

*Raufik Abroug*

SCIENCA REVUO  
oficiala organo de ISAE  
Vol. 31 (1980)  
N-ro 1 (135)

Eldonanto: *Internacia Scienca Asocio Esperantista (ISAE)*

Ĉefredaktoro: *RNDr. Josef Kavka, CSc., Lužná 7, CS-160 00 Praha 6 — Vokovice, Ĉeĥoslovakio*

Grafika redaktoro: *Brunetto Casini, Edistudio, cas. post. 213, I-56100 Pisa, Italujo*

Administranto por la pagipovaj landoj: *Brunetto Casini, pĉk 12230561, «Edistudio», Italujo*

Administranto por la nepagipovaj landoj: *Dr. Václav Hník, CSc., Fakulta architektury ČVUT, Thákurova 7 — CS-166 34 Praha 6 — Dejvice, Ĉeĥoslovakio*

### Notoj de la ĉefredaktoro

Ĉiu aŭtoro, kiu deziras aperiĝi sian traktaĵon en SR, bonvolu atenti jenon:

1. Verki laŭeble pri sia propra originala esplorado tiel, ke ĝin komprenu eĉ alifakaj sciencistoj;
2. Sendi al mi la tekston en 2 ekzempleroj, klare tajpitaĵ;
3. Maŝinskribi normallitero en la tajp-areo de 165 mm × 250 mm, kun la liniado 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>, t.e. kun 40 linioj surpaĝe;
4. Ĉiun vorton neesperantan substreki rektlinie (por la kursiva komposto), dum ondlinia substreko signifas komposton dikliteran;
5. En la teksto noti lokojn, kie troviĝu eventualaj figuroj;
6. Ne forgesi referenc-liston;
7. Aldoni koncizan resumon en sia gepatra lingvo.

Ĉar SR strebas al perfekta faklingvo, mi supozas, ke la verkontoj zorge trastudos koncernan materialon, ĝis nun aperintan en SR, kaj ke ili kunlaboros kun TC-ISAE.

Anticipe mi dankas pro pacienca kunlaboro. Sincere via

*J. Kavka*

### Estraro de ISAE:

Prezidanto: *Prof. D-ro Carl Stöp-Bowitz, Camilla Colletts vei 3, N- Oslo 3, Norvegio*

Vicprezidantoj: *Prof. Sin'itirō Kawamura, 424-7 Kinasyō Huzū, Takamatu, 760, Japanio*

*Prof. Vasil Peevski D-ro hc., Gogol 9, BG-1504 Sofia, Bulgario*

Ĝenerala sekretario: *Christian Darbellay, inĝeniero, Jostenallee 45, D-4040 Neuss 1, FRG*

Sekretario-kasisto: *Prof. Paul E. Kustaanheimo, Danmarks Tekniske Højskole, 040 DIA-E, DK-2800 Lyngby, Danlando*

Aliaj estraranoj: *S-ro Rüdiger Eichholz, R.R.I, Bailieboro, Ontario, K0L 1B0, Kanado*

*D-ro W.A. Verloren Van Themaat, Volkerakstraat 38<sup>l</sup>, NL-1079 XT Amsterdam, Nederlando*

*D-ro Josef Kavka CSc., Lužná 7, CS-160 00 Praha 6 — Vokovice, Ĉeĥoslovakio*

*S-ro Bruĉjo Casini, cas. post. 213, I-56100 Pisa, Italujo*

*D-ro Václav Hník CSc., Podjavorinské 1609/6, CS-149 00 Praha 4 — Chodov, Ĉeĥoslovakio*

*D-ro Gerhard Kalkhoff, Schuckertstraße 14/XI, D-8000 München 70, F.R. Germanio*

Kompostis: *Composit, via Giordano Bruno 8, I-56100 Pisa, Italujo*

Enpaĝigis: *Edistudio, c.p. 213, I-56100 Pisa, Italujo*

Presis: *Offset Vallerini, Pisa, Italujo*

SCIENCA REVUO, vol. 31 (1980), n-ro 1 (135)

## Plialtigado de efikeco de trejnado en piedpilkado

*Taoufik Abroug (Tunizio)\**

### 1. Enkonduko

Nuntempe nivelo de teorio kaj praktiko de trejnado en sportaj ludoj ne estas tute kontentiga. En ĉiam pli pretendemaj kondiĉoj de internacia konkursado estas senŝance, ke akiru bonan rezulton teamoj, kiuj dum trejnado fidis sole je empirio. Malgraŭ tio, ke sciencan solvon de tiu ĉi problemaro malfaciligas ekz. komplekseco de agado en sportaj ludoj, estas necese vidi, ke pli efika direktado de trejnad-proceso eblas ĉefe surbaze de rezultoj de esplorado, aplikita en praktiko. Lige kun verkado de mia disertaĵo en Ĉeĥoslovakio, kies nomo estas "Analizo pri la ĉefsezona trejnada-proceso en la elita, supera kaj junulara piedpilkado", mi faras necesajn esplorojn pri du ĉefaj piedpilkaj kluboj, nome *Dukla Praha* kaj *Baník Ostrava*. Iujn ĝis nun atingitajn rezultojn de tiu ĉi esplorado mi prezentos pli sube.

### 2. Tehnika-taktika preparo de ludistoj (lud-agado de unuopulo)

Por ke la ludisto povu trapasi tutan matĉon sen malpliigo de sia agkapablo, li devas esti adekvate preparita fizike (rapideco, persistemo ktp.). Krome, li devas posedi tute certe bazajn scipovojn de piedpilka ludisto. En ĉi verko temas antaŭ ĉio pri transdonado (alkikado) de pilko al alia samteamano, depilkado de kontraŭulo, ŝotado kaj kapumado. Fine estas necese, ke la ludisto kapablu solvi standardajn situaciojn, do precipe angulŝoti (ŝoto proksimen, al antaŭa aŭ posta fosto), enĵetadi (kurte aŭ longe), punŝoti (rek-

\* *PhDr Taoufik Abroug, 26, Avenue Bourguiba, Appt n-ro 18, 3000 SFAX Tunizio.*

te aŭ postkombine). De tio, kiel la ludistoj tion kapablas, dependas en alta grado iliaj rezultoj en sportaj konkursoj.

### 3. Alkikado de pilko al samteama ludisto

Esplorado, kiun mi faris en la klubo *Dukla Praha*, montris, ke la trejnisto zorgis pri precizeco kaj rapido de alkikado (longa, kurta, surtera ktp.), kio montriĝis en ludo de *Dukla*. Oni ekzercas alkikojn ortajn, altajn kaj duonaltajn (por ludo profunden), alkirojn surterajn, rektajn kaj retroajn (por ludo en larĝo) kaj alkikojn en triangulo. La lasta estis la plej uzata metodo, per kiu la ludistoj solvis ludsitaciojn kaj preparadis okazojn por intervenado.

### 4. Ŝotado

Dum ekzercado estas necese observadi karakteron de ties plenumo (ŝotoj surteraj, duonaltaj el standardaj situacioj, post ekposedo de pilko, post konduko de pilko, driblado ktp.). Ludistoj devas ellerni ĉiujn ĉi manierojn. Ankaŭ estas necese atingi, ke nivelo de ĉiuj ludistoj — do ne sole ekz. de avanuloj — estas laŭeble la plej alta. Kriterio de ĝuste gvidata trejnado estas sukcesoj de ludistoj kaj nombro da ŝotoj en certa temp-intervalo. Montriĝas, ke la plej oportuna areo por ŝoti estas punareo kaj areo ĉirkaŭ ĝi. Por preparo de ŝotoj estas la plej oportuna areo 15 m ĉirkaŭ la punareo. Tion mi trovis observante piedpilkajn matĉojn.

### 5. Dueloj

Dum trejnado ne tre ofte okazas dueloj inter ludistoj-samteamanoj. Tute alia situacio estas dum realaj matĉoj. Nesufiĉa praktiko el ekzercado kaŭzas, ke ludistoj suferas malvenkon eĉ en relative facilaj dueloj. Tiu ĉi malsukceso montriĝas pli ofte en internaciaj matĉoj. Estas evidente, ke sen lernado pri solvo de dueloj (depilkado, ktp.), kiuj okazas en realaj sportaj matĉoj, oni ne povas sukcesi en internaciaj piedpilkaj matĉoj. Trejnisto zorgu, ke ludistoj dum trejnado ne evitadu duelojn. La ludistoj devas ellerni solvodon de altaj dueloj dum movo, malaltaj dueloj, de malaltaj dueloj dum movo k.a.

### 6. Kapumado

En ĉiuj teamoj, kiujn mi observadis, oni dediĉis al kapumado minimuman atenton. Plua negativa afero estis, ke oni ekzercadis sole simplan kapumadon. Por ke oni plialtigu sukceson de kapumado dum matĉoj, oni devas lerni ĝin pli komplekse, t.e. lige kun aliaj agadoj, kiuj povas en matĉoj okazi. Ankaŭ estas necese plialtigi intenson de efektivigataj ekzercoj ĝis nivelo kutima dum matĉoj. El la esplorado rezultas, ke plej avantaĝa por kapumado estas meza areo. Tre surpriza estis malkovro, ke efikeco de alta kapumado estis 51%; la malalta kapumado atingis sukceson en 75%. De tio videblas, ke al kapumado oni dediĉu dum trejnado pli grandan atenton ol ĝis nun kaj ke por ties instruado estas necese estigadi situaciojn similajn al tiuj, kiuj troviĝas en realaj matĉoj. Sole tiamaniere oni povas plialtigi ĝian efikecon.

### 7. Standardaj situacioj

Nur escepte mi vidis en studataj kluboj ekzercadi ludkombinojn post standardaj situacioj. El tio sekvas, ke dum realaj matĉoj ludistoj devas improvi-zi. Tio memkomprene ne ĉiam sukcesas. En nuntempa piedpilkado oni ne povas malatenti ekzercadon de ludo post signalo. Post kunordigo de ludantoj tio ofte kondukas al sukcesoj. Ĉi-rilate ekzistas por unuopaj teamoj ankoraŭ grandaj eblecoj. Se iuj teamanoj akiras sukcesojn, do ĉefe tial, ke ili disponas pri unu aŭ du ludistoj, kiuj mem aŭ lige kun aliaj kapablas solvi standardajn situaciojn (ekzemple *Panenka* en *Bohemians ĈKD Praha*, *Gajdňšek* en *Dukla*, *Van Hanegen Feynoord Rotterdam* k.s.). Mi dediĉis atenton al jenaj standardaj situacioj: angulŝoto proksimen, al antaŭa aŭ posta fosto de golejo de kontraŭulo. La plej uzataj ŝotoj estis angulŝotoj al antaŭa fosto kaj ili estis ankaŭ la plej danĝeraj. Plue estis necese ekzerci enŝetadon longan (super 15m) kaj kurtan (ĝis 15m) kaj punŝotojn rektajn kaj postkombinajn. La plej ofte uzataj estis punŝotoj postkombinaj de du aŭ pli granda nombro da ludistoj. El tiuj ĉi kombinoj oni povas nomi antaŭ ĉio kurtajn transludojn flanken kaj ortajn longajn transludojn. Da punŝotoj fakitaj rekte estis plej malmulte, ĉar en esplorataj teamoj oni ne havis specialigitan ŝotiston. Kiel mi jam diris, en tiu ĉi sfero ekzistas multe da mankoj, neorigeblaj sen longatempa strebado.

## 8. Referencoj

Abroug, T (1978): *Analýza tréninkového procesu hráče vicholové kopané se zaměřením na střelbu. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Praha.*

Abroug, T (1980): *Výběr práce s talentovanou mládeží v ČSSR. Rigorozi práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Praha.*

### Pour une plus grande effectivité de l'entraînement en football

*L'auteur cite les résultats de ses expériences concernant les possibilités d'élever le niveau de rendement des joueurs de football dans les clubs de première division en Tchécoslovaquie, le Dukla de Prague et le Baník Ostrava.*

*Dans cette thèse, l'auteur concentre son attention quant aux possibilités d'améliorer les capacités de base pour les joueurs de football (les passes, le tir, les duels aériens, le jeu de tête) et la résolution des situations qui impliquent du jeu (coup de coin, touche, coup-franc direct ou indirect...).*

*Cette thèse montre que même avec une préparation physique impeccable (endurance, résistance, vitesse, force) ils existent encore des points faibles pour amélioration du rendement des joueurs de football. Pour éliminer ces points faibles, il faut améliorer le niveau des capacités de base citées ci-dessus et l'exercice accentué des situations qui impliquent du jeu et déjà citées.*

### La sindefendologio enkadre de AEST 1981

Okaze de la 1-a konferenco pri apliko de Esperanto en scienco kaj tehniko en Ĵilino *Žilina* 1981, d-ro Václav Hník prelegis pri *everto* transdorsoĵeto kaj ĝia rilato al ĵudoĵeto *seoinago* (japane: *seoi-nage*). La aŭtoroj de la prelego estas *J. Novák, I. špička* kaj la preleganto. Post enkonduko oni priskribis la transdorsoĵeton kaj klarigis ankaŭ ties meĥanisman. En plua parto de la prelego estas klarigitaj eblecoj, kiamaniere oni povas ĵeti kontraŭulon helpe de ia apogaĵo (ekzemple kokso, dorso, suba parto de dorso k.t.p.). Tio poste ebligis al la aŭtoroj analizi la seoinagon. Fine oni komparis meĥanisman de la transdorsoĵeto kun meĥanismo de la ĵudoĵetoj, kiuj estas en literaturo nomataj seoinago. La aŭtoroj montris, ke *everto* seoinago ne estas laŭ sia meĥanismo unu batalago, sed *evert*grupo, kiu plej verŝajne entenas ankaŭ la transdorsoĵeton. La traktaĵo estas presita en preleg-kolekto el la konferenco. Represaĵoj estos haveblaj fine de tiu ĉi jaro ĉe d-ro *Hník*.

L. Špaček

## Tradiciaj formoj de la korpokulturo en Etiopio

*Mekonnen Jemaneh (Etiopio)\**

### 1. Enkonduko

Pozicion kaj evoluon de la korpokulturo, simile kiel de la kulturo mem, determinas materialaj kondiĉoj por la vivo de la socio. Jam ekde antikva tempo ekzistis edukado, antaŭ ĉio korpa, kiu havis praktikan utilan karakteron kaj partoprenis ĉe preparado de la homoj al labora aŭ batala agado. Simile kiel en aliaj landoj ankaŭ nia popolo de longe kreadis diversajn formojn kaj metodojn de la korpokulturo. Multaj sportoj havas en nia lando sian analogion en malnovaj popolaj korp-ekzercoj kaj ludoj. Tiuj estas kohera parto de nia popola kulturo. Kiel konsistaĵo de tradicio, tiuj ĉi sportoj estas transdonataj spontane de generacio al generacio. Ili esprimas naturan sopiron de homoj, speciale de la junaj, moviĝi. Spite al tio, ke ne ekzistas skribitaj reguloj aŭ manieroj de konkursado, ekzistas buŝe transdonataj reguloj, kiuj estas ĝenerale konataj kaj strikte observataj. Signifo de la popolaj tradicioj estas granda ankaŭ tial, ke ili servas ne sole por evoluado de movokapablo kaj lerteco, sed ili estas por vilaĝanoj ankaŭ parto de kultura vivo kaj rimedo servanta al reciproka komunikado.

### 2. Naĝado

Naĝado simile kiel irado estas ĝis nun antaŭ ĉio natura ekzercado kaj sole duavice sporta fako. Por iuj partoj de nia lando naĝado estas viv-neceso kaj ĝia estiĝo kaj evoluo malvaste rilatas al la geografiaj kondiĉoj. Reto de etio-

\* *PhDr., Sports and physical culture commission, p.o. 60X, 3241 Addis Abeba, Etiopia.*