

na 20 km, zatim za ulične utrke i manifestna natjecanja u trčanju i hodanju. Na Ol krug staze za hodanje na 20 km treba da bude dug 1500-3000 m.

Ashe, Arthur (1943), amer. reprezentativac u tenisu. Pobjednik u pojedinačnoj konkurenciji na Međunarodnom prvenstvu SAD (1968), na Međunarodnom prvenstvu Australije (1970) i na turniru u Wimbledonu (1975).

Ashford, Evelyn (1958), atletska reprezentativka SAD; pobjednica u trčanju na 100 i 200 m, na Svjetskom kupu 1979 i 1981. Anketom ISK izabrana za najbolju sportašicu svijeta za 1981.

ashi garami, džudo; poluga na nozi, zabranjeni zahvat, ali se održao pri samoobrani. Najčešće se izvodi na koljenu, rjeđe na gležnju, a najrjeđe na nožnim prstima. Postoje dva načina a.g.: pritiskivanjem na zglobov u tolikoj mjeri da se on neprimodno iskrene, što može izazvati iščašenje, ili se zglobov u normalnom položaju pritišće tolikom jačinom da to izaziva bol i moguću ozljedu. A.g. se još učio kao dio džudžucua.

ashi gatana (jap.: noga-mač) karate vanjski rub stopala, od malog prsta do pete, kojim se zadaju udarci sa strane; češći je termin sokuto.

ashi guruma (jap.: nožni kotač), džudo: ofenzivno nožno bacanje u kojem napadač, kad se nogom okrene, zamahom noge i kružnim pokretima ruku baca protivnika na pod. Prema Kodokanu, a.g. se ubraja u treću grupu bacanja.

ashi waza → nožna bacanja

asimetrični pokreti nogu, vaterpolo: naizmjeničan rad nogu s koljenima okrenutim van (tzv. bicikl). Postoje okomiti i vodoravni a.p.n., ovisno o položaju tijela; primjenjuju se u mjestu kad se dvojica suparnika bore za što povoljniji položaj pred vratima, pri blokiranju udaraca na vrata, pri kretanju vratara ispred vrata te pri iskakanju iz vode.

asistencija, 1 sp. gimnastika: prisutnost trenera ili vodnika na natjecanju u svrhu pružanja event. pomoći i osiguranja, čuvanja od pada sa sprave (karike, preskok preko konja, ruče, dvovisinske ruče i preča). Međutim, svaka pomoć, pa i pojava asistenta u vježbi na tlu ili drugog asistenta, bez obzira da li bi pridonijela uspješnijem izvođenju vježbe, kažnjava se oduzimanjem određenog broja b., u skladu s Pravilnikom za ocjenjivanje. Inače, dozvoljeno je pomoći gimnastičaru (-ki) prije početka vježbe na preči i karikama, odn. dvovisinskim ručama, sve dok se ne odvoji stopalima od tla, jer se smatra da od tada počinje izvođenje vježbe i ocjenjivanje. Pri vježbi na tlu, a kod muškaraca i pri vježbi na konju s hvataljkama, trener ili vodnik ne smije stajati na vježbalištu; 2 trening: prisutnost trenera u obuci; pomaganje pridržavanjem, podupiranje i dočekivanje vježbača rukama pri povezivanju elemenata u cjelovitu vježbu, u naskoku na spravu i saskoku sa sprave; uglavnom, osiguravanje vježbača od posljedica pada sa sprave i pomaganje.

asistent, hokej na ledu: zamjenik kapetana, član momčadi s oznakom slova «A», veličine 8 cm, na vidljivom mjestu na dresu ili rukavu; svaka momčad imenuje dva a., kako bi u svakom trenutku igre na ledu bio kapetan ili jedan od njegovih zamjenika. A. ima pravo da u prekidu zahtijeva od suca objašnjenje pravila po kojem je prekinuta igra.

ASKO (njem. Arbeiterbund für Sport und Körperkultur in Österreich), Radnički savez za sport i tjelesnu kulturu u Austriji, osn.

1892 sa sjedištem u Beču. Njegove organizacije (sp. društva) uključene su u nekoliko sp. saveza i ravnopravno sudjeluju u postojećim sustavima sp. natjecanja. ASKO je član Austrijskog saveza sportskih organizacija, Austrijskog saveznog sportskog savjeta, Austrijskog olimpijskog komiteta i CSIT. Ta organizacija naročito njeguje međ. susrete u omladinskom sportu.

Asmussen, Erling (1916), dan. fiziolog; bavio se problemom fiziologije mišića, posebno primijenjene na fiz. aktivnost – snagu i vrste kontrakcija; osim toga, fiziologijom disanja i termoregulacije, također primijenjene na fiz. napor i sport. Radio je i na ispitivanjima odnosa između dimenzija tijela i fizioloških pokazatelja. Objavio je brojne radove u stručnim časopisima i u monografijama ili udžbenicima koji se bave skeletnim mišićima ili disanjem.

Asocijacija slavenskih planinarskih (turiističkih) društava, osn. 1925 sa sjedištem u Krakovu (Poljska), radi unapređenja planinarstva u nekim slav. zemljama. Obuhvaćala je 566 društava i oko 200.000 članova. Savez planinarskih društava Jugoslavije je njezin član od 1926. Asocijacija je potakla osnivanje Međunarodne unije planinarskih društava (UIAA). Na posljednjem kongresu (Prag, 29. VI – 3. VII 1939) za predsjednika Asocijacije izabran je predstavnik Jugoslavije Fran Tominešek; prestala je djelovati poč. II svj. rata (1939).

asp, šah: perz. naziv za jednu figuru u čaturangi. A. se kretao kao asva u indij. čaturangi.

aspirant, konjički sport: profesionalni jahač s najmanje 10 (a manje od 30) pobjeda u svojoj karijeri; ima pravo na povlasticu da mu konj nosi 2 kg manji teret od onog određenog propozicijama.

assalto (tal.), **assaut** (franc.) → slobodna borba

Assen, niz. auto-moto trkalište, otvoreno 1955 kod istoimenog grada; duž. staze 7,6 km.

Astahova, Polina Grigorjevna (1936), sovj. reprezentativka u sp. gimnastici, zaslužna majstorica sporta; trener gimnastičarki, SSSR. Pobjednica na Ol 1956 u višeboju (ekipno); 1960 i 1964 u višeboju (ekipno) i na dvovisinskim ručama; prva na PE 1959 u vježbi na tlu i na dvovisinskim ručama.

astenična konstitucija, skup tipičnih karakteristika ljudi visokog rasta: relativno uzak i dugačak prsni koš, oštri rebrani kut, široka zdjelica, dugački i tanki udovi, mala glava, usko lice, tanak nos. A.k. se javlja najčešće; ljudi ove konstitucije lako se osposobljavaju za bavljenje atletskim disciplinama, košarkom, odbojkom, skijaškim trčanjem.

Astilos, ant. grč. atlet iz Krotone; pobjednik na 73. i 74. ant. Ol u trčanju stadija (192,27 m) i dialulos (oko 385 m), te na 75. ant. Ol u trčanju stadija, dialulos i u trčanju s ratnom opremom.

Aston Martin, engl. tvornica sp. i trkaćih automobila, osn. 1913; 1959 osvojila PS tvornica; povremeno sudjelovala i na GP utrka i postigla više pobjeda (Le Mans, Nürburgring, Brands Hatch, Aintree, Spa i Silverstone); 1964 A.M. je povučena iz sp. natjecanja, međutim, od 1982 ponovo sudjeluje u natjecanjima grupe C (posebno u utrka i Le Mansu). Za A.M. su, između ostalih, vozili S. Moos i P. Collins.

Åstrand, Per-Olof (1921), šved. fiziolog, jedan od najpoznatijih stručnjaka u svijetu za fiz. napore u sp. aktivnostima; nasljednik E. H. Christensena na Visokoj školi za fizičku kulturu u Stockholmu. Publicirao veliki br.



ASTON MARTIN (1920)



P. O. ÅSTRAND



ASHI GURUMA



P. ASTAHOVA

radova, a najveći dio se odnosi na procjenu fiz. radne sposobnosti i na odnose između uzrasta i spola te radne sposobnosti. Å. je, zajedno sa K. Rodahlom, napisao udžbenik iz fiziologije rada: *Textbook of work physiology*. Poznat je i nomogram za posrednu procjenu aerobne sposobnosti, kojeg je konstruirao sa I. Rhymingom.

Åstrandov test, sp. medicina: oblik kontrole za procjenu maksimalnog primitka kisika na osnovi registriranih frekvencija srca u toku submaksimalnog intenziteta rada, nazvan po šved. fiziologu P. O. Åstrandu. Ispitaniku se pri sjedenju na bicikl-ergometru izmjeri puls i odredi opterećenje koje će mu povisiti frekvenciju srca na 120 ili više otkucaja, ali ne preko 170. Nakon okretanja bicikl-ergometra u trajanju od 5–6 min, mjeri se frekvencija ispitaničova srca u drugoj pol. svake min. Ako je frekvencija srca viša (ili niža) od 120–170 otkucaja, opterećenje mu se smanjuje (ili povećava). Dobivene vrijednosti frekvencije srca uspoređuju se s vrijednostima u tablicama, pa se dobivaju približne vrijednosti rada ispitnika submaksimalnim intenzitetom.