

osn. 1907 u Londonu; propisuje regatna pravila za natjecanje jedrilica, donosi pravilnike međ. klasa, unapređuje razvoj jedrenja u svijetu i koordinira rad nac. jedriličarskih saveza.

izbacivač čahure → ejskotor

izbacivanje, rukomet: uvođenje lopte u igru iz vratara prostora; dosuđuje se ako lopta pređe poprečnu liniju izvan vrata. I. izvodi vratar bez zvižduka suca, međutim, ako sudac zamijeti da vratar namjerno zavlaci igru neizbacivanjem lopte, zviždukom traži da se i. izvede u roku od 3 sek. Iz i. se može postići zgoditak neposredno u protivnička vrata.

izbačaj, 1) atletika: maksimalni napon bacača nakon kojeg slijedi ispuštanje sprave u završnoj fazi bacanja; 2) boćanje i kuglanje: završna faza bacanja, trenutak kada boća ili kugla usmjerena prema određenom cilju napušta ruku natjecatelja; 3) dizanje utega: disciplina olimp. bialtona. Utezi su položeni horizontalno ispred nogu natjecatelja koji ih nathvatom donosi na grudi pomoću raskoraka (tzv. škare) ili dubokog počunja (hocke stil). Nakon stavljanja utega na grudi, noge se moraju opušiti, a stopala vratiti u istu liniju. Izbacivanje utega iznad glave izvodi se raskorakom. Nakon toga natjecatelj s potpuno opuštenim rukama i nogama čeka znak suca za spuštanje utega. Natjecatelji u disciplini i. uspijevaju podići veće težine utega nego u disciplini trpaž.

izbačajni kut, atletika: otvor između krakova što ga čine linija putanje sprave u trenutku izbačaja i površina tla; kod bacanja kugle i. k. iznosi oko 39–42°, diska 33–36°, koplja 30–36°, a kladiva 40–43°.

izbijanje, 1) boćanje: pogađanje boćom iz zraka; tehn. element igre; primjenjuje se najčešće u svrhu udaljšavanja protivničke boće; 2) košarka: akcija igrača u obrani radi osvajanja lopte; udarac rukom po lopti koja je u posjedu protivnika, pri čemu se protivnik ne smije udariti po ruci (lična greška). Nakon odskoka od tla igrač hvata izbijenu loptu i prelazi u poigravanje; 3) kuglanje: naziv za hitac u »pune čunjeve, ako se obori samo prvi čunj te jedan ili dva iza njega (lijeva dama, sredina ili desna dama); 4) rukomet: pravilima zabranjen način oduzimanja lopte, koju protivnik čvrsto drži jednom ili objema rukama.

izbočnik (engl. outrigger; rašljak), veslanje: izvan čamca istureni nosač ušice; služi kao oslonac vesla i osigurava dovoljnu dužinu unutrašnjeg kraka vesla (poluge).

izbor strana, pravo kapetana u nekim ekipnim sp. igrama (nogomet, rukomet, odbojka, košarka, vaterpolo i dr.), ili pojedinaca odn. parova u badmintonu, st. tenisu, tenisu, da za svoju ekipu odn. za sebe izaberu stranu igrališta na kojoj će započeti igru. Pravo na i. s. dodjeljuje se ždrijebom prije početka igre.

izdržaj, vježbe oblikovanja, sp. gimnastika: održavanje tijela ili njegovih pojedinih dijelova izvjesno vrijeme u mirovanju, odn. u istom stavu ili položaju.

izdržljivost, sposobnost organizma da podnese dugotrajan napor. Na nivo i. u sportu utječe prije svega motivacija natjecatelja i spremnost za podnošenje napora. Od fizioloških faktora na i. utječe snaga miškulature, zalihe energije, efikasnost termoregulatornih mehanizama, sposobnost nervnog sistema u održavanju visokog nivoa koordinacije pri dužem radu, te efikasnost rada organizma u aerobnim i anaerobnim uvjetima. U odnosu na angažiranost mišića i. se dijeli na lokalnu, regionalnu i opću, a prema trajanju

rada i udjelu snage na izdržljivost snage i brzinsku izdržljivost. S funkcionalnog stanovišta razlikuje se aerobna i anaerobna i. Kod velikog broja sp. grana programi treninga su usmjereni isključivo na razvoj izdržljivosti. Sistematskim treningom natjecatelji u dobi poslije 25 god. života postižu najbolje rezultate u disciplinama kod kojih je i. primarna. I. se može održati na visokoj razini do poznih godina.

izduženje crnog polja mete, streljaštvo: pojava koja se javlja kod streljelaca kao privid kada uslijed pregrijane cijevi ili naglog isparavanja vlažnog zraka trepere zagrijane čestice zraka.

izgubljena boća, boćanje: naziv za boću koja nije pravilno odigrana ili je u toku igre prešla granice juga.

izjednačenje (engl. deuce), tenis: stanje rezultata u toku gema kada su poeni izjednačeni (kod 40:40 ili kasnije); jednoj strani kod takvog stanja za pobjedu su potrebna dva uzastopna poena.

izlasci, rvanje: vrste pokreta i zahvata kojima se napadnuti rvač oslobađa opasnog položaja mosta ili polumosta, odn. načini izbjegavanja poraza tušem. Napadnuti rvač može izaći iz opasnog položaja na više različitih načina i istovremeno izvesti protunapad i dovesti svoga protivnika u opasni položaj (most, polumost). I. se mogu izvesti: obilaskom ili prevrtanjem u stranu protivnika, prevrtanjem na trbuh i prevrtanjem obuhvatom trupa sprijeda.

izlučna utrka, konjički sport: kasačka utrka koja se održava u dva dijela: prvi — kvalifikacioni, drugi — finalni. U finalu sudjeluju samo oni konji koji su u kvalifikacionom dijelu ispunili uvjete za sudjelovanje u finalu (određeno vrijeme ili plasman među najbolje).

izlučno natjecanje, utrka, igra, turnir ili drugi način natjecanja u pojedinačnim sportovima u kojem pobjednik ili više najbolje plasiranih sportaša kao trenutno najspremniji stiču pravo nastupa u nekoj selekciji (kluba, grada, zemlje i sl.) na određenom natjecanju.

izmahivanje sprave, atletika: zamasi pri bacanju diska i kladiva u početnom položaju; cilj im je prenošenje na spravu odgovarajuće kinetičke energije i omogućavanje njezina balističkog djelovanja.

izmjena, šah: potez u kojem protivnici uzimaju jedan drugome figure jednake vrijednosti.

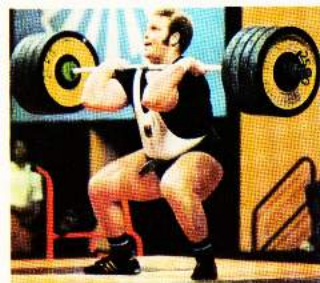
izmjena igrača → zamjena igrača

izmjena mjesta, 1) ekipne sp. igre: taktičko sredstvo igrača u napadu, ispredna međusobna promjena položaja igrača na terenu kojom se stvara zabuna u redovima protivničke obrane; primjenjuje se u cilju oslobađanja od protivničke obrane i postavljanja u bolju poziciju za realizaciju napada; 2) odbojka: slobodno raspoređivanje, odn. zauzimanje mjesta igrača na terenu poslije izvedenog servisa. Primjenjuje se iz taktičkih razloga, radi bolje mogućnosti napada ili obrane, već prema tehn. i taktičkim sposobnostima igrača.

izmjena strana, pravilima određena obaveza promjene strana na igralištu za igrače u ekipnim sp. igrama prije početka drugog poluvremena ili prije svakog produžetka igre (utakmice); 1) hokej na ledu: prije početka druge i treće trećine igre i poslije 10 min igre u trećoj trećini (samo na otvorenom klizalištu); 2) stolni tenis: poslije svakog seta te u odlučujućem 3. ili 5. setu, kada prvi od igrača postigne 10. poen; 3) tenis: poslije svakog neparnog gema; 4) vaterpolo:



IZBIJANJE



IZBAČAJ

prije početka druge, treće i četvrte četvrtine igre.

izmjera, boćanje: kontrolno mjerenje koje provode kapetani ili od njih određeni igrači kad se ne mogu složiti čiji je poen, odn. čija je boća bliže balinu. Ako se ni tada ne mogu složiti, i. provodi sudac i njegova je odluka konačna.

iznućica, šah: situacija prisile u koju može biti doveden igrač koji se brani i čije se figure trenutno nalaze na najboljim položajima; zbog toga što je na potezu, prisiljen je pokvariti svoju poziciju (česta pojava pri realizaciji prednosti u konačnicama).

iznućeni potez, šah: jedini mogući potez u određenoj poziciji, budući da drugih poteza ili uopće nema, ili, ako postoje, vode brzom gubitku partije.

izokretanje oružja, streljaštvo: zakašeno držanje oružja na lijevu ili desnu stranu oko osi cijevi; negativno utječe na točnost gađanja.

izometrijska kontrakcija, aktivnost mišića kod koje njegovi pripoji ostaju uvijek na istom rastojanju, tj. u toku aktivnosti ne dolazi niti do skraćivanja niti do produživanja vlakana. Kontrahirani mišić je u ravnoteži s vanjskim silama te iako ne izvršava nikakav rad, troši znatne količine energije. Pri i. k. otežan je promet hranjivih materija u mišićima, pa je umor koji nastupa za vrijeme i. poslije aktivnosti još znatniji.

izometrijski podijum, sprava koja se sastoji od lanca, koji je jednim krajem pričvršćen za oblicu, a drugim za ploču na kojoj stoji vježbač dok poteže lanac, držeći se šakama za oblicu. Služi općoj fiz. pripremi sportaša za povećanje snage pri izvođenju izometrijskih vježbi.

izometrijski trening, vrsta treninga snage kod kojeg se vježbe izvode bez pokreta: prevladavaju mišićna naprezanja tipa izdržaja, pri čemu se pripoji angažiranih mišića zadržavaju na relativno istom odojstanju. Služi naročito za jačanje gl. mišićnih skupina (trbuh, leđa, rameni pojas i dr.). Vježba se sa i bez utega; mišići se napinju najčešće maksimalnom snagom.

izolonička kontrakcija, aktivnost mišića kod koje dolazi do približavanja ili udaljšavanja njegovih pripoja, odn. skraćivanja ili produživanja mišićnih vlakana. U slučaju kad mišić djeluje aktivno u odnosu na vanjsku silu,