

igrač sa 5 l.g. mora napustiti igru s pravom zamjene do kraja utakmice; [2] vaterpolo: teški prekršaj koji se upisuje igraču; poslije treće upisane l.g. igrač se isključuje do kraja igre s pravom zamjene. L.g. se kažnjava ovisno o situaciji u igri: isključenjem na 45 sek ili do postignutog zgođitka, kaznenim udarcem (četvercem) ili kao l.g. u napadu.

**lični karton učenika**, nastava tje. odgoja: poseban obrazac, dosje, dokumentacija s ličnim podacima, antropometrijskim veličinama, motoričkim i funkcionalnim sposobnostima, znanjima i dostignućima i svim ostalim informacijama koje trebaju pružiti što objektivniji uvid u aktivnosti učenika u nastavi tje. odgoja. Takav dokument prati učenika iz razreda u razred, kroz cijelo vrijeme školovanja. Oblik i sadržaj takvog kartona propisuje nadležni republički, odn. pokrajinski organ uprave za prosvjetu, kulturu, fiz. i tehn. kulturu.

**Liège — Bastogne — Liège**, biciklizam: najstarija belg. klasična utrka, utemeljena 1892; od 1912 utrku voze profesionalci.



P. H. LING



LILIENTHALOVA MEDALJA

**liga**, naziv za ekipna natjecanja po dvostrukom bod-sistemu; svaka ekipa se natječe sa svakom drugom ekipom dva puta, prema ždribeju jednom kao domaćin i jednom kao gost. Katkada se l. igra po jednostrukom bod-sistemu ili po višestrukom bod-sistemu. Uobičajeno je da se u jednoj l. natječe 8 do 18 ekipa, katkada i više. L. su rangirane prema kvaliteti od općinske, gradske, međuopćinske, zonske, regionalne, pokrajinske, republičke, međurepubličke do savezne. Po završetku natjecanja pobjednik stiče naslov prvaka određenog ranga; najbolje plasirane ekipe stiču pravo na kvalifikacije ili direktno pravo na ulazak u viši rang natjecanja, najslabije plasirane ekipe ispadaju iz tog ranga natjecanja.

**liga odbor**, izvršni organ kojeg izabiru učesnici nekog ligaškog natjecanja sa zadatkom da rukovodi tim natjecanjem; redovito nadležan da u drugom stupnju odlučuje o žalbama protiv odluka natjecateljske komisije koja vodi natjecanje.

**ligamenti**, zglobove sveze građene od čvrstog vezivnog tkiva, koji međusobno vežu pojedine dijelove kostura ili učvršćuju neki organ u njegovom položaju. Postoje postrani l. u kutnim zglobovima (npr. lakatni zglobovi), u kojima se obavlja pregibanje i opružanje. U zglobovima s više osovinama (npr. zglobovi kuka) nalaze se osobito snažni l. koji po-

jačavaju zglobovu čahuru, ograničuju kretanje i određuju amplitudu kretanja; kod zglobovih površina koje se ne podudaraju (koljenski zglobovi), nalaze se čvrsti ukršteni l., smješteni unutar zglobova koji osiguravaju kontakt zglobovih tijela u svakom položaju. Ozljeđe l. u sportaša najčešće su u skočnom zglobovi i koljenu. Kao pasivni stabilizatori zglobova suprotstavljaju se djelovanju vanjskih sila koje nastoje otvoriti zglobov sa strane koju l. zaštićuje. Pri tome se samo istežu uz disrupciju malog broja vlakana (elongaciona distorzija ili I stupanj), djelomično se prekidaju (laciona distorzija ili II stupanj), potpuno se prekidaju (rupturaciona distorzija ili III stupanj). Distorzije II i III stupnja praćene su neposrednim izljevom krvi (hematom, oteklina). Intervencija se sastoji u primjeni osnovnih principa liječenja, a u slučaju distorzije III stupnja i kirurškog liječenja. Povreda l. koljena česte su sp. ozljede (nogomet, skijanje, rukomet, košarka i dr.); ozljeđuju se kolateralni l. (češće unutrašnji), djelovanjem postranih stresova (I, II, III stupanj). U slučaju ozljeđa I stupnja (elongaciona distorzija) najčešće je bolna točka gornjeg priploja l. na unutrašnjem kondilu natkoljenice (u skijaša tzv. skijaša točka). Teže ozljede (II, III stupanj) praćene su izljevom krvi u zglobov (haemarthros). Prekidi postranih l. praćeni su nestabilnošću zglobova. Ozljeđe prednjih i zadnjih ukrštenih sveza praćene su pojavom simptoma, tzv. prednje ili zadnje ladiće. Najteži oblik ozljeđa je tzv. nesretna trijada. Potpune prekinde l. treba liječiti operativno.

**ligata** → **vezanje**

**ligata falsa** → **lukavo vezanje**

**Lightbody**, James (1883–1953), amer. reprezentativac u atletici; pobjednik na Ol: 1904 u trčanju na 800 m, 1500 m i na 2500 m preko zapreka, te 1906 na 1500 m.

**LIGYM** → **Međunarodna liga moderne gimnastike**

**LIHG** (franc. Ligue Internationale de Hockey sur Glace), Međunarodna liga za hokej na ledu, osn. 1908 u Parizu, sa sjedištem u Bruxellesu. Jugoslavija je postala članom 1939, a 1947 je obnovila članstvo. LIHG rukovodi PE, PS i turnirima na Ol.

**ličnički pregled**, u većini sp. grana prethodni obavezni zdravstveni pregled uz izdavanje potvrde o zdravstvenoj sposobnosti za bavljenje u izabranom grani sporta; uvjet za registraciju kod nadležnog sp. saveza i za davanje prava nastupa sportašu na prvenstvenim, kup i prijateljskim natjecanjima. Uobičajeno je da se l.p. obavezno obavlja godišnje ili polugodišnje; u boksu l.p. obavezan je nakon svakog nokauta.

**lijeva dama**, kuglanje: naziv za čunjeve na pozicijama br. 2 i 7.

**lijeva ruka**, konjički sport: izraz za jahanje pri kojem je l.r. jahača okrenuta prema središtu maneža.

**lijeva strana**, kuglanje: zajednički naziv za čunjeve na pozicijama br. 2, 4 i 7.

**lijeva ulica**, kuglanje: zajednički naziv za oborene čunjeve na pozicijama 2 i 7.

**lijeve uzde**, jedrenje s vjetrom u lijevi bok, odn. s desnim škotama, pri čemu je jedrilica nagnuta na desni bok.

**lijevi pomagač** (engl. prop), ragbi: jedan od trojice igrača prve linije skupa.

**lijevo sidro**, kuglanje: naziv za čunjeve na pozicijama br. 1, 2, 4 i 8.

**Lika**, Omladinski teškoatletski klub, osn. 1966 u Zagrebu; prvi na ekipnom PJ 1971 i 1975; treći u Kupu evropskih prvaka 1972 i 1975.

**Likovnik**, Avgust (1926), reprezentativac u kuglanju i bočanju, član KK Železničar (Ljubljana), zaslužni sportaš Jugoslavije, sp. radnik. Sudjelovao u reprezentaciji Jugoslavije koja je na PS 1955 osvojila II mjesto i na PS 1957 prvo. Višegodišnji savezni kapetan i trener kuglačke reprezentacije; sekretar Saveza sportova Slovenije i organizacioni sekretar Saveza za tjelesnu kulturu Slovenije; istovremeno bio član Predsjedništva SFKJ i JOK te IO Kuglačkog saveza Jugoslavije. Jedan od osnivača Školskog centra za tjelesni odgoj u Ljubljani. Dobitnik Bloudekove nagrade Saveza za tjelesnu kulturu Slovenije (1969).

**Lilientfeldovi vezovi**, skijanje: prvi čvrsti metalni vezovi koje je usavršio M. Zdarsky.

**Lilienthalova medalja**, priznanje koje od 1938 dodjeljuje FAI za pojedinačni uspjeh i zasluge u razvoju zrakoplovnog jedrilčarstva; naziv po O. Lilienthalu (1848–96), njem. dipl. inž., pioniru aeronautike.

**Lilloe-Olsen**, Ole Andreas (1883–1940), norv. reprezentativac u streljaštvu; pobjednik na Ol: 1920 u pojedinačnom gađanju VK puškom na 300 m iz ležećeg stava, gađanju pokretne mete (jelen) pojedinačno sa 2 hica i gađanju pokretne mete 1 hitac ekipno; 1924 u gađanju pokretne mete (jelen) sa 2 hica u pojedinačnoj konkurenciji i sa 1 hicom u ekipnoj.

**Lin Hui Ching** (1941), kin. stolnoteniska reprezentativka; pobjednica na PS 1971 u pojedinačnom natjecanju; na PS osvojila ukupno 8 medalja (5 zlatnih, 3 brončane).

**Lindhardt**, Joseph (1870–1947), dan. fiziolog, proučavao reagiranja kardiovaskularnog i respiratornog sustava na fiz. napor. Među prvim odredio promjene minutnog volumena u toku fiz. naprezanja, kao i odnose između promjena plućne ventilacije i intenziteta te vrste rada.

**Ling**, Hjalmar (1820–86), šved. gimnastički pedagog i sistematizator. Razradio i naučno sistematizirao gimnastički sistem svoga oca P. H. Linga. Napisao metodiku, stvorio shemu tijelovježbenog sata, gimnastičke vježbe razvrstao po principu postupnosti, odredio vježbama formu, ritam, početni i završni stav. Mnogo je pridonio tome što se tzv. švedska gimnastika široko rasprostranila u svijetu.

**Ling**, Pehr Henrik (1776–1839), šved. književnik, utemeljitelj gimnastičkog sistema koji nosi njegovo ime; prvi i doživotni direktor Kraljevskog centralnog gimnastičkog instituta u Stockholmu. Za vrijeme studija književnosti, historije i modernih jezika u Danskoj, upoznao je mačevanje i Guts-Muthsovu gimnastiku. Poučavajući te discipline na Vojnoj akademiji u Stockholmu, uočio je njezine nedostatke i odlučio stvoriti novi sistem gimnastike koji teži harmoničnom razviku tijela, te je stoga obuhvatio 4 vrste gimnastike: vojnu, pedagošku, higijensku (medicinsku) i estetsku. Posebno mjesto imaju vježbe oblikovanja za jačanje mišića i pravilno držanje tijela. Lingove sprave bile su: švedske ljestve (ribstol), sanduk, konj, greda, klupa, kvadrati, užad, ljestve od užadi i stalci za skok uvis. U nord. zemljama vježbali su u školama i vojsci prema Lingovom sistemu skoro 100 god.

**Lingijada**, kongres tje. odgoja, povezan s javnim nastupima u organizaciji Švedskog gimnastičkog saveza, a održavan u počast P. H. Linga. U referatima i prikazima ukazuje se na prednost šved. gimnastičkog sistema pred ostalim sistemima tje. odgoja. Uz predstavnike sjev. naroda, u stručnim referatima i javnim prikazima sudjeluju i de-