

profilni jarbol → okretljivi jarbol

proglašenje pobjednika, završna ceremonija predaje priznanja najbolje plasiranim natjecateljima ili članovima najbolje plasirane ekipe na Ol, PS, PE i drugim sp. natjecanjima. Tri prvoplasirana natjecatelja ili članovi tri prvoplasirane ekipe primaju zlatne, srebrne i bronzane medalje. Na pobjedničkom postolju prvoplasirani natjecatelji nalaze se u sredini na najvišem postolju, drugoplasirani zdesna na nižem postolju, trećeplasirani slijeva na najnižem postolju. Nakon predaje medalja na Ol, PS i PE na jarbol se dižu tri nac. zastave za tri prvoplasirana natjecatelja odn. ekipe i svira se nac. himna zemlje iz koje je pobjednik natjecanja. Na PS i PE u nekim sp. granama, kao i u nekim drugim sp. natjecanjima, na ceremoniji proglašenja pobjednika sudjeluju svi finalisti natjecanja, a umjesto sviranja nac. himni moguće je i oglašavanje pobjedničkih fanfara i sl.

prognoza rezultata, predviđanje maksimalnog rezultata koji sportaš može postići; rezultat se predviđa na osnovi sportaševa početnog rezultata, razine njegova sp. potencijala, sp. staža i kretanja rezultata u prve 2—3 god. njegove usmjerenosti. U sportovima u kojima se rezultati iskazuju brojkama, p.r. se iskazuje vrijednošću rezultata u odgovarajućoj disciplini, dok se u ekipnim i boričkim sportovima traže drugi pokazatelji (kategorija sportaša, sudjelovanje na pojedinim razinama natjecanja, razvoj osnovnih sposobnosti i sl.).

programiranje treninga, postupak kojim se iz skupa različitih vrsta treninga odabiru oni koji će, s obzirom na ličnost sportaša, omogućiti postizanje željenog finalnog stanja. Osnovni princip je progresivno, diskontinuirano povećanje opterećenja. U određenim vremenskim razmacima treba usporiti postignuta tranzitivna stanja s programiranim tranzitivnim stanjima, da bi se, ako je to potrebno, izvršile korekcije programa.

programski broj, konjički sport: broj trkačkog konja unesen u program utrka; treba se upisati na platnenoj pokrivi i biti dobro vidljiv; služi za kladenje, za obavješti u toku utrke i za lakše određivanje redoslijeda na cilju (plasiranje grla).

progresija u opterećivanju, princip povećanja doziranja opterećenja kako bi se organizam postepeno prilagođavao povećanom radu. Postepeno povećanje opterećenja u procesu treninga je osnovni preduvjet razvoja fiz. sposobnosti. Opterećivanje srednjim i submaksimalnim vrijednostima vodi ekonomizaciji funkcija, a maksimalnim punoj mobilizaciji organizma. Ako neko opterećenje ostaje u nizu treninga na istoj razini, napredak će izostati.

progresivno trčanje, postepeno ubrzanje u svrhu postizavanja što veće brzine trčanja; ubrzanje na treningu ili natjecanju u trkačkim disciplinama.

Prokletje, prostrano planinsko područje na jugosl.-alb. granici s brojnim vrhovima iznad 2000 m. Najviši vrh, jugosl. dijela je Dero-

vica (2656 m), a alb. Maja Jezerce (2694 m). Izvanredne su prirodnom ljepotom i pejzažnim vrijednostima, a stijene Brade (Karanfil) najatraktivnije penjačko područje Jugoslavije izvan Alpskog sustava. Planinarske kuće su na Plöci, Bogama i Čakoru.

Prokop, Josip (1902), međ. šah. sudac FIDE i funkcionar; pokrenuo i osnovao šah. sekcije i klubove u Zagrebu (Željezničar, 1931; Mladost i Akademik, 1945). Funkcionar Šahovskog saveza Zagreba, predratnog Jugoslavenskog šahovskog saveza i poslije Oslobođenja, Šahovskog saveza Jugoslavije; Obnovio izlaženje časopisa Šahovski glasnik, jedan od osnivača šahovske naklade i časopisa Problem, 1951. Za akciju Šah školskoj omladini dodijeljena mu je 1977. Majska nagrada Republičkog sekretarijata za prosvjetu, kulturu i fizičku kulturu SR Hrvatske.

Prokop, Ludwig (1920), austr. liječnik, stručnjak za sp., medicinu, upravitelj austr. Saveznog instituta za sp. medicinu. Od 1976 predsjednik FIMS. Posebno se bavio pitanjima ishrane i vrijednosti pojedinih namirnica za sp. djelatnost, pitanjem pretreniranosti i drugih funkcionalnih opterećenja u tijelu u vezi s treningom i natjecanjem, a napose istraživanjem dopinga, za čije je suzbijanje predlagao niz praktičkih mjera.

prolazno vrijeme → međuvrijeme

Proleter, Kolesarski klub (biciklistički klub), osn. 1950 u Kopru; osvojio ekipno PJ 1953 u cestovnoj vožnji, u sastavu D. Brajnik, B. Apolonio i P. Lončarić i 1954 u sastavu D. Brajnik, B. Apolonio i R. Piciga.

Proleter, Sportsko društvo, osn. 27. VI 1947 u Zrenjaninu, fuzijom fiskulturnih društava Obilić, Radnički, Zrenjanin, Borac i Željezničar pod nazivom FD Proleter; od 1950 djeluje pod nazivom u naslovu članka. Najbolje rezultate postigli su: [1] Košarkaški klub; članovi njegove muške ekipe osvojili su PJ 1956; [2] Kuglački klub: njegove članice osvojile su ekipno PJ 1967; [3] Rvački klub; njegovi članovi osvojili su ekipno PJ 1952, 1960, 1962, 1964 i 1965.

Proleter, Stolnoteniski klub, osn. 1963 u Čoki; pobjednik ženske savezne lige u sezoni 1974/75, 1976/77, 1977/78 i 1978/79; treći u Kupu evr. šampiona 1975/76 i 1977/78.

Pröll-Moser, Annemarie (1953), austr. reprezentativka u alpskim disciplinama skijanja; druga na Ol 1972 u spustu i veleslalomu; prva na PS 1974 i 1978 u spustu te 1972 i 1978 u kombinaciji; druga na PS 1972 u spustu i veleslalomu; pobjednica Svjetskog kupa 1971—75 i 1979.

promjena galopa, konjički sport: prijelaz iz desnog galopa u lijevi i obratno; može se izvoditi s prethodnim prijelazom u hod i kas iz kojih se prelazi u promijenjeni galop ili se p.g. izvodi u skoku.

promjena iz kruga, konjički sport: promjena koja se izvodi pri jahanju na velikom krugu. Čim jahač dodirne dugačku stazu, izvodi promjenu po dijagonali, pa u drugom dijelu maneža opisuje veliki krug na suprotnu ruku.

promjena servisa, stjecanje prava na početni udarac ekipe ili pojedinca koji su primili servis; [1] badminton u pojedinačnom natjecanju servis se mijenja nakon svakog pogrešno izvedenog servisa ili greške servisa u igri, u parovima nakon što oba igrača jednog para redom izgube pravo na servis, osim kod prvog servisa u setu kada se odmah izvodi p.s.; [2] odbojka: primjenjuje se poslije pogrešno izvedenog servisa ili poslije greške od strane bilo kojeg igrača ekipe koja je prethodno izvela servis;

[3] stolni tenis: izvodi se nakon pet odigranih poena; poslije rezultata 20:20 igrači serviraju naizmjenice iz svakog postignutog poena; [4] tenis: provodi se po završetku svakog gema.

promjena strana, [1] obavezna izmjena strana igrališta u ekipnim sp. igrama poslije prvog poluvremena, poslije svake trećine, odn. četvrtine, poslije svakog seta i u polovini odlučujućeg seta; [2] badminton: obavezno mijenjanje strana igrališta na kojima igraju igrači; izvodi se prije početka drugog i trećeg seta, te u trećem setu nakon što jedan od natjecatelja prvi osvoji 8 poena u setu do 15, odn. 11 poena u setu do 21, odn. 6 poena u setu do 11; [3] hokej na ledu: poslije svake trećine i u polovini treće trećine (samo ako se igra na otvorenom klizalištu); [4] stolni tenis: igrači izmjenjuju strane nakon svakog odigranog seta i u odlučnom zadnjem setu nakon 10 odigranih poena; [5] tenis: pravilima utvrđen redoslijed kojim igrači mijenjaju strane igrališta: p.s. primjenjuje se nakon prvog, trećeg i svakog idućeg neparnog gema, na kraju seta (izuzev kada je broj gemova paran) i u taj-brejk nakon svake serije od 6 poena; [6] vaterpolo: obavezna izmjena strana poslije svake četvrtine igre.

promjena u krugu, konjički sport: mijenjanje smjera pri jahanju na velikom krugu; jahač savija konja prema unutrašnjosti kruga, projahuje kroz centar i zatim ga savija na suprotnu ruku, produžujući po stazi kruga.

pronacija, pokret rotacije podlaktice u kojem se dlan obrće dolje, a palac je usmjeren medijalno; pokret suprotan supinaciji; mišići koji izvode p. nazivaju se pronatori (npr. mišić pronator teres).

propozicije, skup uvjeta i odredbi o organiziranju i održavanju nekog sp. natjecanja. P. se svi zainteresirani (potencijalni sudionici i dr.) obavještavaju o bitnim podacima u vezi određenog natjecanja: o pravu sudjelovanja, o financijskim uvjetima, visini prijavne takse i one za žalbu, kaznama za povredu p., o smještaju i ishrani, sistemu natjecanja, nagradama, vremenu održavanja natjecanja, roku za podnošenje prijava za nastup, podacima o sp. objektima, o doping kontroli i kontroli spola, sistemu ždrijebanja i rasporedu natjecanja, delegiranju sudaca i delegata, izboru rekvizita i sp. odjeće, podacima o klimatskim uvjetima, prometnim vezama i dr.

Prosenik, August (1916—75), mehaničar; biciklistički reprezentativac; 3 puta osvojio cestovno PJ (1936—37 i 1940); pobjednik prve etapne utrke Kroz Hrvatsku i Sloveniju (1937) te utrka Beograd — Sofija (1937) i Sofija — Beograd (1938). Sudjelovao u NOR. Poslije Oslobođenja pobjednik etapne utrke Oko Rumunjske (1946), utrke Beograd — Budimpešta (1947) i Utrke mira Varšava — Prag (1948).

proste vježbe, dio sredstava tjel. vježbanja (odgoja) bez sprava; najviše se koriste u pripremnom dijelu sata tjel. odgoja ili treninga. Taj naziv primjenjivan je u Tyrševom sok. sistemu tjel. vježbanja i u novije je vrijeme u nas sve manje u upotrebi. U nekim se zemljama pod tim nazivom podrazumijeva osnovna gimnastika (njem. Grundgymnastik). U novijoj praksi koristi se sveobuhvatniji pojam — vježbe oblikovanja.

prostor za balin, boćanje: zona u kojoj se mora zaustaviti balin izbačen iz ruke: prostor između linija A i B, u suprotnom smjeru između A' i B' (→ boćanje).

prostor za slobodno bacanje → ograničeni prostor



A. PRÖLL-MOSER