

POTEZANJE KONOPCA. OI 1920

(asfalt, beton, drvo). Na sredini borilišta ucrtane su tri poprečne usporedne linije; razmak između njih je 1,75 m. Na krajevima tih linija je po jedna zastavica. Prije samog natjecanja, članovi obje ekipa, na komandu „na mjestu“, čučnu uzduž konopa, naizmjenično s njegove lijeve i desne strane i dlanove polože na konop; na komandu „po-zor“ natjecatelji obuhvate konop i podignu ga do visine koja im najbolje odgovara pri zauzimanju početnog položaja. Na zvijzduk suca natjecatelji počinju potezanje. Prije toga znaka obojena traka na sredini konopa mora biti točno iznad središnje linije borilišta. Pobjeđuje ona ekipa koja potežući nadjača protivničku ekipu, tako da čelni član protivničke ekipe bilo kojim dijelom tijela (na tlu ili u zraku) prijeđe središnju liniju borilišta, ili tako da središnji dio konopa (označen trakom u boji) prijeđe liniju koja je od središta borilišta udaljena 1,75 m. Prema propozicijama natjecanje može trajati dok jedna ekipa ne postigne prvu, drugu ili treću pobjedu. Ekipa se natječu u 6 težinskih kategorija: laka do 560 kg (ukupna težina ekipe), velter do 640 kg, srednja do 680 kg, poluteška do 720 kg, teška do 800 kg i apsolutna preko 800 kg. P. k. je bilo u programu OI od 1900 do 1920. Međunarodni savez za potezanje konopa (engl. International Tug of War Federation, ITWF), osn. je 1964 sa sjedištem u Luzernu (Švicarska). Prvo PE organizirano je 1965.

**pothvat**, sp. gimnastika: način držanja sprave; dlanovi su okrenuti nazad; prsti se nalaze iznad pritke, a palci ispod (vilični hvat) ili uz ostale prste (puni hvat).

**potisak**, dizanje utega: pomoćna vježba za snagu ruku, ranije disciplina olim. triatlona, ukinuta 1972; izvodi se dizanjem utega od poda do uzručenja u dvije faze, uobičajenim hvatom u širini ramena. U prvoj fazi dizač paralelno razmaknutih stopala (30–45 cm) podiže uteg do visine ramena i naslanja ga na prsa. U drugoj fazi uteg treba povezanom, ravnomjernom kretnjom, potpuno ispruženih nogu, dići iznad glave do uzručenja. P. se može izvesti i iz sjedećeg (na klupi ili stolici) i ležećeg stava; istovremeno objema rukama ili naizmjenično jednom rukom (lijevom, a zatim desnom) pri čemu se uteg snagom nogu i trupa diže do ramena, a zatim snagom ruke potiskuje od grudi do iznad glave.

**potisak s klupe** (engl. bench press), kulturizam: jedna od tri discipline snage. Natjecatelj leži na horizontalnoj klupi s utezima u rukama, stopalima dodiruje tlo. Hvat za osvinu utega je u širini ramena dizač; u trenutku kada se utezi smire u rukama natjecatelja, sudac daje znak za početak potiskivanja. Natjecatelj mora spustiti uteg na grudi, bez odbijanja, ispružiti ruke. Pri tome moraju glava, ramena i butine biti stalno na klupi, a stopala na tlu; ruke ne smiju dodirivati klupu. Nakon pravilno izvedenog potiska (dizanja) utega, sudac daje znak za završetak vježbe.

**potočna pastirva** → *pastirva*  
**potočna zlatovčica** → *pastirva*

**Potočnik**, Miha (1907), dipl. pravnik; društveno-politički i sp. radnik; planinar i alpinist. Vodeći član TK Škala (Jesenice), od 1927 gorski spasilac; radio na planinarskim filmovima; izvodio prvenstvene uspone u Julijskim Alpama. 1938 penjao se u zap. Alpama (La Meije). Postije II svj. rata bio je na vodećim funkcijama u Planinarskom savezu Jugoslavije, predstavnik Jugoslavije u UIAA i IKAR, vođa pohoda na Kavkaz (1963), a 1965–79 predsjednik Planinske zveze Slovenije. Napisao: *Srečanje s gorami*. Dobitnik Bloudkove nagrade Saveza tjelesnokulturnih organizacija Slovenije (1967).

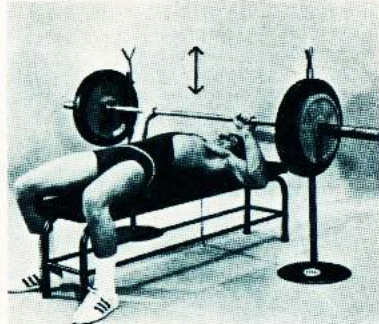
**potopljena lopta**, vaterpolo: držanje lopte ispod površine vode kad je igrač napadnut; p. l. obični je prekršaj igrača koji drži loptu i kada je lopta potopljena protiv njegove volje; zbog p. l. može se dosuditi i kazneno bacanje ako je igrač potopi kada je protivnik u prilici da postigne zgoditak.

**potpor**, sp. gimnastika: položaj u kojem se vježbač oslanja na spravu ili tlo većom površinom tijela (podlakticama, nadlakticama ili ramenima) pomoću hvata ili bez njega. U p. se mogu izvoditi ograničena gibanja (npr. njih); u odnosu na položaj tijela, postoje: p. strmoglav (svijeća) i p. uznijeti, a u odnosu na dijelove tijela, postoje: p. jedno-ručno i objeručno, p. počućnjem i čućnjem, p. klečeći i ležeći, p. na podlakticama, na rukama i zgrčenim rukama, te p. sunožni.

**potrošnja kisika** ( $VO_2$ ), količina  $O_2$  koja se udahne u određenom vremenu; funkcionalna sposobnost organizma da prenese kisik do tkiva i iskoristi ga. P. k. je pojam kojim se definira sposobnost rada organizma u aerobnim uvjetima. Maksimalna potrošnja kisika ( $VO_{2\max}$ ) određuje najveći mogući aerobni kapacitet i predstavlja internacionalni standard za fizičku radnu sposobnost. Trenin-gom, naročito treningom izdržljivosti, maksimalna se potrošnja kisika i fizički radni kapacitet mogu povećati do 30 %.

**Pözl**, Dragutin (1891–1942), učitelj mačevanja i tjelovježbe, motociklist. Podučavao je u Pomorskoj akademiji u Rijeci i u Beču. Odličan vježbač u sp. gimnastici i starješina Hrvatskog sokola u Sisku, gdje je osnovao i mačevalačku sekciju. Na PJ 1923 u Zagrebu osvojio prvo mjesto u maču i floretu.

**Pötsch**, Anett (1960), reprezentativka Njemačke DR u umjetničkom klizanju, članica Klizačkog kluba Karl Marx Stadt iz istoimnog grada. U pojedinačnoj konkurenciji osvojila zlatnu medalju na OI 1980. U istoj disciplini osvojila je prvo mjesto na PS 1978 i



POTISAK S KLUPE

1980 te drugo mjesto 1977 i 1979. Na PE osvojila je zlatnu medalju 1977–79, srebrnu 1976 i brončanu 1975.

**Poulidor**, Raymond (1936), franc. reprezentativac u biciklizmu; pobjednik utrke Milano — San Remo (1961), Valonske strijele (1963), utrke Oko Španjolske (1964), utrke Paris — Nice (1972 i 1973); 14 puta je sudjelovao na Tour de France, od toga je 3 puta bio drugi (1964, 1965 i 1974); na PS 1974 u cestovnoj utrci osvojio je drugo mjesto.

**povaljka**, akrobatika: vježba koja se izvodi valjanjem prednjim, stražnjim ili bočnim površinama tijela, a da se pri tome ne zatvori kružno gibanje; p. je u stvari pola koluta; korisna kao postepeno ublažavanje pri iznenadnom padu na tlo (odbojka, nogometni vratar, napadač u rukometu poslije šutiranja padom, itd.).

**Povijest sporta** (grada i priloz), časopis Saveza za fizičku kulturu Hrvatske; izlazi od 12. V 1970 u Zagrebu, tromjesečno; format 24 cm x 17 cm. Gl. urednik: F. Frntić.

**povoljni vjetar**, jedrenje: vjetar u bok jedrilice (60–120° od kursa), vjetar u pola krme (120–160°) i vjetar u krmu ili niz vjetar (160–180° od kursa).

**povratni korak** (engl. side step), boks: brzi pokret za pola koraka nazad, uz još brže vraćanje naprijed; koristi se pri zadavanju protuudarca, naročito ako protivnik izgubi ravnotežu.

**povratni salto**, skokovi u vodu: vrsta povratnog skoka s pružne daske ili tornja; skakač je leđima okrenut vodi, a putanja skoka je prema dasci, odn. tornju. Izvodi se



POTHVAT