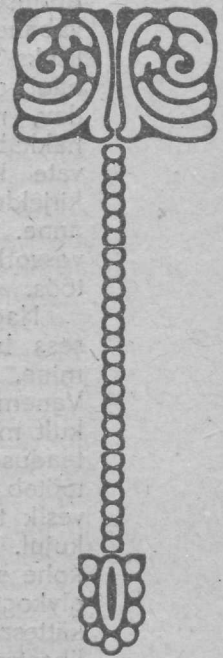
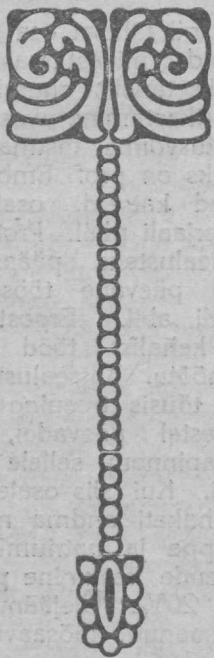


# EESTI SPORDILEHT



ALFRED NEULAND,  
mitmekordne Eesti ja ilma-  
meister tõstmises.

Vaata lhk, 193.

**№ 17**

NELJAPÄEVAL  
27. APRILLIL 1922.



TOIMETAJA:  
HARALD TAMMER.

VÄLJAANDJA:  
EESTI SPORDI LIIT.

Ettetulnud takistuste tõttu klisheedevalmistamise töökojas on sunnitud käesolev leht ilmuma kehvalt illustreerituna.

Järgmine leht ilmub üleilmlike võistluste täieliku kirjeldusega, suurendatul kujul ja rikkalikult illustreerituna.

Toimetus.

## Vosvorhappe tähtsus kehalises töös.

Kõik liigutused meie organismis, nii tahte alluvad, nagu käte, jalgade j.n.e., kui ka tahtele mittealluvad, nagu südame, soolte liigutused põhjenevad lihaste kokkutõmbes. Mitmete tahtele alluvate lihaste ja tervete lihasgruppide ühised kokkutõmbed moodustavad kõik liigutused, mis meie kehalise töö juures teeme. Lihase kokkutõmbe aluseks on keemiline hapendumise (põlemise) protsess, mille juures vabanev energia osalt moondub mehaaniliseks liikumisenergiaks lihase kokkutõmbe näol, osalt soojuseks. Sellest on arusaadav, miks meil kehalise töö juures soe hakkab. Lihase kokkutõmbe aluseks olevate keemiliste protsesside üksikasjaline kirjeldus ei ole käesoleva kirjutuse ülesanne. Piirdun sellega, mis hädatarviline vosvorhappe tähtsuse selgituseks lihaste töös.

Nagu juba öeldud, on kõnealune protsess hapnikuga ühinemine — hapendumine. Aine, mis hapendub on süsivesik. Vanem vaade, mille järgi lihas peamiselt munavalge kulul pidada töötama, on teaduses ammu ümberlükatud. Lihastöötab süsivesiku kulul. Lihastes on süsivesik tagavaras glykogeeni (loomatärklise) kujul. Hapnik ei ühine aga mitte otsekohe süsivesikuga-glykogeeni kujul, vaid glykogeeni on tarvis enne muuta hapnikule kättesaadavaks. Seda ülesannet täidab lihastes sisalduv vosvorhappe. Püüan selle juures toime tulevaid keemilisi protsesse pääjoontes paari sõnaga kirjeldada. Vosvorhappe ühineb süsivesikuga-glykogeeniga. Tekib süsivesikut ja vosvorhapet sisaldav keemiline ühendus, mille ühinedes hapnikuga vosvorhappe vabaneb, kuna süsivesik hapendub — ära põleb. Nagu juba öeldud, vabaneb süsivesiku põlemise juures energia, mis moondub mehaaniliseks liikumiseks — lihase kokkutõmbeks. Ilma vosvorhappeta ei ole glykogeeni hapen-

dumine lihases võimalik, järjekult ka lihase kokkutõmme. Vosvorhappe teeb süsivesiku hapnikule kättesaadavaks, on ühendavaks lülilik glykogeeni ja hapniku vahel.

See vosvorhappe tähtis ülesanne lihaste füsioloogias on selgunud alles hiljemal ajal peamiselt Saksa teadlase prof. Embdeni ja tema kaastööliste uurimuste tagajärjel.

Kui vosvorhappe nii tähtsat osa mängib keemilistes protsessides, millest lihas ammatab oma tegevuseks tarvilist energiat, siis peaks organismi rikastamine vosvorhappega lihaste saavutusvõimet tõstma. Selle küsimuse selgituseks on prof. Embdeni ja teiste poolt tehtud katseid, osalt õige arvurikka inimmaterjaali peal. Prof. Embdeni tarvitas katsealusteks peamiselt süsivesikuid. Nende päevane töösaavutus mõõdeti ergostaadi abil. Ergostaat on aparaat, millega kehalist tööd kaunis täpiliselt saab mõõta. Katsealuste keskmine töösaavutus tõsis treeningu tagajärjel katse esimestel päevadel, kunni jõudes teatud tasapinnani sellele enam-vähem püsima jäi. Kui siis osale katsealustest süsivesikuid hakati andma natriumvosvaati (vosvorhappe ja natriumi ühendus), siis tõsis nende keskmine päevane töösaavutus kunni 20%. Ülejäänute, kes mitte vosvaati ei saanud, töösaavutus jäi endiseks.

Pääle selle on mitmel korral pikkade väsitavate marsside ajal ühele väeosale antud vosvaati, teisele mitte, ning iga kord olla vosvaati saanud väeosale marsi lõpul olnud palju värskem kehaliselt kui vaimliselt võrreldes teise väeosaga, kes vosvaati ei saanud. Mida väsitavam olnud teekond, mida palavam ilm, üldse, mida raskemates tingimustes tulnud marssida, seda silmatorkavam olnud vahe mõlema grupi seisukorras teekonna lõpul.

Mõnes Saksa söekaevanduses on töölistele hakatud vosvaati andma. Tagajärg — produktiooni tõus.

Vosvorhappe mõju eriti sportliste harjutuste juures on uurinud Dr. Herxheimer Spandau kehaharjutuste koolis politseinikele. Katse on toimepandud möödäläinud aasta oktoobri ja novembri kuudes. Et katse tagajärjed sportlasi võiksid huvitada, peatan sellel pikemalt.

Dr. Herxheimeri katsealusteks olid 56 õpilast, 22—34 aastased mehed. Kõik õpilased elasid ühesugustes tingimustes, said ühesugust toitu ja tegid igapäev 3—4 tundi sportlisi harjutusi. Õpekavas oli: raskejõustik, kergejõustik, võimlemine aparaatidel, ujumine, poks, Jiu-Jitsu ja mängud. Dr. Herxheimer jaotus kõik õpilased kahte gruppi, kummagis 28 meest, kehakaalu järgi, nii et keskmise kehakaal mõlemas grupis sai ühesugune. Ühe grupi nimetas ta vosvaatgrupiks, teise kontrollgrupiks. Esimese grupi mehed said 5 nädala jooksul iga päev 3 grammi naatriumvosvaati vee lahuses. Dr. Herxheimer pani tähele ja võrdles katseaja jooksul mõlema grupi keskmist kehakaalu, saavutusvõimet harjutusis, lihaste ümbermõõtu ning pääle selle veel katsealuste isiklisi tähelepanekuid vosvaadi mõju kohta. Katse tagajärjed olid järgmised:

Kehakaal tõusis kontrollgrupil 250 grammi, vosvaatgrupil samal ajal pääle 900 grammi. Vahe mõlema grupi vahel on silmatorkav. Et vosvaadi mõjul oleks kogunenud kehasse vett ehk rasva, on arvesse võttes intensiivset treeningut, vähe usutav. Jääb järele, et kehakaalu tõus olenes lihaste ja kondikava kasvust. See oletus leiab tõendust lihaste mõõtmise tagajärgedes.

Kontrollgrupi õlavarre ümbermõõd, näituseks, oli tõusnud 0,3 cm., vosvaatgrupi oma ligi 0,6 cm., seega kunni 100% enam. Õlavarre ümbermõõdu suurenemine on küll kahtlemata lihaste (võib olla osalt ka luu) kasvu tagajärg. Vosvaatgrupi 100% võrra suurem lihaste kasv tuleb küll, tähelepanes, et kõik muud tingimused olid samased, vosvaadi mõju arvele kirjutada.

Katsealuste saavutusvõimet sportlistes harjutustes katsuti neljas harjutuses: 1) raskusetõstmises (70 Saksa naela), harjutustes käsipommidega (15 Saksa naela), 3000 meetri jooksus ja 100 meetri ujumises. Et prof. Embdeni järgi vosvorhappe mõju selgemini avaldub kestab lihaste

töös, valis Dr. Herxheimer katseks 3 kestvaharjutust, kuna neljas, 100 meetri ujumine, kahtlemata kestvaharjutus ei ole. Esimeses kolmes harjutustes olid vosvaatgrupi mehed kontrollgrupi omadest ees, kuna 100 m. ujumises tagajärjed olid pea ühesugused.

28 vosvaatgrupi mehe isiklised tähelepanekud vosvaadi tarvitamise ajal olid järgmised: 11 tunnund tugevamatena ja värskeamatena, 11 pole mingit isäralist mõju tähelepannud. Kahel olla vosvaadi tarvitamise esimestel päevadel olnud kerge kõhu lahtiolek. Kolm kaebanud vähema une üle kogu vosvaadi tarvitamise aja kestvausel. Üks oli sugutungu tõusu tähelepannud. Pääle kooli õpilaste olid veel kolm spordiõpetajat järjekindlalt hakanud vosvaati tarvitama. Neil olnud väga pingutav teenistus. Iga päev tulnud töötada äärmise väsimuseni. Kõik kolm kinnitanud ühel häälele, et nad end vosvaadi tarvitamise ajal tunnund palju värskemaina pääle päevatööd.

Kõigist neist katseist ja uurimustest selgub, et vosvorhappe järjekindel tarvitamine naatriumvosvaadi kujul edendab lihaste kasvu ja tõstab nende saavutusvõimet, isäranis vastupidavust. See väide on ka teoreetiliselt põhjendatud, mis selgus üldtööd seletusest keemiliste protsesside üle töötavas lihases. Vosvorhappe ei ole mitte mingi organismile võõras aine, vaid mängib loomulikus ainetevahetuses tähtsat osa. Meie harilikus toidus, näituseks, lihas, piimas, kaeratangudes on vosvorhapet. Inimese päevases kusehulgases on keskmiselt 3—5 grammi vosvorhapet. Vosvaadi tarvitamine toidule lisaks ei ole seega mitte mingi „dopineerimine“, vaid toidu täiendamine. Sportlasele on see tõsiasi suure praktilise tähtsusega. Kui ta, näituseks, tahab teatud ajaks võimalikult hääs „vormis“ olla, siis kergendab ta endale selle sihi saavutuse vosvaadi juurelisamisega oma harilikule toidunormile.

Taritamiseviisi kohta võiks järgmist ütelda: Et vosvaadi kõrvalmõjud — kõhu lahtiolek ja unepuudus, mis kõik vosvaadi kasu võiksid nulli pääle viia, ilmsiks ei tuleks, on tarvis kindlaksmäärata lubatud vosvaadi hulk — doos. Dr. Herxheimer andis oma katsealustele 3 grammi päevas, kuna prof. Embden lubab 7,5 grammi. Nagu näha ei ole kindel doos veel väljakujunenud. Igatahes võiks soovitada mitte üle minna 7,5 grammist päevas, kuna

Dr. Herxheimer, andes oma õpilastele ainult 3 grammi päevas, selle doosi juures vosvaadi kasulikku mõju konstateerida võis. Muidugi peab siin ka rehkendama isikliste iseäraldustega. Mis ühele palju, see teisele vähe! Kontrolliks võiksid olla vosvaadi tarvitamise juures ta kõrvalmõjud. Tuleb ilmsiks unepuudus, või kõhu lahtiolek, mis mitte mõne päeva jooksul mööda ei lähe, tuleb vosvaadi doosi vähendada. Igatahes tulevad olevate kogemuste järgi nimetud kõrvalmõjud avalikuks võrdlemisi harva. Veel on vaja tähelepanna, et ei ole soovitatav vosvaati võtta õhtul ta und peleva mõju pärast.

Saksa firma: „Chemische Werke A. und E. Albert in Biebrich am Rhein“ on müügile lasknud natriumvosvaadi präparaadi nime all „Recresal“. „Recresal“i võib tarvitada tablettides ehk vee lahus, millele maitseks võib juure lisada suhkurt, kuremariini j. n. e.

Soovitan sportlastele, eriti kestvusjooksjaile, suusatajaile ning uisutajaile, jalgpallija jääpallimängijaile, maadlejaile, poksijaile, kümnevõistlejaile, ujujaile, sõudjaile ja kõigile, kellel tuleb rehkendada kestvate jõupingutustega, „Recresal“iga katset teha

*Stud. med. A. Römmel.*

*Sportimiseks tarvisminevad*

**jalanõud**

*on saadaval*

**O. Kirusk'i kaupluses,**

*V. Karja täñ. 5, Tallinnas.*

**Ainult**

**J. Abergi kalevikauplusest**

*V. Karja täñ. № 5, Tallinnas*

**ostavad spordimehed**

**omale häid päälisriiete ja ülikonna  
tarvitusi.**

## Keskkoolide spordiringide liidu asutamise puhul.

Noorsugu — see on natsiooni tulevik. Nii siis juba rahvuse eluinstinkt sunnib mõtlema rahvuse paremaid jõude oma tuleviku, s. o. noorte pääle. Arusaadav sellega, mis pärast pühendatakse niipalju rahvuse energiat noorte kasvatusele, niihästi perekonnas kui ka riiklises ühiskonnas. Perekonnas on toitjate jõupingutused juhitud laste ülevõlpidamiseks ja kasvatuseks, et enestele vanaduspäevadeks tuge luua. Riigis on ses suhtes täielik analoogia tingimustes, kuid noorsugu on siiski õieti vähese tähelepanu osaliseks saanud. Riigi eelarves neelavad praeguse momendi tegurid, näit. riigikaitse ära kõige suuremad summad, nii et noorte jaoks, rahvahariduseks, võrdlemisi jäänused on langenud. Sarnasel juhtumusel ei ole ega ei saa olla riiklist korraldust noorte-küsimuse ühes tähtsamas punktis — noorte kehakasvatuses. Igivanast sissejuurdunud arvamised ainult vaimlise bagaazhi tarvest

eluteele on siin muidugi esimesel kohal. Sellepärast on arusaadav ka esimeses järgkorras koolide eest hoolekanne nende õpivõimaluste küljest, et nad saaksid võimalikult täielikult ja segamata varustada noori igakülgset teadmistega, mis võiksid neile tarvilikud olla eluvõitluses. Sealjuures on häbiväärt vähe äratehtud noorte

füüsilise olemise

häaks. On arvatud, et tund või kaks nädalas mingit võimlemise sarnast õpiainet suudab rahuldada kõiki tarveid noorte — meie tuleviku kehaliseks alalhoiuks. Nähtavasti pole suudetud seni aru saada, milline tulevik ähvardab rahvuslist iseolemist üldse, kui koolipingilt tulnud prillidega küürus 18-aastane vanake värisevate kätega astub ellu! Kui ta kuhugile ametiasutusse, kantselleisse või kontorisse töösse astudes muutub mõne aasta jooksul kahvatuks pikakaelaliseks kipras perekonnaisaks, või

esitab ennast jämeda, rasvaläinud lõua ja kaelaga õllekangelasena, kelle vihasem vaenlane ta amet ja armsamaks sõbraks alkohoolne restoraan ja kaardimäng on. Missugune peaks olema siis järgmine põlvniisugustest tüüpidest? Igatahes degenerandid, jõuetud olevused, kelle ainukestena on arenenud haiglaselt pingutatud närvid. Niisuguste õladel ei seisa riik.

Sarnasena esineks meil ainult koolikasvatusel võrsunud kodanikkudest seltskond tulevikus. Lootustandvate kiirtena on meil siiski tegurisi olemas, mis lubavad heledamaid ennustusi üles sääda. Esimeses korras oleks neist meie noorte tuse tahe — olla kehaliselt tugev ja terve, et selle läbi ka vaimlisele arenemisele kindel baasis olla. Nooruse tegutsemisvõime on loonud omale tingimusi, olla koolitöö kõrval ka füüsiliselt alati „vormis“, seks vähematki võimalust ära kasutades. On elavalt osa võetud igasugustest sportlistest tehingutest, et tähelepanud asju ise ära kasutada oma võimiste kohaselt. Ühes koolis õppijad on ühinend spordiringideks, kus ühisel jõul oma kehalise iseolemise eest samme tehakse ja võimalusi luuakse. Ühisel jõul on sel ka kohal tähtsusega tagajärgi olnud.

Kuid sport on ala, kus laiemal ühine misel palju soodsamad töötingimused on, kuna siis saabub tegevuses rohkem sihti ja ühtlust. Sportline ilm oma seltsides koondus ühise spordiliitude keskliidu alla või senni veel üksikutesse liitudesse, nagu jalgpalli jm. liidud. Koolinoorsugu, kes hindas väärikselt kehakasvatuse tähtsust, koondus siis koolinoorsoo liidu spordiosakonna alla. See osakond pidi vahel kurnis imelikku mängu mängima: kannatama oma kaasosakondade juhtivatelt jõududelt peaaegu täielikku ignoreerimist või mõne kommunistilise tendentsiga noor-tarapiitlaselt mitmemõttelisi märkuseid; samuti pidi osakond kõige otstarbekohasemat keha- ja vaimuarendamise süsteemi — skoutingit — enesest väljaheidetuks pidama, sest et Viljandi kongressil see vastu olla võetud. Ja et lõpuks mainitud kongressi nurjaminek täiesti sportlaste kaela aeti või ajada lasti, siis lahkus suurem osa noor-sportlasi protesteerides liidust.

Pea tõsteti tegevamate koolide spordiringide juhtide poolt mõte, iseseisvalt noor-sportlaste liitu ellu kutsuda. Kohe astuti kokku ja otsustati asutajate pääkoosolekut ära pidada. See sündis 1. aprillil



Otsekohe vabrikust  
tellides saate Teile  
spordiabinõud  
**kõige odavamini!**

**O. Y. Urheilutarpeita,**  
Helsinki.

Esitajad Eestis:

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

kõikide koolide (ka naiskoolide) esitajate osavõttel. Koosolekust võtsid osa ka vanemad sportlased-kasvatusteadlased. Paaritunnilise koosoleku ajal otsustati liitu asutada, põhikirja kõige kiiremas korras registreerida ja kevadisest hooajast pihta tööle asuda. Liit omandaks sellejärele peaaegu spordiliidu ilme, kuna teda juhib juhatus, mis valitud kõikide spordiringide asemikude kogu hulgast.

Lähemas tegevuskavas (kohe pääle põhikirja registreerimise) on koolidevaheliste jalgpalli-võistluste korraldamine, mida kevadel ära peetakse, h-ra Org'i karika pääle. Siis veel vähemad korraldamised, m. s. ümberlinnaline teatejooks koolide vahel, kergejõustiku võistluste korraldamine (esialgu sisevõistlused Y.M.C.A. turnisaalis, kus mitmel alal võisteldakse; algus on loodetavasti 29. aprillil).

Noored on organiseerunud oma iseseisvasse liitu. Väljavaated tegevusele on lootusrikkad, kuna liidu tegevusest välja jäetakse kõik kahtlase väärtusega poliitilised alad; tegutsetakse ainult puht spordiga, valvates, et see siiski ka koolinoorsoo otsekoheseid ülesandeid — koolis teadmiste kogumise — tahaplaanile ei jäta. Sest sport on abinõu, praegu veel mitte siht!

Jääb veel loota, et vanemad sportlased jõudumööda appi tuleks neil aladel, kus noortel iseseisvalt töötamine veel raskendatud on. Loodame, et keegi ei keeldu avitavat kätt näitamast tarvilikul momendil, kuna on mitmeid punkte, kus noorus nõuandvat sõrme vajab. Rõõmustavalt on siin juba oma täit abi lubanud vanematest sportlastest võimlusõpetaja h-ra Wichmann, keda ka liidu juhatusse valiti. Edaspidisel tegevusel loodame täit abi kõikidelt vanematelt sportlastelt, eriti aga koolide võimlusõpetajatelt ja vanematelt koolitegelastelt.

L. P.

## Kõned jalgpalli üle.

J-l.

### I. Kuidas tõsta Eesti jalgpallikultuuri.

Aastat 10—11 tagasi, kui meil, Eestis, toleaegses Vene piiriäärses kubermangus, esimesed sammud jalgpallialal tehti, ei sütnud keegi arvata, et see sportharu aastate jooksul meie juures nii suurt hoogu võtab ja nii armastatavaks võistlusmänguks kujuneb. Tõepoolest, vaadeldes läinud aastal peetud võistlusi, näeme selgesti, et publikum, mass, jalgpallist väga huvitud on, mis peatingimiseks edaspidisele mängu arenemisele. Tohime loota, et käesoleval aastal, kus algus juba käes, see edenemine ja see hoovav energia, suuremat tööd suudavad korda saata, kui see läinud aastal oli ja tehtud sai.

vaatajad. Iga inimene on aga looduse poolest ainult ühepoolselt tugev, s. o. kas parema või pahema käega — jalaga. Kui nüüd mängija, pealegi algaja, sarnase arvustava seltskonna ees seisab ja meeskonnas koha saamiseks oma osavust peab näitama, kas see algaja siis oma nõrgemat külge näitab? Arvatavasti mitte. Ta harjutab oma kõvemat jalga ja teeb imestamapanevaid lööke, sellega nõrgendades muidugi juba löögivõimetut nõrgemat jalga. Niisugusest mängijast ei saa, arusaadav, esimese klassi mängijat. Sellest on suurem osa mängijaid juba varakult aru saanud ja sellepärast ei ole meie juures niisuguste ühekülgsede mängijate arv mitte suur. Viga seisab aga selles, et „ilmast—ilma“

**- JALGRATASTE -**  
**- - OMANIKUD - -**

KES OMI JALGRATAID  
 POLE WEEL LASKNUD  
 NIKELDADA EHK PÄ-  
 RANDADA, LASKU SEDA  
 - - AEGSASTI TEHA - -

:: AUPAKLIKULT ::  
 :: INSENER ::

**:: BERGMANN ::**

- S. TARTU M. 16. -

Rätsepa tarvituste kauplus

**S. S. Orloff,**

S. Karja tän. 10,  
 Tallinnas,

soovitab spordimeestele  
 omast ladust:

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

Miks on aga jalgpall meil aastate jooksul tehniliselt sarnasena primitiivsena püsinud, nagu ta 1910 a. oli? Vastust võib selle peale iga jalgpallimängija anda. Meil ei osatud mängida, sellepärast et ei olnud õpetajat, treenerit, vähe võisteldi väljamaalastega. Ei püütudki jalgpalli paremusele viia. Selle tõestuseks on aasta kümne jooksul üks ja samane treenerimisviis, mis mängijale enesele rohkem lõbu pakub, kui mängu edu poole viib. Kõige primitiivsem ja rohkem tarvitata treenerimisviis oli järgmine: Salk mängijaid seisavad 15—20 mtr. kaugusel väravast. Värava taga muidugi sõbrad, seltsiliikmed ja muud soovitud ehk soovimata päält-

ainult löögikaugusel väravast seistakse ja siis vaest väravavahti seal tundide kaupa piinatakse, võimalikult nurka palli sihtides. Sest see pakub mängijaile suuremat lõbu. On väljale kogunud 8—9 meest, nii et värava pääle löömisest midagi välja ei tule, siis hakatakse ühe väravaga mängu. Seatakse kaitsjad, tormajad j. n. e. Niisuguses mängus näitab suuremalt osalt hääd tormaja oma osavust mitmest kaitsjast, isegi väravavahist, läbi vedades. Iga tahes ei too niisugune mäng suuremat kasu, sest liiga väike võistlusväli ei luba kombinatsioone korralikult läbiviia, mis n.n. „dribbeldamisele“ sunnib. On väljale kahe meeskonna arv mängijaid ilmunud

siis pannakse mehed paigale ja algab mäng — võistlusemäng. See on nüüd tegelisem osa meie jalgpallimängijate treeningust, kus kokkumängu ja muid võistluses tarvisminevaid võtteid ning lööke õpitakse. See on aga kõik. Süstemaatilise treenerimisest, sarnaselt väljamaale, ei ole meie jalgpallimängijad läinud aastakümne jooksul aga vist undki näinud.

Rõõmustavalt on viimasel ajal meie mängijad süstemaatilise treenerimise tarvidusest aru saanud, mis võimaldaks meie jalgpallikultuuri sarnasele kõrgele astmele tõstmist, kui see väljamaal on. Juba on mitmed Tallinna seltsid omale väljamaalt treenerid palganud, kes edaspidi meie jalgpalli edenemist juhtima hakkavad. Väljamaa ajakirje ja jalgpallikirjandust



Võimlemise ja spordi abinõud,  
iseäranis koolidele  
**V. Resev-Resel**  
Toompuiestee 19, Tallinn.

vaadates, näeme, et jalgpall praegu suuremaid edusamme teeb keskriikides, eriti Austrias ja Saksamaal. Samuti püsib aga jalgpall endiselt kõrgel astmel Inglismaal. Ei või aga ühegi maa üleolekut teisest konstateerida, sest et inglased keskriikidega poliitilistel põhjustel võistelda ei taha. Raskus tekib aga siin mänguviisi valikus. Olgugi, et inglaste mänguviis, kuigi mitte põhimõtteliselt, siiski, iseäranis taktiliselt, suuresti, keskriikide omast lahku läheb, ei saa meie inglise kooli mitte kasutada, praegu valitseva kõrge inglise rahakursi tõttu. Järele jääb ainult üks tee: astuda läbikäimisse keskriikidega ja omada säälse mänguviisi. Selles mõttes on ka juba Eesti jalgpalliliit ja Tallinna seltsid Saksa-

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

Tartus, Aurulaeva tän. nr. 1.

Vabriku ladust alati saadaval kõiksugu

### SUVE- JA TALVESPORDI ABINÕUSID:

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

□□□□□□

### VÕIMLEMISE JÄOKS:

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

Esitaja Tallinnas o.-ü. „ESTO“.

maale, Austriasse ja Ungarisse pööranud, et tähendatud maade liidud meile treeneri ja kohase kirjanduse soetamiseks abiks võiksid olla.

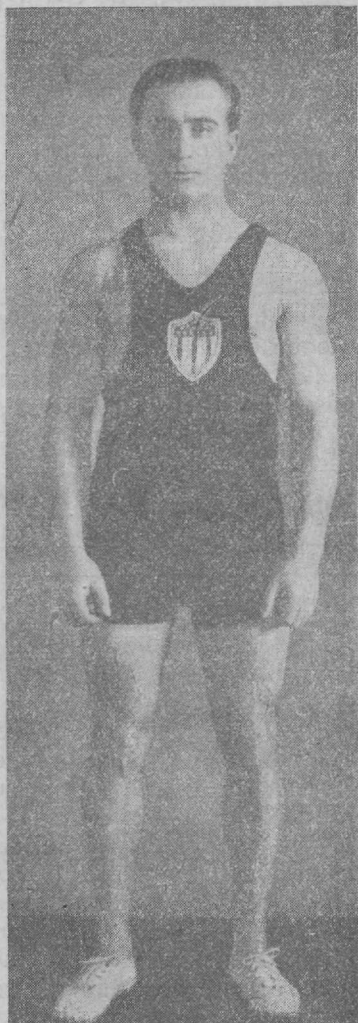
Arusaadav, ei ole süstemaatilise treenerimisviisi tarvitusele võtmisega veel meie jalgpall senisest madalast seisukorrast välja viidud, sest mängijatele ei saa ju peoga tarkust pähe panna, vaid see läheb väga pikkamööda, kui meie ükskord jalgpalli nii näeme mängitavat ja treeneritavat, nagu see õigele mänguviisile tarvilik ja kohane. Et suuremale hulgale modernse jalgpalli treenerimisviisi vähegi selgitada ja kättesaadavaks teha, toome edaspidi Austria parema jalgpalliteoreetiku Dr. Schvarzi arvamised ja eeskirjad jalgpalli treenerimise kohta. Tähendud isiku arvamised on kogu jalgpalliilmas autoriteetliku iseloomu omand ja loetakse paremateks ning asjalikumateks terves maailma jalgpallikirjanduses. Sellest olenebki praeguse Austria jalgpallikultuuri kõrge seis, mis saavutud viimaste aastate jooksul kindla süstemaatilise treenerimise tõttu.

## Üleilmlised tõstevõistlused.

Meie raskesportlaste kauaigatsetud sündmus — üleilmlised tõstevõistlused omas kodus — on kättejõudnud. Kauaigatsetud soov, kodumaa tugevamaid noori lasta võistelda kogu ilma tugevamate vastu, on täidunud. Üle ilma kõlas heledalt meie üleskutse, leides palju vastuvõtlikke süda-

kui raskejõustik, mis on primitiivsem ja kodusem tugevale mehele kui raskustõstmine, pingutada üheks hetkiks vägevaid lihaseid ja sitkeid sooni, et sulgkergena vinnata raskusmürakat kõigi mannetute ehmatuseks ja imestuseks pääkohale.

Raskustõstmine on igivana. Klassilised kultuurimaad on olnud ka tõstesporti sünnimaad. Ürgvärskena ja võimsana kõnnib ta läbi aastasadade, muutmatu ja seletamatu kui elu ise, puutumatu ja väärmatu mõistuse närvilikust palangust ja pöörasest tõtust. Läbi kõigi kultuurijärkude. Leides endale austajaid ja imetlejaid igast liigist.



ALFRED SCHMIDT,  
Eesti parem sulgkaalu tõstja  
ja II auhinna omandaja Ant-  
werpeni Olümpiaadel.

meid, ühiselt mõtlemaid meeli ideele, pidada uuesti pidusid raugematu rammule, väsimatu võimele, ühendada uuesti hingi kehalises võistluses. Kuid mis on põlisem

„Eesti Spordilehe“

talitus

teatab sellega, et lehe

tellimisi

kõigis kodumaa postkontorites

hariliku tellimishinnaga:  
aastas 500 mrk., pool-  
aastas 275 mrk. ja kuus  
50 mrk. vastu võetakse.

Tõstmine on lõunamaasport. Ei küüni tema Skandinavia, Ameerika ja Briti saarte külma mõistuse küüsi. Sooja südant ja temperamenti nõuab tema, lõunamaa süttivat vaimustust ja slaavi laia iseloomu, mis ei kahtle, ei mõtle, kas on see tarvilik ja tulutoov, — puhtsüdamlist andumust kangelastegudele, võistlusjanu ja kirge. Eesti on tema põhjapoolsem kants.

On sellega vist arusaadav, et mitte kõik tema tulisemad poolehoidjad ei pääse sõja jooksul tekkind majanduslise kitsikuse ja halva ühenduse tõttu meie kaugele põhja, „külma ja pimeduse riiki“, kuid soojemaid õne- ja kordamineku-soove on kõik kodujääjadki meile saatnud. Kindlasti saavad aga võistlustel esitatud olema suu-



rem osa ilma tõstema: eestkätt Prantsusmaa, klassilik tõstesportimaa ja uuema tõstesüsteemi looja, esineb võistlustel oma kolme parema tõstjaga; Schveits, jaunim vabaduse ja lumiste mägede maa, kes mineval aastal peetud kaksikvõistlusel Prantsusmaad võitis, saadab samuti oma kaks tusedamat jõudu, ilmameistrit. Sakamaa, ka tuntud ilma tõstema ja omapärase süsteemi looja, on samuti kahe parema tehniku, kodumaa meistriga esitatud. Lõpuks on meie lähedam naaber, Latvia, oma kaheksa tugevamat meest välja saatnud, kelle võime ja tehniline

areng ka väga kõrged. Neile kõigile seab Eesti oma paremad jõud vastu. Käesolev võistlus peab näitama, kas suudab Eesti esimest suuremat jõukatsumist väljapidada, kas suudavad tema noored tõstjad väärilistena ilma paremate meistrite kõrval esineda ja meie väikse kodumaa nime sel alal maksma panna. Selleks õnn kaasa!

Olgu aga südamest tervitatud kõik lähedad ja kauged külalised, kelle hinges meie üleskutse vastukõla leidnud ja raskuste ja vaeva pääle vaatamata, ei ole keeldunud meie ettevõttele oma lugupidamist näitama!

H. T.

## Alfred Neuland.

Præguste üleilmliste tõstevõistluste puhul ei saa vaikides mööduda meie suurimast tõstjast ja, võib olla, pareimast tõstetehnikust keda üldse praeguse raskejõustiku-ilm tunneb, Alfred Neulandist. Neuland on see mees, kellele Eesti tänu võlgneb praeguste võistluste kordamineku puhul, kes esimese vaimustava teenäitajana ja juhatajana on lahkel käel aastate jooksul omandanud juhatusi meie algajate tõstjatele, praeguste meistritele, jaganud ja oma eeskujuga neid harjutamisele ergutanud.

Sündinud Riias, kus aastakümnete eest sport Vene linnadest kõige kõrgemal ja iseäranis tõstesport, kui selleaegne populaarsem sportharu. Omandanud täiusliku tehnika säääl ja arendanud seda võimaliku mõeldava täiuseni. Olude sunnil hiljem elades Petrogradis kestis meistri täienemine ja arenemine edukalt edasi, leides omale väärilisi konkurente, näit. ilmameistrit Herudsinskit. Saades esiteks kaotusi temalt, muutusid ajajooksul olud Neulandi kasuks ja meistri ümber kerkis võitmatuse oreool. Kerkisid ilmarekordid üksteise järel; alates sulgkaalust, milles Neuland ju Riias rekorde säädis ja ulatades poolraske kaaluni. Ei läinud ühtki võistlust, kus Neulandi nimele mõni uus rekord ei oleks juure kirjutatud. Võites mitmeid Vene esivõistlusi, kostis Neulandi nimi ju kaugemale Venemaa piiridest, kuid „vormilise“ ilmameistri tunnustuse päris Neuland Antverpeni Olümpiaadil, kus ta üldist tähepanu ja imestust oma võimistega äratas ja Eestile esimese kuldmedaali tõi.

Kodumaalaste võidurõõm oli suur ja praegu austab iga eestlane, kes vähegi meie spordiliikumisega tuttav, Neulandi, kui tõsist rahvuslist kangelast, kelle nimi üle tänapäeva veel kõlama jääb.

W. Lemberg  
Kunstfotograafia  
Ateljee  
Tallinnas.

Moodlad  
kunstfotograafia  
pildistused ja suurendused  
kunstkopeerimisviitidel

S. Karja tän. 12

Algavate võistluste puhul pöörduvad kõikide silmad meie vana-meistri poole ootusega, teist korda kodumaa au rahvusvaheliselt kaitsta ja oma väsimata võimele värsket loorberi punuda.

H. T.

## Latviast.

11 ja 12 APRILL S. A.

peeti spordiselts „Krauses“ tõstevõistlusi, ainult neid, kes üleilmlistest tõstevõistlus-  
kus järgmisi tagajärgi saavutati (esitan test osa võtavad).

Kaal	Osavõtja	Kahe käega surumine	Ühe käega rebimine	Ühe käega tõukamine	Kahe käega rebimine	Kahe käega tõukamine	Summa
Sulgkaal	Vevers	189	122	177	171	220	879
Keskkaal	Rauska	195	152 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	195	183	256	981 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
„	Osolinsch	207 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>	164 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	189	210 <sup>3</sup> / <sub>4</sub>	256	1028
Raskekaal	Leilands	232	171	183	244	281	1111

A. d. Plum.

### UUED REKORDID TÕSTMISES.

Viimastel võistlustel on üles saetud uusi rekorde: Sulgkaalus — surumine kahega 189 Vevers (spordiselts „Krause“) Kergekaalus — kruvimine paremaga 116, kruvimine vasakuga 128 K. Fridrichsons (I Riia atleedi klubi) Keskkaalus

rebimine vasakuga 164<sup>3</sup>/<sub>4</sub>, Kesk- ja poolraskekaalus rebimine paremaga 161<sup>3</sup>/<sub>4</sub> rebimine kahega 210<sup>3</sup>/<sub>4</sub> — A. Osolinsch („Krause“) Raskekaal rebimine kahega 244 — K. Leilands („Krause“)

A. d. Plum.

## Spordist Venemaal.

RASKEJÕUSTIKU ESIVÕISTLUSI, tõstmites ja maadlemises, peeti veebruari kuus Moskvast.

### ESIVÕISTLUSED TÕSTMISES.

Sulgkaal: 1) Buharov, Moskva, 920,5 n., 2) Lauda, Moskva, 875 n., 3) Tepeljane, Kiev, 834 n.

Kergekaal: 1) Zhukov, Kiev, 904 n., 2) Pol, Harkov, 888 n., 3) Aleks, Harkov, 887,5 n.

Keskkaal: 1) Echt, Kiev, 1041 n., 2) Suslov, Moskva, 1006 n., 3) Musatov, Moskva 929 n.

Poolraskekaal: 1) Sparre, Moskva, 1178,5 n., 2) Orlean, Harkov, 985,5 n., 3) Kuvirshin, Orei, 906 n.

Raskekaal: 1) Terei, Moskva, 1061 n., 2) Mag, Moskva, 960 n., 3) Kudrjashov, Nizhn.-Novg. 832,5 n.

\*

### ESIVÕISTLUSED MAADLEMISES.

Sulgkaal: 1) Zhelnin, Moskva, 2) Bobrovnikov, Kiev, 3) Mironov, Moskva.

Kergekaal: 1) Sokolov, Moskva, 2) Blenkstein, Jaroslavl, 3) Sadilov, Jaroslavl.

Keskkaal: 1) Justshenko, Kinv, 2) Gordeev, Tuula, 3) Nikiforov, Arhangelsk.

Poolraskekaal: 1) Gladilstshikov, Torzhok, 2) Fomin, Moskva, 3) Boitmann, Kiev.

Raskekaal: 1) Kudrjashov, Nizhn.-Novg., 2) Petrov, Moskva, 3) Solovjev, Moskva.

A. d. Plum.

\*

### ESIVÕISTLUSED KIIRUISUTAMISES.

Meistriks tuli J. Melnikov 6 punktiga, teiseks P. Ippolitov 7 punktiga, kolmandaks V. Ippolitov 11 punktiga.

Tagajärjed olid:

500 m. 1) J. Melnikov 46 sek., 2) V. Ippolitov 47,2 sek., 3) P. Ippolitov 47,5 sek.

1500 m.: 1) J. Melnikov 2 m. 30 sek.,  
2) P. Ippolitov 2 m. 31 sek., 3) V. Ippolitov 2 m. 32 sek.

5000 m.: 1) P. Ippolitov 8 m. 54 sek.,  
2) J. Melnikov 8 m. 59 sek., 3) V. Ippolitov 9 m. 7 sek.

10.000 m.: 1) P. Ippolitov 18 m. 37 s.,  
2) J. Melnikov 18 m. 40 sek., 3) V. Ippolitov 18 m. 50 sek.

Ad. Plum.

\*

## KERGEJÕUSTIKUST VENEMAAL.

1921 aasta paremad tagajärjed Petrogradi avalikkudel võistlustel:

60 m. 7,2 sek., Aleksandrov („Sport“);  
100 m. 11,8 sek., Aleksandrov („Sport“);  
200 m. 24,2 sek., Aleksandrov („Sport“);  
400 m. 55,6 sek., Borisov („Unitas“);  
800 m. 2 m. 11,2 sek., Gern („Unitas“);

1500 m. 4 m. 29,9 sek., Ivanov („Unitas“);  
5000 m. 16 m. 59 sek., Kusnetsov („Unitas“);  
10.000 m. 35 m. 32 s., Kusnetsov („Unitas“);  
110 m. tõketega 19,9 sek., Aleksandrov („Sport“); teatejooks 4×100 m. 49,8 sek., Aleksandrov „Sport“ (Jeger, Jefremov, Peisin, Niimann); kaug. h-ga 6,04 m., Aleksandrov („Sport“); kaug. h-ta 2,555 m., Aleksandrov („Sport“); kõrg. h-ga 1,63 m., Valkama („Sport“), Borisov („Unitas“); kõrg. h-ta 1,35 m., Schvarz („Sport“); kolmikhüpe 10,75 m., Naumov („Sport“); Kephhüpe 2,70 m. Borisov („Unitas“); kuul 10,95 m., Jergin („Unitas“); ketas 31,70 m., Reshetnikov („Sport“); Oda 49,91 m., Borisov („Unitas“); Vasar 32,35 m. (Petrogr. rek.), Utehin („Sport“); 4×60 m. teatejooks naistele 40 sek. „Majak“ (Lunegova, Guseva, Borovkova, Ivanova).

## Kodumaalt.

### PAIDES.

3—4 aprillil s. a. peeti s. s. „Maleva“ korraldusel Järva maakonna maadlus-esivõistlusi, millest osa võtsid s. s. „Maleva“ ja Türi „Lembit“, kokku 13 maadlejaga.

Osavõtt publikumi poolt oli Paide kohta ootamata elav, kuid mis imestama panebpuudus täiesti kohalik intelligents, isegi nendel „Malevaga“ väga lähidased suhted. Kahju!! — Nähtavasti peab Eesti kandvam sportharu-raskejõustik-veel kaua vaeselapse osas püsima, kuni läppama läinud eelarvamine oma nõrkel jalgel kokku variseb.

Ja tõesti, ei aita siin mingisugused targutused ega vastuseisimine, vaid raskejõustik kipub meil, nagu kiuste, üldiseks saama, eriti just maaseltsides, kus raskejõustikul maruline poolehoid. Mainitud fakti konstateerivad väga selgelt möödunud võistlused kus Peetri spordiringi mehed vägisi ja vägisi võistlema kippusid, milles neile kahjuks muidugi vastutulla ei saadud nende S. L. mittealluvuse tõttu. Tuleval aastal tuleb aga meie meestel igatahes nende karudega tegemist teha, sest kuuldavasti olla registreerimiseks juba samme astunud.

Mis maadlejate tehnilisesse esinemisse puudub siis peab ütlema, ei meie poisid väga palju edenenud on, omavaheliste

võistlustega võrreldes, — katsuti iegi „lindeni“ visata ja nii mõnigi kaunis sild ehtis vahel matti. — Domineerivat osa mängis võistlustel Rudolf Eiberg, keda meil tehniliselt kõige täielikumaks maadlejaks tuleb pidada ja kes teistest klass parem, mis ka publikumi poolt väärikselt hinnatud sai.

Keskkaalus võitis meie noor Kasman endise kergusega, üht isegi 6½ sekundiga, kahju et tal ainult kaks vastast oli.

Poolraskes kaalus võitis Tepp, omi vastaseid isegi toore jõuga seliti väänates. Kahju et Samblik puudus!

Nõnda omasivad Maakonna Esimaadleja nimes sel aastal kõik malevlased. „Lembitu“ mehed esinesivad nõrgematena.

Tulevad aastal tõetavasti aga samad võistlused õige põnevaks kujuneda peetri laste osavõtte tõttu, kus palju tüsedaid jõude maadluse — kui ka tõste alal.

Üldiselt võib võistlusi kordaläinuks pidada.

Võitusi saavutasid:

Kergeskaalus: 1) R. Eiberg; 2) P. Palmberg; 3) G. Stark., kõik malevlased.

Keskkaal: 1) Kasman (M.) 2) Leht (L.) kolmas võistleja Usler teisel võistluse päeval ei ilmunud.

Poolraske kaal: 1) Tepp (M.) 2) Seera (M.) 3) Männik (L.)

J. P.

## Mitmesugust.

### INGLIS ESIVÕISTLUSTE ASJUS.

Nagu teada kavatsevad mõned meie paremad sportlased käesoleval suvel Inglismaa esivõistlustele sõita. Nüüd on aga, nagu Idrottsbladet teatab, 8. aprillil Londonis ettepanekut harutatud, kas ei oleks mitte soovitatav võistlusi väljamaalaste eest piirata. Olla võistlused ka edaspidiseks väljamaalastele lahtiseks jäätud motiiviga, et neist Euroopa või ilma esivõistlused kujuneda.

Eesti Spordi Liit on põhimõttelikult meeste saatmise Londoni otsustanud ja pööras neil päivil Eesti Londoni viitsekonsuli, h-ra Möllersoni, poole palvega, lähemaid teateid osavõtte tingimiste ja võimaluste üle muretseda.

\*

### DEMPSEY EUROOPAS.

Idrottsbladeti teatel olla Jack Dempsey 11. aprillil Ameerikast aurik Aquitaniaga Euroopasse sõitnud. Sõidu eesmärk olla turistiline, olgugi et ka paar matshi ettenähtud olla. Kõigepäält peatuda Dempsey Iirimaa, kust tema vanaisa kord Uude Ilma emigreerund ja Shotimaal, kust tema ema pärit.

\*

### DUQUESNE,

tuntud prantsus kestavusjooksja ei startida käesoleval aastal tervislistel põhjustel, olgugi et ta Prantsusmaa murdmaa esivõistlustel hää eduga esines.

\*

### LUXEMBURGIS

oli 2. aprillil kolmikvõistlus murdmaajooksus Luxemburgi, Elsassi ja Lothringeni vahel. Võitjaks tuli Luxemburg, teiseks Lothringen ja kolmandaks Elsass. Parema aja näitas luxemburglane Schottes.

\*

### ITAALIA

esimesi naisvõistlusi kergejõustikus peetakse Roomas 19—21 maini.

\*

### BISHOP AUCKLAND,

Inglis amatöörpokaali võitja jalgpallis 1921 aastal, mängib 14—16 mail Stockholmis Rootsi paremate meeskondade vastu.

\*

### KÕIGE VASTUPIDAVAM ILMA KESTVUSJOOKSJA.

Nagu B. Ekelund Idrottsbladetile Jaapanist kirjutab, kavatsevat sääl tuntud kestavusjooksja Yoshika mai ja novembri kuu vahel jooksta Nagasakist—Tokiosse. Maa pikkus 1200 inglis maili ehk umbes 2000 kilomeetert. Y. kavatsena selle maa 40 päevaga ärajooksta.

\*

### „LENDAV POLISMEN“.

Nii hüütakse Ameerikas hiljuti 150 yardi siserekordi säädnud sprinteri Bob Mc Allisteri. Tema aeg oli 14,6 sek., 0,2 sek. parem Paddocki ajast. Endine rekord oli 14,8 sek., pandud 1909 aastal Jack

**Talituses on müügil**

piiratud arvul „Eesti Spordilehe“

**:: köidetud 1921 a. aastakäike. ::**

Sündsad kingitusteks ja auhindadeks!

Hind ikkagi 500 mrk.

Elleri poolt ja korratud 1913 aastal Alva Meyeri poolt. Jooksu vaheajad olid; 100 yardi 9,8; 110 yardi (100½ m) 10,6; 120 yardi 11,8; 130 yardi 12,6; 150 yardi 14,6 sek.

\*

### WEISSMÜLLER ARNE BORG JA NORMAN ROSSI ÜLETRUMBANUD.

Nagu teada, käib praegu kõva võistlus ilmarekordide pärast vabaujumises ameeriklaste Johnny Weissmülleri, Norman Rossi ja rootslase Arne Borgi vahel. Hiljuti lõi Borg Norman Rossi rekorde, kuna nüüd neid omakorda Weissmüller parandama hakkab. Nii on neil päivil Weissmüller ujunud 500 yardi ajaga 5 m. 56,6 sek., kuna Borgi aeg 5 m. 58,5 sek. ja Rossi aeg 5 m. 58,8 sek. oli.

