

opomena, [1] u mnogim sp. igraima loptom: upozorenje kojim sudac daje na znanje nekom sudioniku natjecanja da će ga udaljiti iz igre ukoliko se nastavi neposlušni ponašati ili kršiti pravila igre. Svaki igrač može u toku igre biti samo jednom opomenut. O. se obično obznanjuje pokazivanjem žutog kartona; [2] boks: javno ili interno upozorenje suca u ringu boksaču da je prekršio pravila borbe; boksač koji dobije 3 javne o. automatski je diskvalificiran; [3] rvanje: kazna koju sudac izriče rvaču zbog pasivnosti u borbi; [4] atletika: upozorenje sportašu koji prouzroči pogrešan start utrke; kod ponovljenog pogrešnog starta natjecatelj se diskvalificira; [5] plivanje: upozorenje svim natjecateljima nakon dva pogrešna starta utrke da će natjecatelj koji prouzroči treći pogrešan start biti automatski diskvalificiran.

oporavak, uklanjanje posljedica zamora pomoću smišljenih tje. aktivnosti, raspoređivanjem rada i odmora, upotrebom dobrih farmakoloških preparata te psihološkim (autogeni trening i sl.), higijenskim (masaža i sl.) i klimatskim sredstvima. Aktivni o.: radna sposobnost zamorenih mišića brže se ponovno uspostavlja ako su za vrijeme oporavka ostali mišići aktivni (tzv. Sečenov fenomen). U sportu se ta pojava koristi prvenstveno u kompenzacijskom treningu, zatim u procesu rada kao aktivna pauza i kod nedostatka motoričkih nadražaja (nedovoljno kretanje) kao primjereno fizičko naprezanje.

opozicija, šah: položaj dvaju kraljeva u pješakačkoj završnici; kraljevi su jedan nasuprot drugome, a između njih neparan broj polja. Postoji bliska o. samo sa jednim poljem razmaka između kraljeva i udaljena o. s razmakom od 3 ili 5 polja.

oprimak (hvatiste), planinarstvo: izbočina ili udubina u stijeni za koju se penjač hvata rukom radi uspona ili radi osiguranja. Ako mu služi za opranje nogom, naziva se nogostup. Cijeni se stijena s brojnim čvrstim o.; opasni su kršljivi o.

opterećenje u treningu, veličina fiz. i psih. napora u treningu, određena obujmom i intenzitetom rada. Obujam označava količinsku mjeru, a intenzitet jačinu ili silinu kojom se pojedine vježbe izvode. O.u.t. mora biti prilagođeno individualnim mogućnostima sportaša u skladu sa zadacima i ciljevima treninga.

optički nišan, streljaštvo: vrsta uređaja za nišanje, snajperski durbin; zamjenjuje nišan i mišicu: kao linija nišanja služi os optičkog nišana, koja ide središtem okulara i preko vrha okomitog šiljka na objektivu do nišanske točke. Oko pri nišanjenju treba biti udaljeno 60 do 80 m od nišana. O.n. služi za gađanje malokalibarskom puškom u pokretne mete sa siluetoj vepa.

oputa, jedrenje: čela, žice ili konopi na jarcu jedrilice; [a] nepomična o.: leta, zaputke i pripone; [b] pomična o. (vrv): podigači i klobučnice.

Orange Bowl Championships, tenis: tradicionalno međ. pojedinačno natjecanje za omladinu, omladinke, pionire i pionirke; održava se od 1947 svake godine u decembru u Miami Beachu (Fla. SAD) za uzrasne kategorije do 12. 14. 16 i 18 god.; smatra se neslužbenim PS za navedene kategorije.

Orao → **Orel**, Zveza slovenskih fantov in deklez; → Jugoslavenski orlovski savez.

Orao 2 C, jugosl. visokosposobna zrakoplovna jedrilica; raspon krila 19 m, površina krila 17,8 m², tež. prazne jedrilice 3491 N, nosivost 981 N, tež. u letu 4472 N. Maksimalno dozvoljena brzina 220 km/h.

Oreller, Henri (1925–62), franc. reprezentativac u alpskim disciplinama skijanja; prvi na Ol i PS 1948 u spustu i kombinaciji, treći u slalomu.

Orel (Zveza slovenskih fantov in deklez), osn. 1909 u Ljubljani, kao udruženje tijelovježbenih sekcija katoličkih organizacija u Sloveniji i u nekim krajevima Hrvatske. Kasnije, do šestojanuarske diktature 1929 djeluje pod nazivom Slovenska orlovska zveza i za to vrijeme učlanjena je u FICEPS. Program rada bio je sličan onom u sok. organizacijama. Članovi tog saveza nastupali su i na međ. natjecanjima, zauzimajući u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji često prva mjesta. God. 1937 organizacija se obnavlja i djeluje do 1941 pod nazivom Zveza slovenskih fantov in deklez.

Orel, Tine (1913), profesor slavistike; protagonista planinarstva u Savinjskoj dolini i općenito u Sloveniji, predsjednik Planinskog društva Celje; za njegovog predsjedničkog mandata obnovljena su sva planinarska skloništa (postojanke) nekadašnje podružnice Slovenskog planinskog društva i nanovo izgrađeni Moziška kuća, Planinarski dom u Logarskoj dolini, Frischaufov dom na Okrešlju i Planinarski dom na Korošici. Vrlo plodan publicist, suradnik u brojnim planinarskim knjigama, revijama i publikacijama; od 1953 urednik Planinskog vestnika, uredio 22 almanaha te značajne planinarske publikacije. Gimnazija u kojoj je 16 god. djelovao kao direktor dala je brojne odlične sportaše i savjesne sp. radnike. Dobitnik Bloudekove nagrade Saveza za tjelesnu kulturu Slovenije (1971).

Orešković, Marko (1895–1941), radnik, organizator ustanka u Lici, član KPJ od 1925, u NOB stupio 1941, narodni heroj. Bio je član SK Metalac (Zagreb).

Orešković, Vladimir (1919–72), novinar; od 1962 do 1972 gl. urednik zagrebačkih Sportskih novosti (→ Trofej fer—plej »V. Orešković«).

organizacija fizičke kulture, grupa ljudi, sjedinjenih zajedničkim programom i ciljem u oblasti f.k., registrirana kao društvena organizacija ili udruženje građana. To su sekcije, klubovi, društva, družine i savezi. Raznoredne se jedinice povezuju u saveze za f.k., a jednorodne se jedinice udružuju na različitim razinama u strukovne sp. saveze sve do svog centralnog saveza na nivou federacije. Sve vrste o.f.k. povezane su i udružene u općinski savez za fizičku kulturu, a njegovim posredstvom i u pokrajinski, odn. republički savez za fizičku kulturu i SFJK. O.f.k. na odgovarajućoj razini društveno-političkih zajednica su kolektivni članovi Socijalističkog saveza radnog naroda.

organizator rekreacije, stručnjak koji radi na sprovođenju aktivnog odmora i raznodne u OOUR, mjesnim zajednicama i u institucijama f.k. Prema stručnoj spremi o.r. su razvrstani kao organizatori rekreacije, organizatori rekreacije I razreda, viši organizatori rekreacije, profesori-diplomirani organizatori rekreacije i profesori-diplomirani organizatori rekreacije, specijalisti.

organski testovi, sp. medicina: način ispitivanja funkcionalnih sposobnosti pojedinih organskih sistema; najčešće se testira kardiovaskularni i respiratorni sustav. O.t. pokazuju da radna sposobnost organizma ovisi u najvećoj mjeri o radu srca i pluća.

Orhan, Društvo sportova na moru, osn. 1949 u Dubrovniku; osvojilo ekipno PJ u udičarenju u pokretu 1967 te u podvodnom ribolovu 1960 i 1965.

orijentacijsko natjecanje, sp. grana u kojoj natjecatelji nastoje prijeći nepoznati put kroz

šumu u što kraćem vremenu, služeći se pri tom kompasom i kartom terena. Postoje pojedinačna, ekipna (3 člana) i štafeta natjecanja. Duž. staz e zavisi od uzrasta i spola natjecatelja. Pioniri se natječu na stazi dužoj 2–3 km, seniori na stazi 10–12 km, a seniorke prelaze stazu dugu 6–10 km. Maksimalni uspon natjecateljske staze je do 500 m. Na dužim stazama postavlja se više kontrolnih stanica. Komisija za natjecanje postavlja natjecateljsku stazu s kontrolnim stanicama nekoliko dana prije. Organizator natjecanja mora izraditi kartu terena, obično u mjerilu 1:20 000 i 1:25 000, s izohipsama, putovima i topografskim znacima. Na kontrolnim stanicama postavljaju se kontrolne zastavice veličine 50 cm x 50 cm koje su dijagonalno podijeljene na crveno i bijelo polje. Trake na uglovima zastavica služe za vezivanje za drvo. Na svakoj kontrolnoj stanici nalazi se žig kojim sudionici ovjeravaju natjecateljske kartone. Svaka kontrolna stanica mora imati drugačiji žig. Natjecatelji nose čvrstu i laganu odjeću koja ih štiti od raslinja i omogućava brzo kretanje. Redoslijed polaska određuje se izvlačenjem brojeva. Natjecatelji startaju u točno utvrđenim vremenskim razmacima jedan iza drugog (pojedinačno i štafeta natjecanje) ili jedni iza drugih (ekipno natjecanje). Na poziv startera natjecatelji (ili ekipa) ulazi u startni prostor gdje dobiva kartu terena i natjecateljski karton, koji sadrži ime natjecatelja, klupsku pripadnost, kategoriju natjecatelja, startni broj, vrijeme starta i dolaska na cilj, prazna mjesta za otkrivanje žigova na kontrolnim stanicama i dr. Na znak startera natjecatelj pristupa oglednoj karti s koje precrtava kontrolne stanice na svoju kartu terena. Na oglednoj karti mogu biti ucrtane sve kontrolne stanice ili samo prva. Ako je ucrtana samo prva kontrolna stanica, položaj druge nalazi se na oglednoj karti na prvoj kontrolnoj stanici, pa je natjecatelj precrtat kad stigne do nje i tako redom do cilja. Vrijeme precrtavanja uračunava se u vrijeme natjecanja. Staza može imati oblik kruga ili potkove, izlomljene crte i sl. Služeći se kompasom natjecatelj nastoji pronaći najpovoljniji put kojim će u što kraćem vremenu obići sve kontrolne stanice. U trenutku prolaza kroz cilj mjerilac vremena upisuje prolazno vrijeme u natjecateljski karton. O.n. se može održavati i noću. Kontrolne stanice kod



H. OREILLER



V. OREŠKOVIĆ