole sugugi võimatu, et Balti riigid hoolimata sellest takistusest, milleks neile on hooaja lühisus, võivad mitte liig kaua aja pärast kujuneda täiesti tõsisteks konkurentideks jalgpallispori alal juhtivatele maadele.

\*

Iseäranis rahuldava tublidusega meie liiduklassi meeskonnad möödunud hooajal ei esinevad. Kui selle põhjusi otsida, siis tuleb väita, et mängutugevuse konstantne paranemine esma-

joones on saavutatav sisetööga klubides. Itaalias ja Schveitsis ollakse arvamisel, et igal klubil peab täielisema edu saavutamiseks olema treener ja mitte üheks hooajaks, vaid üks treener töötagu meeskonnaga vähemalt 3 aastat järjestikku.

Meie parimate mängijate suhtes on öelda, et nad tehniliselt vähem jätavad soovida kui tugevuse, energia ja kiiruse alal. Väga tähtis pealetungi edukuseks on, et mängijad oleksid alati liikvel. „Jooks ilma pallita“ on vahend kombinatsiooni loomiseks, võib öelda, et ta on koguni mäng ise. Kõige olulisem „mängul ilma pallita“ on see, et mängija ei tohi paigal seista, ta peab alati liikvel olema ja iga sekundi kasutama selleks, et joosta kõige paremale positsioonile. Edasi tuleb meeles pidada, et ka jalgpallis on maksev põhimõte: otse tee on kõige lühem. Meil saab üksnes harva näha teravat püst-läbitungi, mis kõige paremini tagab värava saavutamise. Meie meeskonnad eelistavad veel ikka kättemängu mehelt mehele risti mängusuunale, s. o. koosmängu mitte pikkusesse, vaid laiusesse.

Püst-koosmängul, s. o. mängul otse vastase värava suunas, mängib mängija palli mitte kohale, kus ta kaasmängija just seisab, vaid püsti vastase halfist ja backist mööda — sinna, kuhu ta kaasmängija peab jooksma. Eeltingimusteks sellele püstsöödu-mängule, mida tuleb pidada kõige edukamaks, on kõige esmalt kiire start; kuulsate kümnendiksekundite murdosad on siin otsustavad. Tähtis on ka mängijate täieline üksteisest arusaamine. Mängija, kes söödu annab, peab täpselt teadma, et kaasmängija seda ootab, ja viimane peab hetkel, millal ta näeb võimalust püstsöödu andmiseks, kohe startima vabasse ruumi, kuhu söödupall peab järele jõudma. See mängija arusaamine oma kõrvalmängijast on raskem kõigest, mille omandamiseks on tarvis rohkesti treeningut. Edasi nõuab säärane mäng mängijalt kõrgeid tehnilisi võimeid. Sööduandja peab täpselt tundma, kui tugevasti tal tuleb söötu anda. Liig pikalt etteantud pall ei ole saavutatav ja tähendab kasutatut jõukulu. Liig nõrgalt antud palli võtab vahelt peaaegu alati vastane.

Endastmõistetavalt on säärane otstarbekohane mäng eksaktsete, sekundi murdosadele arvestatud söötudega palju vähem pingutav kui lõpmatu dribling, mille juures kaotatakse ülevaade olukorrast ja sellega ühtlasi enamikus ka pall ise. Tagajärjetu ja halb on ka ebatäpne söödumäng, mis ainult kaasmängijaid väsitab ja jõutagavara enneaegselt tühjendab. Süsteematselt mängivale meeskonnale jätkub jõudu ja vastupidavust alati kogu matschi kestvuseks. On tõsiasi, et mida eksaktsem on meeskonna koosmäng, seda kindlamalt meeskond peab lõpuni vastu ka kõige teravamale tempole.

\*

Mängutaktikalise uuendusena on viimasel ajal loobutud W edurivi-mängu tarvitamisest. W mäng tähendab teatavasti kolme forvardi — kahe ääremehe ja tsentri — eesolekut, mille juures sisemised eesliinist tagapool asudes peavad sidet poolkaitseliini ja edurivi kolmest mehest koosneva eesliini vahel. Sellesse viimastel aastatel üldtarvitatud edurivimängu on muudatuse toonud austerlased, kes kontinendi praeguste parimatena harrastavad kõigi viie forvardi pealetungi. Austerlaste arvamisel ei saa edurivi mäng olla edutoov, kui pealetungi tuleb sooritada ainult kolmel mehel ja sisemised on liiaks koormatud tagaliinide tööst osavõtuga. Edurivi kõigi viie mehe ettepaiskamine on pannud senisest suuremad ülesanded poolkaitsesele ja kaitsesele.

Alalisemalt vastase mängupoolel asuva viie mehe eduriviga loodetakse üldisemalt vältida seda, et sagedasti paremad meeskonnad väljalt lahkuvad kaotajatena. Jalgpallis on otsustavateks väravad ja neid väravaid teeb sagedasti halvemalt ja vähemilusalt mängiv meeskond. Muinasjutt, et nurgalöök tähendab poolväravat, jääb muinasjutuks, sest ainult väga harva saavutatakse värav otsekohe nurgalöögist. Ja mõnikord on koguni nii, et vastane nurgalöögi klaarib kaugelöögiga, millele järjeks tuleb värav vastase heaks, mis üleoleku teeb täiesti illusoorseks.

Igale forvardile on esimeseks ülesandeks, kui ta half omab palli, ennast kohe vabaks joosta, olgu see siis edasi, küljele või koguni tagasi, sest sellega tõmbab ta kaasa ka oma vastase, ning half võib siis sööta vabasse ruumi, mis on väga tähtis ja tihti koguni tähtsam kui sööt otse jalale. Parimaid halfi söötusid on vastast pettev sööt jala välimise küljega. Selle toimetamine pikemale distantsile on aga väga raske, millega meil tulevad toime ainult väga üksikud poolkaitsjad, ja sedagi osaliselt, täiuslikkuseteta.

\*

Väravavahtidel peab olema sünnipärast andi oma ülesannete täitmiseks. Nii ütleb Hiden, keda praegu hinnatakse kõige paremaks väravavahiks Euroopas, hoolimata sellest nõrgavõitu muljest, mis ta jättis oma esinemisel WAC-ga Tallinnas. Hiden ütleb, et tuleb teha vahet nende väravavahide vahel, kes aina püüvad väravas ja sealt jälgivad mängu, ja selliste, kes mängivad ka värava esisel. Praegugi on ikka maksev, et väravavahil tuleb olla „kolmas kaitsja“, nagu ma selle väravavahide mänguviisi Eestis omal ajal võtsin tarvitusele. Selline mänguviis, kus väravavaht võttis mängust osa kogu karistusala ulatusel, oli tol ajal (kümme aastat tagasi) väga uudne mitte ükski meil, vaid Skandinaaviaski. Rootsised 1924. a. Stokholmi staadionil Eesti-Rootsi maavõistlu-

sel olid tollest mänguviisist ja ta tagajärgedest väga üllatatud.

Väravavaht olla on eriti raske selletõttu, et kõiki ta vigu otsekohe märgatakse. Forvardid võivad lasta kaotsi minna häid väravavõimalusi, kuid seda ei panda nii pahaks, kui üht väikest väravavahi viga, mille tagajärjeks on värav. Väravavahile ta vigu ei andestata.

Hea väravavaht peab olema „mees ilma närvideta“, kuid seejuures siiski mitte flegmaatne, vaid rohkesti varustatud temperamendiga. Väravavahil tuleb otsust teha võib-olla kiiremini kui ühelgi teisel mängijal. Heal väravavahil peab olema otsekui sisetunne, kuhu pall lüüakse ja kuhu ta lendab. Ka peab väravavaht olema nobe, nobedam kui muud mängijad. Paljud arvavad, et väravavahil ei ole tarvis säärast füüsilise võime omamist kui teistel mängijatel. Siin tuleb aga olla vastupidisel arvamisel: väravavaht peab olema kehaliselt veel enam treeneeritud kui väljamängijad.

## Kiri toimetusele

V. a. härra toimetaja.

Teie lugupeetud ajakirjas nr. 2 s. a. R. Masti sulest ilmunud artikli kohta „Korvpall on rahvusvaheline spordiala täiel määral. Lätlased korvpallis ja tšehhid võrkpallis parimad Euroopas“, palume teid, härra toimetaja, alljärgnevat kiri avaldada.

R. Mast oma artikli lõpuosas ülevaadet tehes võrkpalli taseme üle Euroopas, jõuab otsusele, et Euroopa parimaks riigiks võrkpalli alal tuleb arvata Tšehhoslovakkia, nagu seda kinnitavad „Kalevi itaaliamehed“, kuna Kalevi võit läinud aastal tšehhide üle koosnenud rohkem õnnest! Jättes kõrvale arvamisid, laseme kõnelda faktidel ja arvudel.

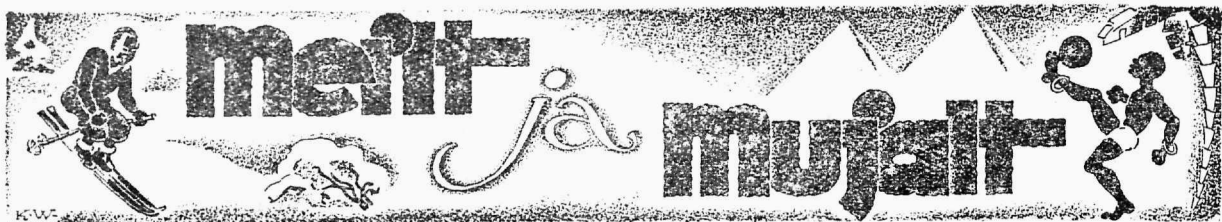
Teatavasti jõudis Kalev oma turnee neljandal nädalal Prahasse, kus võistlus peeti tšehhidega võrk- ja korvpallis. Enne Prahasse jõudmist oli meeskond 25-päevasel reisul, sõitnud raudteel 6000 km ümber, pidanud kümnes linnas 14 võistlust — neist võrkpallis viimase Varssavis kolm nädalat varem, ning jõudnud Prahasse täiesti treeneerimatult. Samal ajal andis tšehhid oma meeskonnale kõva treeningu, mida järeldada võis sellest tähtsusest, mida sellele võistlusele anti. Nimelt reklaamisid tšehhid võrkpalli võistlust Kaleviga kui võistlust Euroopa meistrinimele. Esimese päeva võistlusel võitis Kalev Tšehhi rahvusmeeskonda 15:13 ja 15:10, ning teisel õhtul revanšvõistluses lõi Kalev teiskordselt nende rahvusmeeskonda 15:10 ja 15:2!

Eelpooltoodud andmeid vaadeldes ja arvesse võttes olusid, milles tuli Kalevil võistelda, on küsida, kas ei ole siiski ülekoos meie mängijate ja rahva iseteadvuse vastu otsusele tulla ja kinnitada „... paremus tuleb anda tšehhidele!“

Oleme kaugel sellest, et E. s.-s. Kalevi meeskonda pidada Euroopa parimaks, kuid arvame Prahast peetud võistluste põhjal, et Tšehhi võrkpalli tasapinda ei saa pidada Eesti võrkpalli tasemest paremaks.

Kõige austusega :

E. s.-s. Kalevi Euroopa turnee juht  
E. Köppo.  
Meeskonna kapten  
E. Altosaar.



## Ainult 4:2

— nii ütlemele meie ja nii ütlevad soomlased Eesti-Soome jääpalli-maavõistluse kohta. Esimesel poolajal oli Soome ülekaalus, kuid teisel poolajal osad üldiseks üllatuseks vahetusid. Eestlased tungisid siis peale tüssedasti ja üritasid sisukalt.

Soomlaste arvamisel meie mehed tarvitavad liig rohkesti ühe-käe-mängu. Üritus oli hea, samuti ka uisutamisoskus, eriti kui arvesse võtta seda, et enne maavõistlust oli meil mängitud väga vähe. Soomlastest mängis eriti hästi väravavaht Pelle Lindholm. Meie vastased olid pettunud sellest, et nende kaitsjad Lönnberg ja Nyström, kellel mõlemal „kõvade kaljude“ kuulsus, osutasid pehmeteks Eesti edurivi pealetungide ees. Soome edurivi esimesel poolajal mängis hästi, kuid teisel poolajal oli nõrk, tunduvalt allpool Eesti oma. Soomlased ise lausuvad oma edurivi kohta, et neljalt „suurtriblajalt“, kellest edurivi koosnes, ei saanud muud oodatagi.

Soomlased hindavad oma võitu 4:2, millise resultaadiga meie oma jääpalli kohta oleme väga rahul, „sobimatult“ väikeseks ja ütlevad, et see resultaat osutab soome jääpalli mängutaseme tunduvalt tagasiminekut, mida sama maavõistluse päeval kinnitasid Soome kaks kaotust Rootsile — A-maavõistlusel 2:4 ja B-maavõistlusel 2:5.

## Kalev võitis «Chicago Tribune'i» karika.

kuid lätlased on kasvamas meist üle pea.

Korvpallis omavad Chicago Tribune'i karikavõistlused Euroopale peagu sama väärtuse nagu jalgpalli's Mitropa karikatsükl. Nii Kesk-Euroopas kui Baltimaail võistlevad karikale kummagi ala kvalifitseeritud maade kvalifitseeritud klubid ja karikavõitja pretendeerib Euroopa parima tiitlile. Chicago Tribune'i karikas on tegelikult väljamängimiseks nelja riigi vahel. Statuudi järele kohtaksid ühes poolfinaalis Eesti-Soome ja teises Läti-Leedu parimad. Võistluste nelja-aastase ajaloo jooksul on aga karika saatuse otsustamine teiste mittestartimisel kujunenud ainult Eesti-Läti vaheliseks. Seni on võitjateks ja finalistideks osutunud: 1930. a. Riia L. J. — Kalev, 1931. a. Russ — LJ ja 1932. a. Riia JKS — Tartu NMKÜ. Karika omandab klubi, kes ta võitnud 3 korda üldse. Karika väärtus on 100 dollarit ja ta on ainuke, mille Chicago Tribune Euroopale anetanud.

Tänavu-aastasessa finaali kvalifitseerusid Kalev ja Riia U.S. Kalev oil finaalis taktikaliselt ja napilt ka tehniliselt parem ja võitis teenitult 24:22 (6:6). Te-

gelikult kannatas mõlemapoolne mäng n. ö. „cupi õhkkonnast“, mis mänguklassilt surus matschi lähedaseks keskpärastele. Et lätlased oskavad näidata siiski paremat mängu ja korvpallis kasvamas meist üle pea, see ilmnes teisel võistlusõhtul. Sellel võitis US Riia-Tallinna linnavõistluse 27:20 (17:10), kuigi ta vastu järjestikku tules olid meie parimad garnituurid — Russ, NMKÜ ja NMKÜ-Kalevi koondis. Kui pärast esimest võistlusõhtut lätlasi hinnati ainult tempomängijatena, siis teisel näitasid nad, et neil on kindel mängusüsteem. Meil nii populaarseid tsentrikombinatsioonid ei saa nad läbi viia oma keskormajate lühikese kasvu tõttu, kuid seda paremini kombinatsioonid nad lahtises mängus. Eriti kasutavad nad nurke ja rajavad kombinatsioonid nurgamängule, olles selles ees kõigest meie meeskondadest.

## Eesti vanim legevsporilane 70-aastane

Herman Hahl, kes tänavustel iluuisutamise-esivõistlustel tuli Eesti meistriks B klassis, pühitses 10. märtsil oma 70. sünnipäeva, mispuhul sai osaliseks rohketele õnnesoovidele.

Iluuisutamist on H. H. harrastanud juba 60 aastat ja on praegu kõige vanemaks registreeritud tegevsporilaseks Eestis, seejuures pealegi meister.

## Nemzeti Sport,

Budapestis 5 korda nädalas ilmuv ungarikeelne spordileht, pühitses 15. märtsil oma 25. a. juubelit. Nemzeti Sport'i esimene number ilmus küll juba 15. märtsil 1903. a., s. o. 30 aasta eest, kuid vahepeal 1914. kuni 1918. a. leht ei ilmunud, mille tõttu ka 25. a. juubel nihkus 1928. aastalt 1933. aastale.

Eesti Spordileht on Nemzeti Sport'iga ühenduses juba palju aastaid, alates ajast, mil H. Tammer oli E. Spl. toimetajaks.

Märkida tuleb, et Nemzeti Sport'i peatoimetaja dr. Vadas Gyula, kellele E. Spordileht läkitab oma tervituse, on rahvusvahelise spordipressi liidu abiesimeheks.

*Eesti Spordilehe järgmine,*  
**aprillikuu number**  
*ilmub juba enne kevadpühi,*  
**13. aprillil**

SPORTLASED ja SPORDIHARRASTAJAD,

külastage moodsat ja eeskujulikku

**SAUNA** MAAKRI T. 17

Saun on köetud  
iga neljapäev, reede ja laupäev.

KODUMAA VÄBRİKUTE RIIDEKAUPLUS

**HERMAN RÕIVAS.**

TALLINN,  
ESTONIA PUIESTEE NR. 11.  
KÕNETR. 304-80.

Müük suurel ja väikesel arvul.

EPHAG

HAMBAPASTAGA

HOIATE HAMBAD

VALGED JA TERVED.

**EESTI A/S. C. SIEGEL**

TALLINNAS, Lai 27. Komutaator 426-07.

Esindused:

TARTU: Ülikooli 34, tel. 11-56.

PÄRNU: Max Reussner, Martna 8, tel. 2-83.

**Alati laos:**

igasugused torud ja nende ühendusjaod,  
armatuurid vasest ja malmist,  
kõik sanitaar-sisseseadete, vesivarustuse,  
kanalisatsiooni ja keskkütte tarbed jne.  
raudtalad, raud lattides ja raud plekk.  
Kruvid ja poldid.

VÕORASTEMAJA  
- RESTORAN - BAAR

**„EUROPA“.**

**Suur baar**

Kõrgeväärtuslikud  
lõunad, 4 rooga – 65 snt.

TALLINN, VIRU 24, telef. 467-01.

Estonia Valge Saal

igal õhtul **kabaree** ja

**Kurt Strobel**

oma orkestriga.

Spordi- ja võrksärke,  
trikoopesu, sukki ja sokke,  
trakse, varruka- ja sukahoidjaid jne.

soovitab rikkalikus valikus  
ja paremas headuses

**A/s. RAUANIIT**

TALLINN, PÕHJA PST. 7, KÕNETRAAT 440-54.

Võimlemisärgid

” püksid

Jalgpallisärgid

” sääred

Mees- ja naiskon-  
dadele varustus  
suurema hinna-  
alandusega.

ja muid spordiesemeid suures valikus  
ja väga soodsa hindadega leiata

**A.-S. Samuel Besprosvanie**

Tallinn, Suur Karja 12. Telef. 446-63.

KAUBANDUS-TÖÖSTUS AKTSIASELTS

# „KREENBALT“

Tallinn, S. Karja 13

Postkast nr. 346

Telefon: oma keskjaam 425-14

Telegrammi aadress: „KREENBALT“, Tallinn



JÄRGMISTE KODUMAA TEKSTIILVABRIKUTE  
MÜÜGIKESKKOHT JA PEALADU:



Nõudke kodumaa kaupu!

Balti Puuvilla Ketramise ja Kudumise Vabriku A.-S.  
Kreenholmi Puuvillasaaduste Manufaktuuri O.-Ü.  
Sindi Tekstiilvabrikute Üh., end. Vöhrmann & Poeg  
Eesti Niidivabriku Ühisus

Nõudke kodumaa kaupu!