

Hind 15 marka.

Eesti Spordileht

Toimetaja Harald Tammer
Väljaandja Eesti Spordi Liit

III. aastakäik.

Neljapäeval, 12. Jaanuaril 1922.

Nr. 2.

Kuulutuste hinnad:		Eesti Spordileht ilmub igal neljapäeval. Toimetus ja talitus: Tallinn, Pikk tän. 47, tel. 10-02, postkast 70.	Teilmishind:
Terve lehekülg . . .	3000 mk.		
$\frac{1}{2}$ " . . .	1600 "		Terve aasta peale . . . 500 mk
$\frac{1}{4}$ " . . .	900 "		$\frac{1}{2}$ " " " . . . 275 "
$\frac{1}{8}$ " . . .	500 "		1 kuu " " " . . . 50 "
$\frac{1}{16}$ " . . .	300 "		Väljamaale poole kallim.
Aasta- ja võistluste kuulutused 50% ₁₀ odavamad.			

Uleilmlised tõstevõistlused Tallinnas.

Euroopa rahvaste kooris tähtsuseta, poliitiliselt väikene, majandusliselt vaene Eesti; vägevate naabrirahvaste vahel vastolude seisukohalt ainult sallitud, võidab nende seas esimest korda tõsist tähelepanu, avalikku lugupidamist ja hääletamise õigust. Suurrahvaste silmas põialpoisiks peetud Eestile antakse, kui täisealisele üheõiguslisele liikmele sõna ja oodatakse temalt otsustamist.

Olgugi, et äraotsustamise alla tõsisemat ei tule, kui mingisugune küsimus mingisuguses sportlises tegevusharus. Olgugi, et tegevusala, milles meilt esinemist oodatakse, ainult sport on, ingliskeelne sõna, mis otsekohees eestikeelses tõlkes mängu ehk lõbu tähendab, siiski on sündmusel, et 1922. aasta kohta üleilmlisi tõstevõistlusi, — kõige kõrgema ja kaugema ulatusega sportlist akti, — Tallinnas toime pannakse, sügavam mõju meie rahvusvahelises läbikäimises, kui asjast enesest seda arvata tohiks.

Eesti spordilehes avaldatud hüüdsõna: „Olgem valmid!“ peame sel puhul väga tõsiselt võtma, kui meie välise ilma ees, nagu Vene lentsõna ütleb, — „näoga mudasse lüüa“ — ei taha. Kavatakse võistluste toimepanekuga juba 1922. aasta aprillikuul esineda, siis on ettevalmistamiseks vähe ja arupidamiseks sugugi enam aega.

Sellepärast — üle terve sportlise Eesti: — tarvitage momenti, — tarvitage õiget momenti! Kõigis seltsides ja harjutustubades kogugem ja koondugem kõik jõud raskejõustiku alal ühisele tööle, meelepidades, et püüdmise eesmärki — võidule jõudmist — piiluvad seekord terve sportlise ja mittesportlise välisilma silmad teravamini, kui kunagi enne, kus Eesti ainult külalisena ja vähesel arvul kaasa võistles. Inimeste hingelaad, — olgu üksikult ehk rahvaste hulga kaupa, — on kord niisugune, et hindab teist isikut üleüldse viimase edasijõudmise, — üleolemise ehk allajäämise järel, kui ka see lapsemängus nähtavale tuleks. Impeerige naabrile kord mängus ja ka tõsi-asjades tuleb ta teile lugupidamisega vastu! Seda õpetab elukogemus ja selles mõttes peaksid eelseisvate sportliste võistluste õnnelikuks läbiviimiseks ka meie mittesportlised selts- ja ringkonnad kaasa aitama. Mis võistluste korraldajatest ära ripub, saab kahtlemata aegsasti ära tehtud, mis aga puutub ettevalmistamise ja harjutus-toimetuste võimalustesse kõigis meie kodumaa nurkades, siis oleks mitte ükski väga soovitatav, vaid koguni tarvilik, kui kohtade pääl olevad asutused harjutusruumide ja abinõudega, mis saadaval, vastu tuleksid.

Naabrirahvaste seas, kelle pääle veel hiljuti alt ülesse, nagu vaene paarija mõne

kõrgema olevuse päale, olime harjunud vaatama, on meile au osaks saanud ise-
seisva rahvusena esineda. Faktilist lugu-
pidamist ja usaldust näidatakse nende
poolt Eestile esimest korda spordi alal,
1922. aasta tõstevõistluste kohaks, —
üleilmiliste ulatustega, — Tallinna linna
välja valides. — Kuidas külalisi vastu
võtta, kuidas võistlusi korraldada ja lõ-
pule viia, et auväärilisena välisilma ees
püsti seista, ei tarvitseks kommentaari-
aid. Alatuseni alandlik viisakus, mis selja-
küürutamises ja näonaha kibe-magus vol-
tidesse kiskumises võõraste vastuvõtmi-
sel meie isasid iseloomustas, ei avita meid
sugugi. Vastuvõtmises, kui ümberkäimi-
ses, päale lihtsa viisakuse, oodatakse
meilt ainult ühte omadust — korrektsust!
Kõigis korraldustes ja tegevustes tuleb
ausalt ja kindlalt toimetada, silmaspida-
des igas toimetuses, — igas lauses, —
täpikäelset, piinlikku korrektsust! — Tu-
levate, meie pinnal ärapeatavate sport-
liste rahvusvaheliste võistluste kohta ei
tohi kuuldavale tulla neid harilisi kaeb-
tusi „oma mehe“ poliitika ajamises, mis
muidu meie koduses, ametlikes elus nii
sitkelt sisseveninud ja mille üle välised
osavõtjad ka kõigis olümpiaadides ja muis
rahvusvahelistes võistlustes tagajärel ra-
hulolematust on avaldanud. Vististi on ka
arusaadav, et soovitatav ülespidamine ja
hää kord, mitte üksik korraldajatest, vaid
ka kõigist programmi täitjatest ära ole-
neb ja sellepärast tuleb igale osavõtjale
südame päale panna, et eeskirjad ja juha-
tused täitmist leiaksid. Spordiliidu poolt
ilmub nende päevade sees broshüür tõste-
võistluste määrustega, mis mitte üksik tu-
levastel rahvusvahelistel, vaid kõigil meie
tulevastel sisemistel võistlustel maks-
vaks jäävad. See raamatukene on iga-
ühale, kes kunagi sportlises tõstmises
esineda tahab, tingimata tarvilik ja mitte
üksik jõustiku seltsides, vaid kõigis tuba-
des, kus sportlist tõstmist harjutatakse,
tuleb kõige suuremat rõhku selle päale
panna, et võtete käsitlemine nende mää-
ruste järel käiks, sest muul viisil ei ole
mingisugustest harjutustest mingisugust
kasu võistlustest osavõtmiseks. Need bro-
shüürid saadetakse nõutaval arvul kõigile
Eesti spordiseltsidele väljalaotamiseks
kätte ja viimaseid palutakse selle eest
hoold kanda, et iga harjutaja ja võistlus-
test osavõtja ennast nendega tutvustaks.

Täpikäelset määruste ja reeglite
täitmisest üksik on võistluste eduks vähe:

päale subjektiivse võimise mängib selles
suhtes teatavasti ettevalmistus peaosas,
mida Inglis spordimees „training“ nime-
tab ja mille all mitte üksik nõuetavat süs-
teemaatlist harjutamist, vaid sellega
ühenduses tingimata tarvilist korralikku
eluviisi, tegevuse distsipliini ja vastavat
toitmist (diat) tuleb mõista.

Oletades, et sellel alal aabitsa reeglid
kõigil spordijõungritel enam-vähem tutta-
vad on ja et võistlustele ilmuvad vare-
malt sissetöötatud sihikindla iseteadvuse
ja kogemustega varustatud isikud, pean
siinkohal üksikasjalisi juhatusi üleliigseks
ja pööran tähelepanu ainult silmapaistva-
mate puuduste päale paljudes meie spordi-
seltsides ja harjutustubades raskejõustiku
alal: Kõige päält tungib sisseastujale ruu-
mis, kus hulk higinäidid kehased kibedasti
tegevuses, hügienika vastane tolmuga
segatud paks õhk kurku ja ninasse. Mitte
üksik tervislikult, kopsude ja südame kõr-
gendatud tegevuse, vaid ka harjutustes
edasijõudmise päale mõjub tuulutamata
ja puhastama ruum mahakiskuvalt. Selle-
pärast, — harjutusruum olgu tuulutatud,
pestud ja puhastatud. Tänavalt tulnud
jalanõudega ja päälisriietega liikumine
olgu siin keelatud. Teine üleüldine silma-
torkav miinus on harjutustel, kus hulk
mitmesuguseid jõudusid läbisegamini osa-
võtmis, igasugune juhatus ja tegevuse
distsipliin puudub. Harjutusi tehakse
„oma pääd“, kuida juhtub, — ilma mingi-
suguse stiiliga ja süsteemita. Mitmed ai-
nult „katsuvad“ vahetevahel ühte ja teist
hantelt ja pommi, proovivad paari tõu-
kega boksipalli ehk kotti ja aelevad na-
tukene maadlusmati pääl, ilmaasjata
eneste ja teiste aega viites. Et saarnane
spordi käsitus ainult kahju võib tuua, ei
tule algajal asjaarmastajal meelde. Mõ-
nigi „kunstisõber“ katsub jõustiku harju-
tusi nädal ehk kaks selle jaoks kaasa teha,
et võhikute seltskonnas „asjatundjat“
esitada ja kui siis saarnase „spordime-
hega“ ilma ülevalveta harjutuste käsitu-
sel õnnetus juhtub, on terve ilm, — ka
kirjandus, — kisa täis, et sport-raske-
jõustik kusagile ei kõlbavat. Nii vana kui
inimesesugu, niisama vana on kadeduse
ja vaenu instinkt nõrkade ja tugevate,
häliste ja tervete vahel ja niisama kaua
on ilmas esimeste häälekene, kus võima-
lik, piuksunud, et viimased olevat too-
red, tuimad ja vaimiliselt koguni alaväär-
tuslised. Viimased aga on juba enne-
muistses Roomas oma laagri lipule päale

kirjutanud, et terve vaim elavat terves kehas ja selle lause loogilise mõtte järel, mis tänini ümberlukkamata, oleks lugu täitsa ümberpööratud.

Kehalise suuruse ja tugevuse pääle vaatamata on uuemaaja sport ka raskejõustikus kõigile tervetele inimestele. — ka kõige väiksemate ja kõhnematele osavõtmist võimaldanud, kehakaalu järel võistlejaid grupppeerides. Seda gruppeerimist peab aga juba ettevalmistuste ja sisseharjutuste juures tõsiselt ette võtma, harjutustegevust aga, iseäranis nooremate ja algajate pärast, kindla korra ja distsipliini all, asjatundlikul juhatusel sisse säadma.

Tugevate ja edukate kergejõustiku spordimeeste seas on selle tõttu, et mitmed ühekülgsed raskejõustiku jüngrid, iseäranis aga tõstjad, muus sportlises tegevuses endid väetikestena on väljanäidanud, — arvamine tekkinud, et tõsteharjutused viimast liikumises raskeks, kangeks ja paendumataks, kergejõustikule kõlbmataks tegevat. Iseenesest ei ole lugu mitte nii. Just nõndanimetud „alround“ atleetide ehk mitmevõistluse kuulsuste hulgas on pääle jooksjate, väljapaistvaid tõstjaid olnud. Nimetan meie meestest ainult Hackenschmidt ja Lurichi. Esimene oli veel siis, kui ta juba

6 puuda kaalus, Peterburis „Palme“ seltsi turnimise osakonna võistluses 160 tsentimeetriga kõrgushüppes esimese võidu omanik. Tõstjate saamatus muil aladel, iseäranis meie juures, tuleb just tõsteharjutuste ühekülgsust, ilma vahelduseta, ilma lahtitreneerimiseta ja ülevaleta käsitusest. Tõsteharjutuste tervisline printsiip ei ole üksi kergemast — raskemasse, vaid raskemast — kergemasse, igakordse lahtiharjutusega ja tingimata tarvilise vaheldusega. N. nim. „ületreening“ on just tõstmise alal ebakorraliku harjutuste tihim tagajärg ja siis on ainuke abinõu, kõik püüdmised pooleli jätta. — Tõstevõtete õigel harjutusel ja liialduste ärahoidmisel, iseäranis aga reorditamisel igal harjutuse päeval, ei ole ühes korraliku sportlase tegevuse vaheldusega kunagi karta, et tõstmine võimise kõrgust kergejõustiku alal tagasi kisuks ehk tuimendaks.

Mitte vähem, kui muudes spordiharudes, tarvitavad ratsionaalsed tõsteharjutused sündlikku toitmist, hingamise gümnaastikat, hääd tuju, terve inimese lahkete meeoleolu ja tagasihoidmist sugulise lõbu, alkoholi ja nikotiini tarvitamises.

Vana spordimees.

Tallinnas, 31. dets. 1921.