

stojeći u blizini srednje linije; težina tijela je na desnoj nozi (kod dešnjaka), lijeva je iskoračena u smjeru u kojem će lopta biti udarena. Lopta se drži lijevom rukom u visini ramena ili prsiju, pušta se da pada i istovremeno se reketom izvodi pokret odozdo prema naprijed i nagore uz okretanje tijela ulijevo. Vrste s. su visoki, kratki, draj i flik s.: [2] odbojka: početni udarac, ubacivanje lopte u igru na početku svakog poena; izvodi ga desni igrač stražnje linije iz prostora za serviranje, tako da loptu koju je prethodno izbacio ili ispustio iz ruke udari jednom rukom, nastojeći prebaciti je preko mreže u protivničko polje. Lopta pri s. ne smije dodirnuti mrežu i mora proći između dviju antena; s. mora biti izveden odmah poslije zvižduka gl. suca, odn. u roku od 5 sek. S. se ponavlja ako lopta, izbačena iz ruke, padne na zemlju i nije udarena ili dotaknuta (novih 5 sek.). U trenutku serviranja igrači obiju ekipa stoje u svojim poljima (prema prijavljenoj poziciji). Poslije s. igrači mogu zauzeti bilo koje mjesto u polju. Server nastavlja servirati sve dok on ili njegova ekipa ne učini grešku. Kada na red za s. dođe protivnička ekipa, dužna je prethodno izvršiti rotaciju svojih igrača u smjeru kretanja kazaljke na satu. Na početku susreta, džrijebom se bira početni servis i strana polja. S. u slijedećem setu preuzima suprotna ekipa, osim u odlučujućem setu (ponovno se određuje džrijebom). U praksi se primjenjuje više vrsta serviranja: običan donji s., donji visok s., teniski s., gornji bočni s. (estonski) te amer. i jap. lelujav i. Igrač pri serviranju približno uvijek zauzima isti, tj. raskoračni stav, tako da jednom nogom iskorači malo naprijed (lijevom nogom ako udara desnom rukom i obratno). Prije nego što udari loptu, igrač u manjem počučnj izvodi zamah rukom unazad, a sam udarac zamahom ruke, tako da težinu tijela prenese na iskoračnu nogu. Svaki s. ima četiri faze: izbačaj, zamah, udarac i izmah nakon udarca (izuzev pri lelujavanju s.); [3] stolni tenis: ubacivanje loptice preko mreže u igru na početku svakog poena. Loptica se stavlja na dlan slobodne ruke koja mora biti iza osnovne linije stola i iznad visine njegove površine. Prsti su sastavljeni i ispruženi, samo se palac drži odvojen, tako da loptica ne dolazi u dodir s prstima. Server baca lopticu okomito uvis i pri silaznoj putanji udari je reketom tako da padne naprije na serverovo polje, a zatim na protivnikovo. S. se ponavlja ako loptica pri serviranju dotakne mrežu ili njene stakle, a inače propisno padne na stol. U igri parova server stoji iza desne strane stola i upućuje servis sa svog desnog polja dijagonalno na protivnikovo desno polje. S. se izvodi forhendom ili bekendom. S. obzirom na rotaciju loptice postoji s. s rotacijom naprijed, nazad ili postrance, s obzirom na dužinu kratki i dugi s.; [4] tenis: početni udarac kojim server, stojeći bočno okrenut mreži u blagom raskoračnom stavu, sa sredine temeljne linije upućuje loptu u protivničko polje za servis. S. se izvodi uspravna tijela, podignutoga lijevog ramena (ako je dešnjak) te težinom tijela na desnoj nozi. Server povlači reket koji je okomito usmjeren na tlo i u velikom luku unatrag prenosi težinu tijela na lijevu nogu, a trup zasuču unatrag. U trenutku kada je reket u krajnjoj točki zamaha, lopta se lijevom rukom baci iznad glave i udara reketom kada je u najvišjoj točki, pri čemu su lijeva noga i desna ruka ispruženi; zglobom šake daje se završni udarac, a izmah završava ispred serverovih nogu.

**set** (engl.), u nekim sp. igrama dio igre koji se završava kada jedna strana postigne određeni broj poena; [1] badminton: odsječak

igre uvjetovan time da jedan od igrača prvi osvoji određeni broj poena. Muškarci igraju dok jedan od igrača ne osvoji 15 poena, a prema dogovoru, odn. propozicijama natjecanja može se igrati i do 21 poena; žene igraju do 11 poena. Za pobjedu u s. potrebna je razlika od najmanje dva poena. Igrač koji prvi osvoji 13 ili 14 poena (odn. 19 ili 20 kada se igra do 21), ili igračica koja prva osvoji 9 ili 10 poena, može kod izjednačenja produžiti s. do 18 kod 13:13 i do 17 kod 14:14, odn. do 12 kod žena, tako da se tada u produžetku ne igra na razliku od dva poena; [2] odbojka: odsječak, odn. dio igre koji dobiva ekipa koja prva postigne 15 poena, s najmanjom razlikom od 2 poena (npr. 15:13). Ako je rezultat 14:14, igra se produžuje do rezultata 16:14, 17:15 itd. Pobjeduje ekipa koja prva osvoji tri seta; [3] stolni tenis: odsječak igre uvjetovan time što jedan od igrača ili parova prvi osvoji 21 poen; nakon rezultata 20:20, s. završava kad jedan od igrača (ili parova) postigne razliku od 2 poena; partija se igra na dva ili tri dobivena seta; [4] tenis: dio igre; završava kada jedan od igrača osvoji 6 gemova, odn. kada nakon rezultata 5:5 postigne razliku od dva gema; iznimka postoji kod taj-brejka. Partija se igra na dva ili tri dobivena seta.

**set-lopta** (engl. set-ball), stanje rezultata kod kojeg pojedinac, par ili ekipa osvajanjem slijedećeg poena pobjeđuje u setu (badminton, odbojka, stolni tenis, tenis i dr.).

**Setter**, Ferdo (1913–79), profesor, stručni savjetnik Atletskog saveza Hrvatske, viši sp. trener za atletiku; sp. radnik, atletski reprezentativac i atletski sudac (starter). Obavljao različite dužnosti u atletskim organizacijama Zagreba, Hrvatske i Jugoslavije. Dobitnik Trofeja Saveza za fizičku kulturu Hrvatske (1964) i Majске nagrade Republičkog sekretarijata za prosvjetu, kulturu i fizičku kulturu (1969).

**Sevastjanov**, Vitalij (1935), sovj. kozmonaut, dvostruki heroj SSSR; zajedno s Andrianom Nikolaevom sudjelovao u 18-dnevnom orbitalnom letu u Sojuzu 9 (1–19. VI 1970) i time postigao SR u disciplini trajanje leta u svemiru. Drugi let izveo je 1975 u Sojuzu 18 koji se spojio s orbitalnom stanicom Saljut 4, u kojoj je s kozmonautom P. Klimukom boravio 62 dana.

**Seyfert**, Gabriele (1948), reprezentativka Njemačke DR u umjetničkom klizanju; druga na OI 1968; prva na PS 1969–70, druga 1966–67; prva na PE 1967, 1969–70, druga 1966 i 1968.

**Seyffarth**, Ake (1919), šved. reprezentativac u brziškom klizanju, Na OI 1948 osvojio je zlatnu medalju u utrci na 10 000 m i srebrnu na 1500 m; prvi je na PE 1947 u višerboju 1947. Na PS 1947 osvojio je brončanu medalju u utrci na 3000 m. U nekoliko navrata klizao je brže od SR na 3000 i 5000 m.

**sezona** (franc. saison), vremenski period u kojem se odvija natjecanje u nekoj grani sporta. Natjecateljska s. u sp. igrama najčešće se proteže od jeseni jedne do kraja proljeća slijedeće godine; u nekim sportovima s. traje samo u vrijeme proljeća, ljeta i jeseni (vešlanje i dr.), ili samo u toku zime (brziško klizanje, skijanje i dr.).

**slaisterion**, prostorija za igru loptom u starogrč. gimnaziju.

**sferistik**, podučavatelj loptanja u ant. Grč. koj.

**shaken**, jap. srednjovjekovno hladno oružje; tanka metalna zvjezdica sa tri, četiri ili više šiljaka, promjera oko 10 cm, kojom se gada protivnik. U Japanu se vještina bacanja sh. zadržala i prešla u sport. Natjecatelji gadaju drvene ciljeve iz udaljenosti 10 ili više m.



SERVIS (odbojka)



J. SHARKEY

**shaolin suz**, borilačka vještina; stil kineskog boksa nastao u kin. samostanu Shaolin (osn. krajem IV st. u provinciji Honan). Sastoji se od zahvata, napada i samoobrane sa i bez oružja. Mnogobrojne vježbe mogu se svesti na pet osnovnih kompleksa koji nose imena životinja: zmaj, tigar, leopard, zmija i džral. Sh.s. utjecao je na stvaranje mnogih drugih borilačkih vještina u Kini i kasnije u Japanu. Mnoge karate kate izvede se na isti način kao zahvati sh.s.

**Sharkey**, Jack (1902), profesionalni boksač SAD; prvak svijeta u teškoj kategoriji od 21. VI 1932 (Max Schmeling) do 29. VI 1933 (Primo Carnera).

**shavasana**, joga: niz postupaka koji pridonose fiz. i psihičkom opuštanju; npr. ležeći na ravnoj podlozi vježbač opušta dio po dio tijela, duboko diše, izvodi određene relaksirajuće pokrete i dr.

**Shepard**, Alan (1923), prvi amer. astronaut koji je 5. V 1961 izvršio suborbitalni balistički svemirski let u svemirskom brodu Mercury u trajanju od 15 min pri čemu je postignuta vis. od 185 km. Prilikom leta brodom Apollo 14 postavio novi SR u disciplini vrijeme provedeno izvan svemirskog broda.

**Sheppard**, Melvin (1883–1942), amer. reprezentativac u atletici; pobjednik na OI: 1908 u trčanju na 800 m i 1500 m te u olimpi. štafeti; 1912 u trčanju na 800 m i štafeti 4 × 100 m.

**Sheridan**, Martin (1881–1918), amer. reprezentativac u atletici; pobjednik na OI: 1904 u bacanju diska; 1906 u bacanju kugle i diska te 1908 u bacanju diska i bacanju diska ant. načinom.

**shiai** (jap., borba), džudo, karate: natjecanje, sp. borba.

**shido** (jap., primjedba), džudo: najmanja kazna za prekršaj; dosuđuje je gl. sudac za ponovljeni lakši prekršaj pravila nakon