



AUTOGENI TRENING

Gordon Bennet, a na zatvorenoj stazi 1907 u Brooklandsu (V. Britanija).

autogeni trening, djelovanje sugestijom na fiziološke funkcije organizma; metoda vrlo slična progresivnoj relaksaciji. Osnovni cilj a. t. je povišenje ili smanjenje napetosti organizma; sportašu se sugeriraju radnje koje pridonose sniženju ili povećanju ekscitacije vegetativnog živčanog sustava. U a. t. dolazi do fizioloških promjena koje se mogu i mjeriti (usporenje pulsa, povišenje temperature kože i dr.). Koristi se prije važnih natjecanja, a primjenjuje se individualno ili grupno. Djelovanje a. t. može biti i psihoterapeutsko (smanjenje anksioznosti), ali mu je ipak osnovni zadatak da osigura što potpuniji odmor sportaša uoči natjecanja.

autogol, nenamjerno (nogom, glavom, rukom ili drugim dijelom tijela) ubačena lopta u vlastita vrata, što donosi zgoditak protivniku.

automat za aktiviranje padobrana, uređaj za aktiviranje padobrana na zadanoj visini, nezavisno od želje padobranca. Takav uređaj radi na principu barometarskog tlaka. Primjenjuje se kod skokova sa zadržkom i obavezno za mlade padobrance.

automat za čunjeve, kuglanje; uređaj koji se nalazi na stolu, 1 m ispred zaletišta, na sredini između dviju staza. Ima dugmad kojima je moguće birati program sustava na-

tjecanja (u pune, na čišćenje, pozicije), ponovljeni hitac, stop za slučaj zaplitanja koнопaca, brisanje hitaca, zbroja i porušenih čunjeva i dr. Osim toga, na umanjenju šemi čunjskog postolja svjetlećim efektima pokazuje srušene čunjeve.

automatizacija pokreta, metoda učenja složenih i pojedinačnih motoričkih zadataka u kojoj se forsira sistematsko ponavljanje određenih kretnih struktura. Velikim br. ponavljanja u duljem vremenskom periodu učeni pokret automatski se počinje regulirati refleksnim mehanizmom nižih moždanih centara. A. p. pospješuje djelotvornost izvođenog tehn. elementa (npr. prilikom dodavanja povećava se brzina, točnost, sinhroniziranost i sl.), a izvođaču ostaje više mogućnosti da djeluje na drugim područjima (npr. taktičkom). Jednom usvojenu a. p. teško je promijeniti pa prilikom obučavanja treba paziti da se ne usvoji pogrešna motorička struktura.

automatska kuglana, vrsta kuglane s postrojenjem koje podiže i spušta čunjeve, registrira dodir kugle u bočni rub (bandu), prestup između daske položnice i staze (prestupna linija), a semafor pokazuje br. oborenih čunjeva nakon svakog hica i ukupan zbroj.

automatsko kormilo, 1 brodomodelarstvo;

mehanički uređaj na krmi modela jedrilice; ravna ili profilirana pokretljiva ploča, pomoću koje model u jedrenju zadržava stalno zadani smjer plovidbe u odnosu na vjetar, uz minimalna odstupanja. Vertikalno krilce (perajla), vrlo lagane konstrukcije, uležšteno je na krmi modela, tako da se okreće stalno niz vjetar. Preko poluga krilce djeluje na rudo kormila i tako ispravlja event. odstupanje modela od zadanog smjera plovidbe u odnosu na vjetar. Moguće je postavljanje krilca za sve željene kurseve, od kursa uz vjetar do krmnog vjetra; 2 jedrenje; uređaj za automatsku regulaciju položaja kormila na jahtama; može biti kompas koji kod skretanja s kursa preko električnih kontakata aktivira servo-uređaj za vraćanje jedrilice u prvotni kurs, ili krilce iznad palube na krmi broda koje vjetar zakreće, a zakreti prenose na kormilo koje tako održava namješteni kut kursa prema vjetru.

automobil, vozilo koje se kreće pomoću vlastitog motora, a služi za prijevoz putnika ili tereta na cestama. A. za sp. natjecanja i postavljanje, odn. obaranje SR, svrstani su klasifikacijom FIA u 2 kategorije, 6 grupa i 15 klasa.

Automobile Club de France, L', prvi automobilistički klub na svijetu, osn. 5. XII 1895 u Parizu. Do osnivanja Međunarodnog sa-

AUTOMOBILIZAM:

1. formula 1, utrka za Veliku nagradu Monte Carla;
2. nacionalna klasa;
3. karting;
4. rally

