



TEŠKE CIPELE

alni stipčej, kros, ravna staza). Pobjednik je onaj koji prijeđe stazu s najmanje kaznenih bodova za zakašnjenja na stazama i za greške na preponama.

terensko kolo (engl. field round), streličarstvo: natjecateljska disciplina koja se sastoji od poljskog i lovačkog kola, sa po 112 strijela za svako kolo.

terestrička navigacija, jedrenje: navigacija s kopnom na vidiku, orijentacija prema točkama na kopnu (naseljima, svjetionicima, brdima i drugim oznakama); glavna su sredstva t.n. karta, kompas, dubinomjer i sat.

teretana, samostalna ili adaptirana prostorija uz gimnastičke i sp. dvorane; služi za vježbanje i razvijanje snage. Samostalno izgrađena t. mora imati i prateće prostorije (garderoba, kupatilo, WC uređaji, event. sauna). Dimenzije t. su obično 10 m x 10 m x 2,8 — 3 m. Poželjno je da pod t. bude od debelih dasaka pričvršćenih na grede pomoću zavrtanja, kako bi se oštećene daske mogle zamijeniti. Onaj dio t. gdje se dižu utezi treba zaštititi deblijm, podloženim gumenim trakama. Bolje opremljena t. ima približno ovaj inventar: nekoliko konstrukcija držača utega, stalke za utege različitih težina, utege različitih težina s ručkom, klupu s ležištima za utege, uređaj za veslanje na suhom, prsluke s opterećenjem od olova, vreće različitih težina i veličina punjene pjeskom, bučice različitih težina, zidni uređaj utega za jačanje gornjih ekstremiteta, obične drvene i tapcirane klupe, razne ekspanzere, ogledala od nelomljivog stakla za kontrolu pokreta i dr.

terme, javna kupališta u starom Rimu u čijem su se arhitektonskom sklopu nalazili bazeni, palestra, gimnaziji, biblioteke, egzede, šetališta, trijemovi, dućani i dr. Kupališni prostor je obuhvaćao svlačionice (apodyterija), sobe s ugrijanim zrakom (tepidaria), tople kupelji (caldaria), hladne kupelji (frigidaire), parne kupelji (laconica), bazene za plivanje (piscinae). T. su grijane sistemom hipokaustike, tj. iz centralnog ložišta strujio je topli zrak cijevima ispod podova i glineim cijevima prizidanim uz zidove. Prve t. izgradio je konzul Agripa (33); u Rimu su bile najpoznatije Dioklecijanove, Karakaline i Trojanove t. U Jugoslaviji su sačuvani ostaci t. u Solinu, Duklji, Kosovskoj Mitrovici, Ilidi i Varaždinskim Toplicama.

termika, zrakoplovstvo: uspon termičko strujanje zraka; od velike važnosti pri bezmotornom letenju (jedrenje) strojevima težim od zraka (aerodini).

termostat, balonstvo: aerostat, balon punjen toplim zrakom, klasa AX.

Terray, Lionel (1921–65), franc. alpinist, s djelovao u velikom broju ekspedicija. Član Herzogove ekspedicije na Annapurnu koja je prvi put osvojila vrh od 8000 m. Poginuo je u penjačkoj nesreći. Njegova knjiga *Les conquérants de l'inutile* (Osvajači beskorisnoga) primljena je s kontroverznim ocjenama.

Terzibašić, Milorad (1862–1908), predsjednik Beogradske općine, osnivač Srpske narodne banke; biciklist i sp. funkcionar. U toku školovanja u inozemstvu zanimao se za kizanje i biciklizam. Vrativši se 1884 u Beograd, osnovao Prvo srpsko velosipedsko društvo, čiji je i prvi predsjednik. Bio je pokretač Velosipedske lista (1887). Na mjestu današnjeg Radničkog doma u Beogradu, izgradio je prvu kružnu stazu i društveni dom.

Terzin, Velimir (1912–75), nogometni sudac, savezni instruktor-savjetnik i kontrolor, funkcionar u sudačkim i nogometnim organizacijama Vojvodine, Srbije i Jugoslavije. Dobičnik Zlatne plakete NSJ.

test, eksperimentalni postupak kojim se ispituju osobine, sposobnosti, znanja, stavovi, ponašanja i dr. Kriterij mjerne vrijednosti t. je njegova valjanost (validnost), pouzdanost (reliabilnost) i objektivnost. T. pruža mogućnost točne procjene efekata primijenjenih sadržaja i metoda treniranja i programiranja daljeg rada. Naročito se koriste pri selekciji, kontroli razvoja pojedinih psihofizičkih sposobnosti, razini treniranosti, odn. forme sportaša. Prema svrsi ispitivanja postoje t. fizičke i motoričke sposobnosti, t. funkcionalnih sposobnosti, t. kojima se mjeri kognitivne i konativne dimenzije, antropometrijska svojstva i dr. Testiranje psihofizičkih sposobnosti zadatak je pedagoga, odn. trenera, dok funkcionalne sposobnosti testiraju fiziolozi i sp. liječnici. Psihofizičke sposobnosti sportaša testiraju se pomoću tzv. mišićnih testova, a funkcionalne sposobnosti unutarnjih organa tzv. organskim testovima. Tim t. najčešće se mjeri funkcije cirkulatornog i respiratornog sistema. Takvi t. baziraju se na shvaćanju da dopremanje kisika mišićima i uopće radna sposobnost sportaša ovisi u najvećoj mjeri o djelotvornosti srca i pluća. Najčešće se primjenjuju regulacijski funkcionalni t. (tzv. t. oporavka) kod kojih se raznim opterećenjima nastoji poremetiti ravnoteža autonomnog živčanog sustava. Što se ravnoteža više poremeti to je nivo treniranosti lošiji. T. ovog tipa su Lorenzov, Schellongov, Schneiderov, Bürgerov i Flackov te Harvardski step t.; u tu svrhu primjenjuju se i t. prema Letunovu, Mülleru i Masteru. Funkcionalni t. su i t. aerobnog kapaciteta u kojim se ispituju sposobnosti kardiovaskularnog sustava pri kraćim fiz. naporanjima. To su Taylorov intermitentni t. na pokretnom sagu, submaksimalni t. na biciklergometru, t. po Åstrandu, t. PWC 170, Bruceov progresivni t. opterećenja na pokretnom sagu, Balkeov test na pokretnom sagu i dr. Funkcionalni t. anaerobnog kapaciteta su t. za ispitivanje fosfatne i laktatne komponente. Osnovna psihofizička svojstva mjere se različitim t. Brzina se mjeri taping t., trčanjem na kratke dionice s lansiranjem startom i dr. Za ispitivanje snage ruku postoje razni t.: zgib, sklek i dizanje utega. Preciznost se mjeri gadašnjem stiletom ili lopticom u cilj. Psihološka svojstva ispituju se raznim t.: upitnicima ili intervjuom. Astenični sindrom kao patološka konativna dimenzija ličnosti mjeri se t. koji nose oznaku A₁, B₁ i D₁, a stenični sindrom T₁₃, T₁₄, P₁₁ i dr. Pri testiranju atmosferski uvjeti moraju biti povoljni. Mjerenje svih ispitanika treba biti provedeno u približno istom dnevnom vremenskom razdoblju. Ispitanici moraju biti prikladno odjeveni i unaprijed ih se treba upoznati sa sadržajem t. Pri testiranju upotrebljavaju se različite naprave: klupica, biciklergometar, pokretni sag, ergometar, ergograf, dinamometar i dr., a za samo mjerenje fizioloških funkcija služi elektrokardiogram, aparat za mjerenje krvnog

tlaka, sprava za mjerenje maksimalnog pritiska kisika, aparature za telemetriju i dr.

Tešanić, Branko (1920), nogometaš, međ. nogometni sudac i instruktor. Igrao za NK Slavija (Sarajevo) i NK Tekstilac (Varteks) Varaždin. Funkcionar sudačke organizacije u Varaždinu. Dobičnik Zlatne plakete NSJ.

teška atletika, prijašnji skupni pojam za sp. grane u kojima je naročito važna snaga (boks, dizanje utega, akrobatika, rvanje, po-tezanje konopa, kulturizam).

teška figura, šah: zajednički pojam za damu i topove.

teška kategorija, težinska kategorija boksača od 81 do 91 kg (profesionalci po propisima EBU i WBC preko 86,182 kg); ranije, prije uvođenja superteške kategorije, amaterski boksači preko 81 kg; službeno uvedena 1867, a nova podjela od 1978; borbe za PS po-čele su 1882 (profesionalci), odn. 1974 (amateri), na Ol 1904, za PE 1925 (amateri).

teške cipele, vrsta sp. rekvizita; služe kao opterećenje pri vježbanju za razvijanje snage mišića nogu i trbuha; izrađene su od metala, prilagođene anatomskom obliku stopala i za noge se pričvršćuju remenima.

teški prekršaj, waterpolo: teža povreda pravila igre; kažnjava se isključenjem igrača iz igre na 45 sek i upisivanjem lične greške, ili isključivanjem do kraja igre bez prava zamjene, ili s pravom zamjene te slobodnim ili kaznenim bacanjem. T.p. je držanje, potapanje ili povlačenje protivnika bez lopte; udaranje protivnika nogom ili rukom, ometanje dosuđenog bacanja; nepravilno ulaženje ili vraćanje u igru, ustrajnost u običnom prekršaju, neprikladno ponašanje te svi prekršaji unutar prostora 4 m, prekršaji koji mogu spriječiti postizanje zgoditaka i svi prekršaji u prekidu igre.

teliva, streličarstvo: veći broj niti od industrijski prerađenih sintetskih vlakana (keflar, dacron); na krajevima s omčama (gornja je veća, donja je manja), koje se umeću u ureze na krajevima krakova luka. Na srednjem dijelu t. je ovojnica sa sedlom za strijelju, koja štiti t. u dijelu koji je u dodiru s rukom i koji pri odapinjanju udara u štitnik druge ruke. Br. niti u t. ovisi o jačini luka, a dužina t. utječe na preciznost pogađanja (duža t. ima dalji domet, kraća t. bolje grupira pogotke na meti). Visina t. je udaljenost od uporišta ruke na rukohvatu luka do t. Nakon upotrebe t. se skida s luka, može voskom, savija u kolut i sprema tako da se ne može oštetiti.

tetrijeb, ptica, lovna divljač. Postoji veliki t. (t. gluhan ili divlji pijevac) i mali t. (ruževac). Veliki t. od vrha kljuna do kraja repa dug je oko 100 cm. Težak je 4,5–6,5 kg. Glava, vrat i prsa su crne boje, a leđa su tamnosmeđa. Trbuh je crvenkastosiv. Pari se u aprilu. Koka snese u gnijezdo na zemlji 8–12 jaja na kojima sjedi 26 dana. Hrani se lišćem, sjemenkama, crvima, kukcima i dr. Mali t. težak je 1,2–2 kg. Obitava u svim našim republikama. Lovi se u toku aprila, maja i juna mjeseca. Lov na koke je zabranjen. Mužjaci se love u doba parenja tzv. brusenja. Lovac opremljen puškom s dalekozorom priklada se u ranu zoru t. koji se oglašava udarcima kljuna o drvo. Trofej t. je glava s repom.

letsui (jap.: oklop), karate: udarac koji se zadaje donjim dijelom stisnute šake ispod malog prsta, naziva se i shutsui ili kentsui. U nas poznat pod nazivom "čekić" udarac.

Tezkalapocu, staromeks. božanstvo loptanja.

težina okidanja, streljaštvo: sila potrebna za povlačenje obarača; izražava se u g ili kg;