

bama prilikom kojih se određena grupa mišića opterećuje vlastitom težinom tijela, partnerom ili rekvizitom. V.o. kod kojih se žele svladati određeni otpori, a prilikom toga ne dolazi do skraćivanja mišića nazivaju se izometrijske vježbe. Kod izvođenja v.o. treba zadati broj ponavljanja u jednoj seriji, broj serija, tempo izvođenja vježbe i trajanje odmora između serija. Zbog raznovrsnosti i veće efikasnosti v.o. se mogu izvoditi uz upotrebu različitih sprava i rekvizita (šved. ljestve, šved. sanduk, utezi, medicinske, teške cipele, pojasi za opterećenje, ekspanderi, bučice, obruči i dr.). Kompleksi v.o. najčešće se izvode pri zagrijavanju pred natjecanje, sadržaj su jutarnje gimnastike i rekreativnih pauzi u procesu proizvodnje, jedno su od gl. sredstava u nastavi tjel. odgoja i u radu s predškolskim uzrastom, a svoju primjenu nalaze i u armijskom sportu, kineziterapiji, rehabilitaciji, otklanjanju deformiteta i dr. U svijetu se v.o. nazivaju vrlo različito, kao npr. obrazovanje i držanje tijela (Švicarska); pripreme vježbe ili oblikovno odgojna gimnastika (Belgija); gimnastika za razvoj tijela (Francuska), osnovna gimnastika (SR Njemačka i Njemačka DR te SSSR itd.). Utjecajem sok. sistema u nas je postojao naziv proste vježbe, koji se ponegdje koristi i danas.

vježbe postrojanja > strojeve vježbe

vježbovna građa, izabrane vježbe i drugi sadržaji kojima se ostvaruju ciljevi i zadaci tjel. vježbanja. Za svaku fiz. aktivnost i svaki konkretan zadatak na satu nastave tjel. odgoja ili na treningu koriste se izabrane tjel. vježbe, odn. odgovarajući sadržaji.

Vlahov, Gustav (1912), dipl. inženjer, društveno-politički i sp. radnik, član Savjeta federacije. Bio u Crvenoj armiji od 1941; od 1944 u JNA. Nosilac više jugosl. i sovj. odlikovanja. Radio na odgovornim drž. dužnostima u federaciji. Bio je predsjednik Bokserskog saveza Jugoslavije i JOK (1952-53).

Vlahović, Joža (1916-41), kovinotokarski radnik, član KPJ od 1935, u NOR od 1941, posthumno odlikovan ordenom narodnog heroja. Organizator radničkog sporta u Zagrebu. Zajedno s Končarom radio u Radničkoj-sportskoj zajednici. Bio je član šah. i prosvjetne sekcije SK Metalac (Zagreb).

Vlasov, Jurij Petrovič (1935), sovj. reprezentativac u dizanju utega, zaslužni majstor sporta; prvi na Ol 1960 i drugi 1964; prvi na PS 1959, 1961-63; prvi na PE 1959-64 (sve u superteškoj kategoriji); najbolji rezultat: 580 kg; postigao 28 SR.

Vlašić, Petar (1932), radnik; veslački reprezentativac, član VK Ošjak (Vela Luka) i od 1952 VK Mornar (Split), zaslužni sportaš Jugoslavije. Pobjednik PE 1953 u samcu, treći na PE 1955 u dvojcu na pariće; 1954 na Henlejskoj regati osvojio Diamond Sculls; višestruki pobjednik PJ u samcu i dvojcu na pariće.

Vičev, Enju (1936), bug. reprezentativac u rvanju slobodnim načinom, član FD Spartak-Levski (Sofija). Prvi je na Ol 1964 u kategoriji do 68 kg. Zlatne medalje u istoj kategoriji osvojio je na PS 1962 i PE 1968-69. Na Ol 1961 i PS 1969 osvojio je srebrne medalje.

vo vjetnam, stari naziv za viet vo dao.

vodena brazda, skijanje na vodi: trag iza čamca na površini vode što ga čine prvni i krmeni valovi.

vodena prepreka, □ atletika: jama punjena vodom za trčanje preko zapreka na 3000 m. Sastoji se od zapreke učvršćene ispred jame vis. 91,1-91,7 cm i duž. 3,66 m, i jame s vodom šir. i duž. 3,66 m. U podnožju zapreke dubina jame je 70 cm i postepeno se smanjuje do razine tla na suprotnoj strani. Natjecatelji je dozvoljeno da nagazi zapreku i doskoči u jamu s vodom; □ konjički sport: betonski jarak pun vode, šir. 3-5 m; u skakalištu zauzima oko 4 m, a na stazi cijelu njezinu širinu. Sa strane odoška obično ima motku ili nagnuto šibljie (vis. 45-50 cm) za



VOĐENJE LOPTE

upozorenje. Na strani doskoka, na rubu vode, postavlja se bijela letva, čije se gaženje smatra greškom pri preskakanju prepona, isto kao i gaženje vode. Postoje i manji rovovi (vođene prepreke) šir. oko 1,5 m, koji se kombiniraju s ostalim preponama, bilo da je prepona iznad, ispred ili pozadi rova s vodom.

vodič, iskusnan planinar osposobljen za vođenje planinarskih pohoda određene težine i u određeno područje. U našoj zemlji djeluju na amaterskoj osnovi, a u većini alpskih zemalja su profesionalni i organizirani u udruženja. Kvalifikacija se stiče nakon pripravnicih staža i položenog ispita, a dokazuje iskaznicom i značkom.

Vodilek, Viktor (1897-1973), sp. funkcionar iz Ljubljane; aktivan u sp. gimnastici, atletici, skijanju i nogometu; 28. IV 1929 ostvario prvi sp. prijenos Radio-Ljubljane (nogometna utakmica Ilirija-Primorje).

voditelj tabele, rvanje: sudac koji upisuje b. klasifikacije, prati eliminaciju rvača i obavlja sastavljanje parova od rvača koji nisu eliminirani za sljedeći krug natjecanja.

vodna linija, jedrenje: □ horizontalni presjek trupa plovila; □ crta kojom površina vode dodiruje plivajući trup.

vodnik, pomoćnik nastavnika tjel. odgoja ili prednjaka; iskusniji učenik (vježbač) kojem se ukazuje povjerenje da vodi jedno odjeljenje ili grupu učenika (vježbača).

Vodnik, Valentin (1758-1819), jedan od prvih planinara u Triglavskom gorju, pjesnik, reformator slov. proze, prirodoslovac. God. 1800 izveo je uspon na Grossglockner, najviši vrh Austrije; autor brojnih planinarskih pjesama (*Na vrh stopiši sedi i dr.*). Planinarska kuća na putu za Triglav nosi njegovo ime.

vodonoša, biciklizam: naziv za člana profesionalne ekipe u cestovnim etapnim utrkaма zaduženog da u toku utrke dozvoljenim načinima pomaže glavnom vozaču ekipe u postizanju što boljeg plasmana.

Vodopivec, Vladimir (1898), pukovnik JNA, nosilac Partizanske spomenice 1941; sp. radnik u streljaštvu. Član Predsjedništva Streljačkog saveza Jugoslavije, predsjednik prve streljačke družine u jedinicama JNA, član Komisije za vanarmijski vojni odgoj pri Centralnom odboru Saveza boraca NOR Jugoslavije. Urednik i jedan od suradnika stručnog priručnika Streljačkog saveza Jugoslavije, *Sportsko streljaštvo*, Beograd 1974.

vodoravna ravnina > horizontalna ravnina

vodstvo ekipe, službene osobe u pratnji ekipe na natjecanju (voda puta, trener, liječnik, maser, savezni kapetan ili tehn. referent i dr.).

voda ekipe, □ službena osoba zadužena da vodi ekipu na natjecanje, zastupa je kod organizatora natjecanja i sl.; □ natjecatelj s najvećim ugledom među članovima jedne

J. VLASOV



P. VLAŠIĆ



VJEŽBE OBLIKOVANJA: 1. vježbanje snage na gladijatoru, 2. istezanje mišića, 3. opuštanje mišića

