



FIVES, igralište, rukavice i lopta

fita dvoransko lice, strelčarstvo: prednja strana mete za dvoransko natjecanje; promjer može biti 60 ili 40 cm. Lice promjera 60 cm je za daljinu od 25 m, a lice promjera 40 cm, za daljinu od 18 m. Lica imaju po 10 koncentričnih krugova, šir. 30 mm, odn. 20 mm. Krugovi su obojeni na isti način kao i fita lice.

fita kolo (FITA round), strelčarstvo: natjecateljska disciplina: gada se ukupno sa 144 strijele u jednom smjeru, po 36 strijela na udaljenosti 90, 70, 50 i 30 m za muškarce i 70, 60, 50 i 30 m za žene po gornjem redoslijedu. Mete su kružne, promjera 122 cm i promjera 80 cm, obje podijeljene u 10 koncentričnih krugova. Natjecatelji gađaju naizmjenično sa po 3 strijele u vremenu od po 2 min i 30 sek.

fita lice, strelčarstvo: prednja strana mete za discipline fita. Može biti dviju različitih veličina: a) promjera 122 cm sa 10 koncentričnih krugova, šir. 61 mm i b) promjera 80 cm, također sa 10 koncentričnih krugova, šir. 40 mm. Po svaka dva kruga su različito obojena, i to: 10 i 9 žuto (zlatno), 8 i 7 crveno, 6 i 5 plavo, 4 i 3 crno te 2 i 1 bijelo. Krugovi se broje od 1 do 10, s tim da je centralni krug promjera 122 mm, odn. 80 mm. U sre-



E. FITTIPALDI

R. FITZSIMMONS



dini tog bijelog kruga nalazi se mali crni križić, koji označuje središte mete. Debljina linija između krugova ne smije biti veća od 2 mm. Te se linije uvijek nalaze u zoni većeg kruga. To isto vrijedi i za zadnju liniju bijelog kruga vrijednosti.

fitness (engl.), sposobnost, zdravlje, dobra fiz. spremnost.

fitness-piramida, sistem natjecanja u Švicarskoj i Austriji sa samokontrolom za stjecanje izdržljivosti (50 zadataka) te okretnosti i snage (po 25 zadataka). Svaki natjecatelj posjeduje test-karton u koji, kad ostvari neki od propisanih zadataka, sam upisuje odgovarajući simbol u polje jedne od triju piramida.

Fitipaldi, Emerson- (1946), brazil. automobilist, dvostruki pobjednik na PS u kategoriji formula 1, 1972 na automobilu Lotus 72-Ford i 1974 na McLarenu 23; pobijedio na 14 GP utrka.

Fitzsimmons, Robert (1862-1917), profesionalni boksač SAD; prvak svijeta u teškoj kategoriji od 17. III 1897 (James Corbett) do 9. VI 1899 (James Jeffries), te u poluteškoj od 25. XI 1903 (George Gardner) do 20. XII 1905 (Jack O'Brien).

FIVB (franc. Fédération Internationale de Volleyball), Međunarodna odbojkaška federacija, osn. 10. IV 1947 u Parizu, gdje joj je i sjedište. Članovi FIVB su nac. odbojkaški savezi i kontinentalne konfederacije Evrope, Sjever., Srednje i Juž. Amerike, Azije i Afrike. FIVB organizira Kup svijeta, PS i odbojkaški turnir na OI.

fives, engl. sp. igra loptom koja se rukom baci o zidove igrališta. Tri njene verzije, Eton-fives, Rugby-fives i Winchester-fives, igre su za dva ili četiri igrača; razlikuju se po obliku igrališta, dok se način i pravila igre uglavnom podudaraju. Server baca loptu na čeonu zid igrališta, odakle ona jednim odskokom o tlo udari na bočni zid. Primalac servisa mora loptu prihvatiti i odbiti je prije no ona ponovno padne na tlo. Igra se sastoji od oštih uzajamnih bacanja (rally) sve dok jedna strana ne pogriješi, a igra se do 15 poena.

fizička aktivnost, svaka djelatnost u kojoj dominira tjele. kretanje s većim ili manjim fiz. naprezanjem; sinonim za tjele. vježbanje u tjele. odgoju, sportu i rekreaciji.

fizička kultura, oblik i sastavni dio kulture koji sadrži materijalne i duhovne vrijednosti ostvarene tjele. odgojem, sportom i rekreativnom aktivnošću. U pojave oblike f.k. ubrajaju se igra, sport i gimnastika, a najčešće i turizma, ples i nar. oblici nadmetanja. Zajednička karakteristika i cilj tih specifičnih stvaralačkih nervno-mišićnih aktivnosti je tjele. jačanje pojedinaca, razvijanje njihovih sposobnosti, samopotvrđivanje, oslobađanje i spoznaja vlastitih mogućnosti. U nas je f.k., kao struka i pokret, od posebnog društvenog interesa, zasnovana na marksističkoj filozofiji, okrenuta prema čovjeku. Porast ličnog i društvenog standarda povećava interes i mogućnost da čovjek u igri, sportu, gimnastici i turistici (izletništvu) potvrđuje svoje stvaralaštvo i ostvaruje zdravlje i radosniji život. Takvim sadržajem f.k. dobiva pravi humanistički i društveni smisao.

Fizička kultura, [] časopis za teoriju i praksu Republičke samoupravne interesne zajednice fizičke kulture SR Srbije; počeo izlaziti 1947 u organizaciji Državnog instituta za fizikulturu (DIF) u Beogradu (prve tri god. pod nazivom Fiskultura), a zatim u organizaciji Visoke škole za fizičko vaspitanje, odn. Fakulteta za fizičko vaspitanje; jedno vrijeme izlazi u organizaciji Saveza društava pedagoga fizičke kulture Jugoslavije. Format časopisa 28,5 cm × 20,5 cm; izlazi pet puta godišnje. Odgovorni urednici: B. Polić, N. Kurelić, M. Nišavić, S. Radovanović i M. Ilić; [] časopis za stručna i naučna pitanja Saveza društava pedagoga za fizičku kulturu Makedonije; format 23,8 cm × 16,8 cm; izlazi u Skoplju od 1973; odgovorni urednici: S. Matovski i D. Popovski.

Fizička kultura i sport u Jugoslaviji, monografija o razvoju f.k. i sporta u Jugoslaviji, na 232 str., format 24,8 cm × 30,5 cm; izd. Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije, Beograd 1980. Gl. i odgovorni urednik: Miloš Veličković. Pored izd. na srp.-hrv., odn. hrv.-srp. jeziku, monografija je objavljena pod naslovom *Sport u Jugoslaviji* na engl., franc. i rus. jeziku.

Fizička kultura i sport Vojvodine, Almanah 1945-1975; izd. Saveza organizacija za fizičku kulturu Vojvodine; ilustrirana publikacija na 304 str., format 24 cm × 24 cm; odgovorni urednik: Milan Vranić.

fizička priprema, jedna od osnovnih funkcija treninga koja obuhvaća razvijanje motoričko-funkcionalnih sposobnosti sportaša. Podrazumijeva rad na razvijanju snage, brzine, izdržljivosti, gipkosti i dr.; čini osnovu za uspješno ostvarivanje tehn.-taktičkih zadataka, kao i za svladavanje bilo kojeg većeg opterećenja u treningu i natjecanju.

fizička vježba → tjelesna vježba
fizički odgoj → tjelesni odgoj
fizičko vježbanje → tjelesno vježbanje
fiziologija sporta, dio opće fiziologije; proučava funkcioniranje pojedinih organa i organskih sistema i nastoji pronaći zakonitosti u reguliranju i koordiniranju tih funkcija u procesu tjelesnog vježbanja odn. treninga. Specifična područja proučavanja f.s. su fiziološki principi treninga, treniranost, pretrinanost, zagrijavanje, oporavak, umor i dr. Fiziološke zakonitosti treninga su kontinuiranost, postepenost opterećenja, maksimalnost opterećenja, pravilna izmjena rada i odmora i dr.

Sistematsko bavljenje sportom uzrokuje niz morfoloških i funkcionalnih promjena u organizmu. Mišići hipertrofiraju, a u njima se povećava količina glikogena i kreatina. U krvi se povećava količina hemoglobina a koncentracija laktata nakon umjerenog rada je niska. U nervnom sustavu dolazi do poboljšanja reflektornih mehanizama, usavršava se koordinacija, a vrijeme nervno-mišićne reakcije se smanjuje. Najveće promjene zbivaju se u kardiovaskularnom sustavu. Povećava se udarni volumen srca i vrijednost pulsa kisika. Smanjuje se frekvencija te udarni i minutni volumen srca u mirovanju. Frekvencija pulsa i krvni tlak vraćaju se brže na normalu nakon opterećenja. Trenirani organizam može stvoriti znatno veći dug kisika od netreniranog. Promjene doživljavaju i respiratorni sustav. Smanjuje se frekvencija a povećava dubina disanja. Pri maksimalnom radu ostvaruje se veći minutni volumen disanja i veća potrošnja kisika. Fiziološka istraživanja naročito ispituju mogućnost veće potrošnje anaerobnih energetskih rezervi. Naučnim istraživanjima u oblasti f.s. nastoje se iznaći zakonitosti funkcionalnih sposobnosti te utvrditi put za njihov optimalni razvoj odn. podići i usavršiti sp. formu a time direktno i rezultatsko dostignuće.

fiziološki presjek mišića, zbroj poprečnih presjeka kroz svako vlakno jednog mišića. Ako su vlakna paralelna s uzdužnom osi mišića, f.p.m. se poklapa s geometrijskim presjekom, a ako nisu, onda se f.p.m. dobiva dijeljenjem zapremine mišića s njegovom dužinom.

Fizir, Rudolf (1891-1960), dipl. inž. strojarstva, konstruktor letjelica. U razdoblju 1925