



IZVIDAČI na logorovanju

dolazi do približavanja pripoja; to je dinamički rad s pozitivnim efektom ili koncentrična mišićna kontrakcija. Dinamički rad s negativnim efektom ili ekscentrična kontrakcija nastaje kada je vanjska sila jača od mišićne.

izotonični trening, vrsta treninga snage u kojem prevladavaju mišićna naprezanja dinamičkog tipa, a to znači da se kod mišićnih kontrakcija mijenja razmak između pripoja mišićnih vlakana. Taj se izraz rijetko primjenjuje jer nedovoljno točno definira vrstu treninga.

izravan napad, mačevanje: munjevitom brzinom i najkraćim putem izveden napad bodom na bilo koji slobodni dio pogodajne plohe.

izravnavanje jedrilice, jedrenje: pomicanje posade jedrilice na privjetrinski bok s namjerom da se jedrilica dovede u uspravan položaj u kojem je otpor najmanji, a jedrilica se izravna pomicanjem posade na bok

ili izvan jedrilice pomoću trapeza ili klizne klupe.

izviđači, dobrovoljna organizacija djece, omladine i odraslih u kojoj se oni praktičnim radom, učenjem i igrom na sastancima, izletima, šetnjama, logorovanjima, pohodima i dr. odgajaju za korisne, sposobne i samostalne članove društva. Osnovni cilj izviđačke organizacije je razvijanje radnosti, drugarstva, iskrenosti, skromnosti, ustrajnosti, samodiscipline, snalažljivosti, hrabrosti i ostalih humanih osobina. Svoje ciljeve i zadatke izviđači ostvaruju upoznavanjem raznih krajeva zemlje, uključivanjem u sistem općenarodne obrane, organizacijom i sudjelovanjem na radnim akcijama, tjelesnim vježbanjem, sp. aktivnošću i igrama u prirodi te suradnjom s ostalim društvenim organizacijama u zemlji i u svijetu. Pri obavljanju izviđačkih aktivnosti članovi nose uniforme, značke i oznake saveza kojem pripadaju. Članovi u uniformi pozdravljaju se stis-

nutom pesnicom desne ruke koja se prinosi u visini sljepoočnice. Novi članovi izviđačke organizacije na svečan način polažu zavjet (poletarci obećanje) i tom prilikom dobivaju maramu. Članstvo se dijeli na kategorije po uzrastu i po spolu. Članovi uzrasta nižih razreda osnovne škole nazivaju se poletarci i pčelice. Kategorija članova preko uzrasta nižih razreda osnovne škole okupljaju se u tri starosne kategorije (11—14 god, 14—18 god. i iznad 19 god.) i nazivaju se izviđači i planinke. Poletarci i pčelice organizirani su u jata i čete, a izviđači i planinke u vodove, čete, klubove i odrede. Za uspješan rad u izviđačkoj organizaciji Savez izviđača Jugoslavije dodjeljuje članovima i organizacijama odlikovanja: »Zlatni javorov list sa zracima«, »Srebrni javorov list sa zracima«. Članovima koji dulje vremena obavljaju rukovođe funkcije dodjeljuje se počasni naziv »Zasluzni član organizacije«. Četama i odredima koji su se u toku godine posebno isticali radom i rezultatima dodjeljuje se naziv »Partizanska četa« i »Partizanski odred«. Naziv »Izviđač partizan« dodjeljuje se članovima koji su se istaknuli ustrajnim radom. Savez izviđača Jugoslavije osn. je 1953.

izvlačenje, [1] dizanje utega: do 1972 jedna od disciplina olimpijskog triatlona (objeručno izvlačenje ili potisk); [2] stolni tenis: lagani pripremni napadački udarac (liftiranje).

izvlačenje parova - *ždrebanje*

izvlačenje vratara, hokej na ledu: taktički postupak kojim se služe momčadi kod tijesnog rezultata ili u zadnjim trenucima igre sa željom da se izjednači rezultat ili da se dođe do pobjede; sastoji se u i. v. iz igre, a umjesto njega se u igru uključuje neki drugi igrač, čime ta momčad postiže brojčanu prednost.

izvršne komande, strojeve vježbe: riječ (ili dio riječi) u komandi izrečena posebnim naglaskom, nakon čega se neposredno i odrešito izvršava zadani pokret ili radnja.

J

J, boks: oznaka u bodovnoj listi za prekršaj u borbi kojeg sudac u ringu nije primijetio, a bodovni sudac smatra da ga treba registrirati.

j'adoubé (franc.), šah: izjava igrača kojom najavljuje da će popraviti položaj neke svoje figure na ploči; daje se obavezno kada igrač želi taknuti figuru samo da bi je ispravno postavio na ploču, a ne da bi njom igrao. U protivnom je obavezan igrati taknutom figurom (pièce touchée).

Jabbar, Kareem Abdul (1947), amer. profesionalni košarkaš, ranije poznat pod imenom Lew Alcindor, visok 218 cm, igra na mjestu centra. Kao amater s ekipom UCLA, Los Angeles, osvojio tri puta prvo mjesto na studentskom prvenstvu SAD i 1968 proglašen za najboljeg košarkaša amatera. Kao profesionalac nastupao za ekipe Milwaukee i Lakers. Los Angeles, s kojima je pet puta osvojio prvenstvo SAD. 1976 i 1977 proglašen za najboljeg profesionalnog košarkaša na svijetu.

Jablan, Kajak klub, osn. 1952 u Titogradu; 1960 osvojio ekipno PJ u spustu i slalomu. **Jackson**, Donald (1940), kanadski reprezentativac u umjetničkom klizanju; treći na OI 1960; prvi na PS 1962, drugi na PS 1959 i 1960; poznat po visoko izvedenim skokovima.

Jackson, Marjorie (1931), austral. reprezentativka u atletici; prva na OI 1952 u trčanju na 100 i 200 m; 1954 pretrčala 100 m za 11,4 sek kao prva trkačica u svijetu; svj. rekorderka na 100 yd (10,4 sek, 1952), 200 m (23,4 sek, 1952) i 220 yd (24,00 sek, 1954).

Jacobi, Roland (1891—1951), mađ. stolnoteniski reprezentativac; prvi svj. prvak (London, 1926); na PS osvojio 6 medalja (4 zlatne, 1 srebrnu, 1 brončanu).

Jacobs, Helen (1908), amer. reprezentativka u tenisu; šest puta je bila u finalu u Wimbledonu (1929, 1932, 1934, 1935 i 1938), međutim, pobijedila je samo jedamput (1936); prvakinja SAD 1932—35.

Jadran, jedriličarstvo: drvena jednosjeda jedrilica za trening; raspon krila 15 m, duž. 7 m, masa u letu 280 kg, brzina 70 km/h pri optimalnoj finisi 25; projekt i izrada: Konstrukcijski biro u Ljubljani.

Jadran, Plivački i vaterpolo klub, osn. 1927 u Herceg-Novom. Za vrijeme II svj. rata cijela generacija seniorske ekipe odlazi u NOR.

Poslije Oslobođenja uspješno nastavlja rad s plivačima i vaterpolistima; osvaja PJ u vaterpolu 1958 i 1959.

Jadran, Plivački klub, osn. 1920 u Splitu pod nazivom Pomorsko-sportski klub Baluni, a 1924 mijenja naziv u Jugoslavenski sportski klub Jadran. Ekipni pobjednik na PJ u plivanju 1927—33 i 1936 te u vaterpolu 1923 i 1939. Za vrijeme rata prestala je svaka sp. djelatnost, a mnogi članovi kluba sudjeluju u NOB. Poslije Oslobođenja klub se prvo obnavlja kao sekcija FD Hajduk (1946—48), a 1948 opet nastavlja rad kao PK Jadran. Ekipno PJ u plivanju osvaja 1954, 1959—63 i 1969—70, a u vaterpolu 1946—48, 1954, 1957 i 1960.

Jadran, Veslački klub, osn. 1922 u Sušaku; 1974 proglašen za najuspješniji veslački klub u SFRJ. Osvojio 19 prvih mjesta na PJ u raznim disciplinama.

Jadranska magistrala, biciklizam: godišnja, proljetna, etapna, cestovna utrka na dijelu istoimene ceste; prvi put organizirana 1961.

Jadranski padobranski kup, tradicionalno međ. natjecanje padobranaca; prvi put održano 1957 u Titvu. Do 1982 održano 11 puta. Natječe se u disciplinama: pojedinačni i grupni skokovi na cilj sa 1000 m, figurativni skokovi sa 2000 m i skokovi na cilj u vodi sa 1000 m.