

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.*

paj vojoj estas tre maldensa. Escepte ĉefajn vojojn temas pri ne tre prizorgitaj lokaj vojoj, kiuj transiras riverojn kutime en vadejoj, malpli ofte per pontoj. Malgraŭ tio la vojoj estas plenaj de homoj, kiuj vojaĝas eĉ al malproksimaj lokoj por komerci, varŝanĝi kaj viziti siajn parencojn aŭ konatojn. Plej facila trapaso de rivero estas naĝado, evoluinta kiel vivneceso. Celo de tiu ĉi agado ne estis rapido aŭ teĥniko, sed atingo de la transa bordo aŭ helpo al ceteraj kunvojaĝantoj dum river-trapaso. El origine hazarda agado evoluis profesio kaj spertaj naĝantoj estis serĉataj kiel akompano de vojaĝantaj grupoj, kiujn ili helpadis.

Alian funkcion havis naĝado de la civitanoj loĝantaj apud riveroj kaj lagoj. Naĝado estis por ili esprimo de forto, braveco kaj lerteco. Unuopuloj kaj eĉ tutaj vilaĝoj faradis konkursojn, kiujn amase partoprenadis la loĝantaro. Malĝoja flanko de tiuj ĉi konkursoj estis, ke naĝantoj ne kapablis ĉiam ĝuste pritaksi siajn eblecojn kaj naĝis je grandegaj distancoj. Pro manko de fortoj ili ofte dronis. La tradicio de naĝ-konkursoj estas ĝis nun tre viva kaj formas programparton de festotagoj.

3. Ĉevalrajdado

Rajdado en Etiopio havas du tradiciajn formojn: surĉevalan duelon kaj ĉevalvetkuradon. Duelante surĉevale, ambaŭ batalantoj estas provizitaj per lanco kaj ŝildo. Venkas tiu, kiu kapablis depreni de sia kontraŭulo armilon aŭ elseligi lin. Tiu ĉi formo de sporta duelo estis ĉiam ŝatata kiel preparo de viroj al reala batalo. Ĉevalvetkurado estis sporto ĉefe pro la superaj tavoloj de la socio, kies membroj posedis ĉevalojn. Ĉevalvetkurado estas programparto de festotagoj, tamen oni praktikas ĝin ankaŭ dum libertagoj. La konkurso povas partopreni ajna ĉevalo aŭ rajdanto senkonsidere nacion, korpomason aŭ aĝon.

4. Gete — lancoĵeto

Alcela lancoĵeto estas konkurso destinita por teamoj. Oni klopodas trafi el la plej granda distanĉo folion de vegetalo *ret*, kiu servas kiel ĵetcelo. Ligna ĵetlanco estu enpikinta la folion. Masoj de la ĵetlancoj ne estas preskribitaj, tamen iliaj longoj devas egali. *Gete*-n favoras antaŭ ĉio junaj viroj kaj kna-

boj. Ĝi estas spontana sinpreparo de homoj al sporta lancoĵetado. Por tiu havas Etiopio grandegan bazon de interesatoj. Speciale eksterurbe estas multe da knaboj, kiuj post nelonga tempo povus praktiki lancoĵetadon kiel modernan sportan disciplinon kun reala espero atingi relative bonajn rezultojn. Interesa estas ĉe tiu ĉi sporto “premiado” de la venkinta teamo: La membroj de teamo, kiu suferis malvenkon, devas kuŝi surventre kaj la venkintoj transiras sur iliaj dorsoj.

5. Bastonskermado

Plua popola sporto estas bastonskermado. La bastonon tenas unu mano, ĉirkaŭvolvita per iu teksaĵo, por esti ŝirmata kontraŭ batoj. Maso de la bastono ne estas fiksita, tamen estas necese, ke longoj de ambaŭ bastonoj egalu. Celo de la batalo estas devigi rivalon al kapitulaco. Batoj ne estas aludataj, oni faras ilin reale sur ajna parto de la kontraŭula korpo. Vundoj estas tre oftaj. Ne ekzistas trejnado de la skermado, ankaŭ ne estas fiksitaj iuj atakoj aŭ defendagoj. Ĉio dependas de lerteco kaj sperto de unuopaj batalantoj.

6. Gudba zlai — salto trans fosaĵon aŭ rivereton

Longosalto trans fosaĵon evoluis kiel utila ekzerco el viv-neceso transpasi obstaklojn per salto. Nuntempe oni praktikas en tiu ĉi disciplino sportajn konkursojn kaj la konkursantoj estas trejnitaj. Unuopajn konkursantojn instigas iliaj favorantoj. La saltantoj, kiuj sukcese transsaltis certan obstaklon, iras por trovi pli larĝan fosaĵon aŭ ejon ĉe rivereto kaj tiamaniere ili daŭrigas ĝis unu restos kiel venkinto. Dum longsaltado okazas multaj vundoj (frakturoj de gamboj ktp.), ĉar finsaltejoj ne estas por tiu ĉi agado adaptitaj (ili estas neebenaj, tro malmolaj ktp.).

7. Tigl — lukto

La lukto estas sole vira afero. Ĝin favoras ĉiuj aĝkategorioj. Unueca regularo ne ekzistas. Ne estas permesite kapti veston de rivalo, bati, **rompumi** aŭ strangoli lin. Oni batalas tiamaniere, ke por atingi venkon oni uzadas aŭ sole

siajn brakojn, aŭ ankaŭ gambojn. En la unue menciita okazo estas malpermesite ataki per siaj gamboj kontraŭ gambojn de la kontraŭulo. Kiam videblas, ke unu el batalantoj estas malpli sukcesa, oni povas interkonsentiĝi uzadi por venko ankaŭ gambojn, kaj la luktado daŭras. Malvenkon suferas tiu, kiu kapitulacas. Daŭro de la luktado ne estas limigita, ne ekzistas ankaŭ korpmas-kategorioj. Konkursadon oni praktikas sur neadaptita ejo (do ne sur lukto- aŭ ĵudotapiŝo, sablo aŭ alia sekuriga materialo). Ne ekzistas ajna ekzercado de luktistoj, konkursantoj antaŭe ne ekzercis **luktumojn** kiel ekzemple en la sporta ĵudo. Kiamaniere devigi rivalon kapitulaci, tio dependas sole de lerteco, forto kaj persisto de unuopaj luktantoj. Reguloj, tehniko aŭ medio ne ŝirmas sanon de konkursantoj, sekve vundoj estas oftaj, speciale post malmolaj faloj teren.

8. *Jegenā čaŭtata* — speco de subĉiela hokeo

Tiu ĉi estas unu el la plej ŝatataj vilaĝ-sportoj. Ĝi similas al subĉiela hokeo, tamen ne havas precizan regularon. Nombro da konkursantoj ne estas strikte difinita, tamen ambaŭ teamoj devas esti egalnombraj. Kiel hokeilon oni uzas kurban bastonon (branĉon); pilko estas aŭ ligna, aŭ leda. Por ludkampo povas servi ajna sufiĉe ampleksa ortangula areo sen golejoj, kiujn anstataŭas la malpli longaj lateroj. Tiun ĉi sporton favoras kaj viroj, kaj virinoj. Por ĝi validas regulo, ke ludanto, kiu vundos sian kolegon el la konkurenca teamo, ne estas punenda. Sekve oni laŭokaze misuzas ĉi ludon por solvado de personaj konfliktoj. Vundoj estas oftaj, iam eĉ mortigaj. Baza postulo por nuntempa praktikado de tiu ĉi ludo estas kreo de unuecaj sportreguloj, kiuj konvene direktus konduton de la ludantoj kaj samtempe limigus eblon de iliaj vundiĝoj.

9. Irado kaj kuro

Irado kaj kuro havas en etiopiaj kondiĉoj sian originan karakteron de aplikita ekzercado, temas ja pri la plej kutima maniero de translokiĝado. Homoj ne iras aŭ kuras por plialtigi sian korpnivelon aŭ plifortikigi sian sanon, sed tial, ke ili bezonas translokiĝi al distaj lokoj, por komuniki kun civitanoj en aliaj vilaĝoj aŭ urboj. Homoj al kutimiĝis translokiĝadi en distajn

lokojn ne sole per irado, sed ankaŭ per kurado, senrigarde al aĝo aŭ sekso. Do eblas diri, ke sportoj spontane praktikataj en vilaĝoj ne ligas sin kun celtrafa efikado sur sanon kaj agkapablon de la vilaĝanoj. Malgraŭ tio, la menciita aktivado kontribuas al ilia sano kaj al atingado de relative alta aĝo.

10. Referencoj

Mekonnen, J. (1979): *Možnosti aplikace modelu tělesné výchovy Československa v podmínkách Etiopie. Diplomová práce, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Praha.*
 Mekonnen, J. (1980): *Možnosti aplikace prvku systému školní tělesné výchovy v ČSSR při vytváření koncepce tělesné výchovy na školách v Etiopii. Rigorózní práce, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzita Karlova, Praha.*

Vortareto

Luktumo estas ajna batalago, kiu ne havas karakteron de la frapo. La luktumojn oni uzadas ekzemple en la sporta ĵudo aŭ lukto.

Rompumo estas luktumo, per kiu oni celas aŭ teni kontraŭulon en senpova pozicio, aŭ elartikiĝi lian membron.

Jeitiopia bahilaŭi sport

Derasiu besihufu je etio pian tarikaŭina bahilaŭi sportoĉ beaĉiru lemasredat mokroal, kenezihm uust inde ŭana, jeferes gilbia, jeferes gugs, gite, jegenā čaŭtatan beaĉiru kemeglesum belai beahunu gize jalaŭn jesport huneta besefiu asreditoal.

Preparataj verkoj pri la sindefendologio

En la sekvonta jaro okazos plej verŝajne la 2-a konferenco pri apliko de Esperanto en scienco kaj teĥanike (České Budějovice Ĉeĥoslovakio). Ĉi-okaze anoj de la rondeto de la branao (= ĉeĥa formo de la karateo) ĉe la sportkludo TJ Tatra Smíchov en Prago intencas partopreni kun kelke da prelegoj pri bazaj principoj de evertoj**.*

J. Novák, I. Špička kaj V. Hník preparas por eldoni monografion "La transdorsojeto" (vidu p. 8). Ĝin la aŭtoroj intencas eldoni sekvontjare broŝurforme (ĝi havos 50-70 paĝojn). La broŝuro prezentos ne sole priskribon de la batalago, sed ankaŭ sufiĉe detale problemaron de ties apliko en kondiĉoj de sportaj ĵudokonkursoj kaj respektivajn ekzercometodojn.

* Kroužek brany, TJ Tatra Smíchov ČKD, 150 00 Praha 5, Strakonická 510 Ĉeĥoslovakio.
 ** Everto estas ajna batalago, per kiu oni ĵetas kontraŭulon teren sen uzo de rompumo aŭ peza frapo.

Rimarko: tiu ĉi termino anstataŭigu jam pli frue proponitan vorton faligumo.