



AKROBATSKO SKIJANJE, ispruženi salto (lijevo), salto s vijakom (desno)

akrobatsko letenje → figurno letenje

akrobatsko skijanje, disciplina u kojoj skijaš prilikom vožnje izvodi figure, skokove i okrete. Skije u a. s. imaju uzdignute repove, a najmanja moguća duž. skija može biti 20 cm niža od visine natjecatelja. Natjecanje u a.s. obuhvaća tri discipline: figure ili balet, skokove i slobodnu vožnju po grbama. Kod figura ili baleta, skijaš uz glazbu izvodi ritmičke plesne i akrobatske kretnje na blažoj padini, duž. 120 m; boduje se kao u umjetničkom klizanju. U disciplini skokova izvode se akrobatski likovi u zraku, koji se ocjenjuju koeficijentima težine i ocjenom kvalitete izvedbe. U disciplini skokova izvode se obavezno ispruženi salto i salto s okretom oko uzdužne osovine tijela (vijak). U vožnji po grbama vrednuju se brzina koja je potrebna za svladavanje staze i likovi koji se izvode pri spustu. Brigu o a.s. u svijetu vodi Svjetski savez za slobodni stil u skijanju (WFSA, engl. World Freestyle Skiers Association) osn. 1970. u Evropi EFSA, osn. 1974 sa sjedištem u Zürichu, a u nas Skijaški savez Jugoslavije.

aksel, umjetničko klizanje i kotaljkanje: skok nazvan prema norv. klizaču Axel Paulsen (1855–1930). Nakon odraza iz luka naprijed van, klizač se okreće oko svoje uzdužne osi jedan i pol, dva i pol ili više puta i doskače na drugu nogu u luk natrag van. Smjer rotacije jednak je smjeru luka. Kod klizanja u paru može se izvesti odbačeni a., pri kojem partner pomaže partnerici pri odskoku, a ona nakon samostalno izvedenog a. doskače u luk natrag van. Inače, parovi izvode a. i odvojeno, ali usklađeno ili u tzv. a. dizanju.

aktiv (lat.), elastičan, redovito neformalan oblik organiziranja građana, grupe ljudi, redovito članova nekih drugih organizacija radi zadovoljavanja nekog istovjetnog, sličnog ili zajedničkog interesa (npr. sp. a., sindikalni a., omladinski a., a. članova SKJ u sp. društvu i sl.). Ponekad se sp. a. sastoji od sekcija (rukometna sekcija, boćarska sekcija i dr.), a nekad se a. i sekcija uzimaju kao sinonimi (u sportu). Često je to osnovni organizacijski oblik, odn. najjednostavniji oblik

udruživanja osoba u OOUR i mjesnim zajednicama, koje žele da se bave nekom sp. granom ili aktivnostima s različitim sadržajima sp. rekreacije. A. djeluju kao osnovne organizacije predviđene statutom Saveza za sportsku rekreaciju i tjelesni odgoj – Partizan Jugoslavije, uz evidentiranje u njihovim općinskim savezima i društvima.

aktiviranje, zrakoplovstvo: radnja kojom se pomoću posebnog uređaja (startera i sl.) pokreće motor zrakoplova ili otvara (aktivira) padobran.

aktivni odmor, ① predah ili pauza u vrhunskom sportu, kad sportaši radi održavanja kondicije provode lagani trening (trčanjem, gimnastikom ili drugim dopunskim sportovima); ② način odmaranja uz primjenu odgovarajućih tjelesnih, aktivnosti, koje omogućuju povoljne fiziološke i psihološke reakcije; aktivnosti u slobodnom (izvanradnom) vremenu ili u toku prekida procesa proizvodnje sa sadržajima koji se bitno razlikuju od onih što se susreću na radnom mjestu: pogodan je za otklanjanje akutnog umora od profesionalnog rada, koji se najčešće provodi u dodatnim ili posebnim radnim pauzama. Pri izboru oblika, prednost imaju sadržaji f.k. (sp. rekreacije) za razliku od ostalih aktivnosti s područja kulture, umjetnosti, društveno-zabavnih, tehn., sakupljačkih i drugih aktivnosti. To je utvrđeno znanstveno-istraživačkim radovima rus. fiziologa i psihologa I. M. Sečenova (1829–1905) i rus. fiziologa, akademika i nobelovca I. P. Pavlova (1849–1936), a kasnije i od brojnih drugih znanstvenika u svijetu i u nas. Ako se takvim sadržajima u toku redovnog ili posebnog godišnjeg odmora želi podjednako utjecati na podizanje osnovnih funkcionalnih sposobnosti organizma, takav se odmor naziva opći programirani a.o.; provodi se u minimalnom trajanju od 10 dana, uz prethodnu funkcionalnu dijagnostiku, na temelju čega se planiraju i provode sp.-rekreativni i fizioprofilaktički sadržaji. Usmjereni programirani a.o. teži za podizanjem nivoa funkcija nekog od organskih sustava, čija je sposobnost smanjena uslijed negativnih utjecaja suvremenih uvjeta rada ili života.

aktivnost, ① djelatnost, najširi pojam za sva tjelesna kretanja, bez obzira da li se pojavljuju u sklopu igara, gimnastike, sportova, izletništva, plesova ili izvan pojavnih oblika tjelesnih djelatnosti, a uključene su u oblast f.k.; ② jedan od osnovnih didaktičkih principa u nastavi tjelesnog odgoja; sudjelovanje, angažiranost svih učenika jednog odjeljenja bilo u nastavi, treningu ili rekreativnim aktivnostima, po mogućnosti bez prekida ili sa što kraćim odmorima. Prema ispitivanjima u Njemačkoj DR, SSSR i Jugoslaviji, a. učenika na satu tjelesnog odgoja, koji traje 45 min, iznosi 3 min i 30 sek do 11 min i 30 sek, što je daleko od efikasnog vježbanja.

akus-elastik, umjetna masa izrađena na bazi poliakrilata. Nanosi se u 20 mm debelom sloju na asfaltno šljunčani zastor sp. igrališta. Otporan je na sve temperaturne promjene koje ne utječu na njenu elastičnost.

akutni umor, stanje smanjenih mogućnosti efikasnog obavljanja općih ili radnih funkcija kao posljedica neposredne aktivnosti; manifestira se brojnim subjektivnim ili objektivnim simptomima, što uvjetuje potrebu prekida ili promjene rada, odn. aktivnosti koja je uvjetovala takvo stanje.

akvalung, podvodne sp. aktivnosti: vodena pluća, prvi autonomni ronilački aparat na komprimirani zrak; izumitelji su: J. Y. Cousteau i E. Gagnan.

akvanaut (lat.), podvodne sp. aktivnosti: ronilac; istraživač podzemnih dubina.

akvaplan, daska za jahanje na valovima (engl. surfing) na austral., gvinejskim i drugim plažama Tihog oceana; malo plovilo,



AKVAPLANING



AKSEL, jednostruki