



L. HOAD



I. HITREC

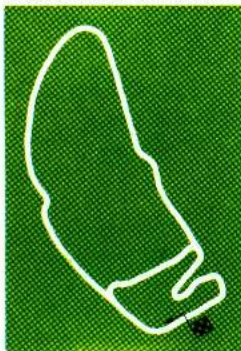
konjička natjecanja; obično obuhvaća 20—200 ha, a može biti uređen za galopse i kasačke utrke. H. ima jednu ili više trkačkih i radnih (trening) staza, tribine, kladionice, mjerionice težine, padoke, sudačku tribinu, sedlarnice, konjušnice, restorane i dr.

Hipokrat (←460—←377), ant. grč. liječnik, tvorac znanstvene medicine. U oko 60 sačuvanih med. djela, koja mu se pripisuju, izneseni su i nazor i na tijel. odgoju i jačanju zdravlja. Osnovna mu je misao bila da u liječenju treba jačati prirodne otporne snage ljudskog organizma. H. preporučuje svakodnevnu gimnastiku, i to osobito u mjesecima kad nema velike vrućine. Jutarnju šetnju treba započeti u sporom tempu, a kasnije ubrzati. Za vitkost tijela preporučuje trčanje. Svaku gimnastičku aktivnost treba završiti kupanjem u vodi, različite temp., i masažom.

hipoksični tekst, sp. medicina: ispitivanje rada i metabolizma srca. Ispitanik udiše mješavinu od 10 % ili 8 % kisika s dušikom i tada mu se snima elektrokardiogram. Smanjena količina kisika u krvi i u srčanom mišiću izaziva u ispitanika specifične reakcije na temelju kojih se procjenjuju njegove funkcionalne sposobnosti. H. t. se primjenjuje kod ronilaca i alpinista te sportaša koji se pripremaju za natjecanja na nadmorskim visinama iznad 2000 m.

Hipostenes iz Sparte (←VII st.), rvač peterostruki pobjednik na ant. Ol (←624—←608).

HOCKENHEIM-MOTODROM



Hirc, Dragutin (1853—1921), geograf, prirodoslovac; speleolog i planinar. Istaknuo se kao istraživač hrv. flore; prvi urednik časopisa Hrvatski planinar, napisao je oko 1000 članaka i desetak knjiga planinarskog, geogr. i putopisnog karaktera te stekao naziv najmarljivijeg planinara svoga doba. Kuća na Bijelim stijenama nosila je njegovo ime. Glavno njegovo djelo je *Prirodni zemljopis Hrvatske*, 1905.

hirceler, sp. gimnastika: element saskoka na ručama, nazvan po švic. gimnastičaru Rolandu Hürzeleru. Nakon izvedenog dijamantova, prelaz na jednu prtitku u stav u uporabu čeonu i raznoška do stava na tlu.

Hirschfeld, Emil (1903—68), njem. reprezentativac u atletici; 1928 prvi u svijetu bacio kuglu preko 16 m (16,04 m, SR); treći na Ol 1928.

Hirschmann, Ivana-Nanette (1866—1943), jedna od prvih učiteljica tjeleovježbe u Hrvatskoj; nakon završene preparandije (1885) i prvog višesemestralnog tečaja za učitelje gimnastike u Zagrebu (1894—96) podučavala na zagrebačkim građanskim i srednjim školama (do 1923). Napisala više stručnih članaka iz tjele. vježbanja, o higijeni tijela za žene i iz povijesti ženske tjeleovježbe. Stradala u logoru Oświęcim (Poljska).

HISPA (engl. History Sport Physical Education Association), Međunarodno udruženje za povijest tjelesnog odgoja i sporta. HISPA je udruženje stručnjaka iz zap. Evrope, ali prima u članstvo ustanove, škole i saveze iz ostalih zemalja svijeta. Priređuje seminare i tečajeve, koordinira radom institucija koje se bave proučavanjem povijesti sporta. Tajništvo udruženja je u Kölnu, a poslovni centar u Zürichu.

History of Physical Education and Sport-Research and Studies (engl.), Povijest tjelesnog odgoja i sporta — istraživanje i studije; godišnjak CIEPS, izdan prvi put 1973.

hit-utrk, konjički sport: kasačka utrka na stazi od 1600 m; konji treba da trče najmanje dva, a najviše četiri hita u toku istog dana. Pobjednik je konj koji pobijedi dva puta u prva dva ili prva tri hita; ako u tri hita budu različiti pobjednici, može se trčati četvrti hit ili se pobjednik određuje poentiranjem.

hitac, [1] atletika: naziv za bacanje sprave (kugla, disk, koplje) u bakačkim disciplinama; svaki bakač ima pravo na 6 bacanja; ako sudjeluje više od 8 natjecatelja, svaki bakač ima pravo na tri pokušaja, a najboljih osam bakača natječu se u finalnom dijelu, svaki s još po tri pokušaja; [2] kuglanje: bacanje kugle; skupni naziv za niz tehn. elemenata koji čine bacanje kugle, počevši od uzimanja kugle iz kuglova sve do njenog izbacaja na dasku položnicu.

hitac u »pune«, kuglanje: naziv za bacanje kugle kada su na čunjskom postolju svih 9 čunjeva; u disciplini međ. način kuglanja — mješovito 50 % hitaca se uzastopno izvodi u »pune«.

hitch-kick (engl.), varijanta koračne tehnike skoka udalj; karakteristika skoka su dva koraka u letu i visoko predložene noge pri doskoku.

Hitrec, Ivica-Ico (1911—45), službehik; nogometni reprezentativac sa 14 nastupa, član HAŠK (Zagreb), a neko vrijeme i FC Grasshoppers (Zürich). Poslije Oslobođenja jedan od osnivača i prvih trenera FD Akademikar te pročelnik nogometne sekcije FD Dinamo (Zagreb).

hiza geri (jap.), karate: udarac koljenom prema gore ili u stranu, u donji, odn. u

gornji dio tijela, ili u glavu oborenog protivnika; primjenjuje se u borbi izbliza.

hizagatame (jap.: poluga koljenom), džudo: zahvat što ga izvodi napadač pritiskom svog koljena na lakat protivnika, da bi ga prisilio na predaju.

hizaguruma (jap.: kotač koljenom), džudo: vrsta nožnog bacanja u kojem napadač stopalom blokira nogu protivnika u visini koljena i istovremeno ga rukama privlači i baca u smjeru blokiranog noge.

Hladni, Toma (1928), sp. novinar, viši sp. trener za boks i reprezentativac sa 12 nastupa. Bio član BK Radnički (Beograd). God. 1952 osvojio PJ u veltel kategoriji. Bio savezni kapetan za boks (1969—79). Od 1962 urednik je boksačke rubrike Jugoslovenskog sportskog lista Sport (Beograd).

Hladnik, Stanislav (1921), reprezentativac u kuglanju sa 20 nastupa, član KK Grmošćica (Zagreb), zaslužni sportaš Jugoslavije. Prvi na PE 1949 u Beču (sa 868 čunjeva); nastup u kuglačkoj reprezentaciji koja je na PS 1953 osvojila prvo, a 1955 drugo mjesto.

Hoad, Lewis (1934), austral. teniski reprezentativac; pobjednik u Wimbledonu 1956—57, te u igri parova 1953, 1955 i 1956; pobjednik na Međunarodnom prvenstvu Australije 1956, te u igri parova 1953, 1956 i 1957; pobjednik na Međunarodnom prvenstvu Francuske 1956, te u igri parova 1953 i u igri mješovitih parova 1954. God. 1957 prelazi u profesionalce.

Hochmann, František (1850—93), bankarski činovnik; češ. sok. radnik i gimnastički pedagog; od 1873 učitelj Sokola u Lavovu, 1874—76 učitelj gimnastike u srp. gimnaziji u Vrhu. Dobrovoljac u Srpsko-turskom ratu (1877—78), a potom učitelj gimnastike u Učiteljskoj školi i drugim srednjim školama u Zagrebu. God. 1888 vodio delegaciju Hrvatskog sokola na svesok. slet u Ljubljani i 1891 u Prag. Zajedno s A. Hajdenakom pokrenuo 1890 časopis Gimnastika, list za školsku i društvenu gimnastiku, u kojem je 1891 u Prag. Zajedno s A. Hajdenakom minologiju na hrv., slov., češ. i polj. jeziku.

Hockenheim-Motodrom, auto-moto trkalište kod Mannheim (SR Njemačka); otvoreno 1932 kao moto trkalište Hockenheim-Ring, duž. 12 km; 1938 staza skraćena na 7,725 km; 1966 rekonstruirano u Hockenheim-Motodrom sa stazom duž. 6,7 km za GP utrke i tribinama za 126 000 gledalaca.

Hocke, Ralph (1896—1980), njem. učitelj atletike; studirao u SAD; od 1922 trener bečkih lakoatletskih sekcija (Danubia, Vienna, Wiener Sport Club); inicijativom M. Dobrina od 1. IV 1923 angažiran kao profesionalni trener HAŠK (Hrvatskog akademskog sportskog kluba) i Židovskog sportskog i gimnastičkog društva Makabi u Zagrebu. Istovremeno podučavao i mlade policajce u zahvatima džiu-džica. Poslije kraćeg boravka u Beogradu, od 1926 do 1928 zaposlen kao trener Srednjonjemačkog atletskog saveza; 1928—30 djeluje kao trener Njemačkog atletskog saveza i kao nastavnik Visoke škole za tjelesni odgoj u Berlinu. Od 1945 podučavao atletičare u Beču i pripremao austr. atletičare za Ol 1948. Od 1952 djeluje u Saarbrückenu, najprije kao nastavnik, a zatim kao direktor Sportskog centra pri Univerzitetu; istovremeno je i trener švic. atletske reprezentacije. U izd. Mala sportska biblioteka (u nakladi knjižare S. Kugli, Zagreb), autor je sliedećih stručnih priručnika na hrv.-srp. jeziku: *Laka atletika*, 1923; *Nogomet*, *Hazena*, *Džiu-džicu* (sve 1924); *Teška atletika* (dizanje utega) i *Masaža*, 1925.