



MG, 1934.

koriste se različite vrste: [a] m. za zračnu pušku serijske izrade na odstojanju od 10 m; promjera kruga 1 = 83 mm, kruga 7 = 29 mm, kruga 10 = 2 mm; krugovi 7–10 čine crno polje; [b] m. za zračnu pušku standard na odstojanju od 10 m; promjer kruga 1 = 46 mm, kruga 4 = 31 mm, kruga 10 = 1 mm; krugovi 4–10 čine crno polje; [c] m. za zračne pištole na odstojanju od 10 m; promjer kruga 1 = 156 mm, kruga 7 = 60 mm, kruga 10 = 12 mm; krugovi 7–10 čine crno polje; [d] m. za sve vrste malokalibarskih pušaka na odstojanju od 50 m; promjer kruga 1 = 162,4 mm, promjer kruga 4 = 112,4 mm, promjer kruga 10 = 12,4 mm; krugovi 4–10 čine crno polje; [e] m. za malokalibarski pištolj slobodnog izbora i malokalibarski pištolj serijske izrade na odstojanju od 50 m, malokalibarski pištolj standard te pištolj i revolver velikog kalibra na odstojanju od 25 m; promjer kruga 1 = 500 mm, kruga 7 = 200 mm, kruga 10 = 50 mm, krugovi 7–10 čine crno polje; [f] m. za vojničku pušku i pušku slobodnog izbora velikog kalibra na odstojanju od 300 m; promjer kruga 1 = 1000 mm, kruga 5 = 600 mm, kruga 10 = 100 mm; krugovi 5–10 čine crno polje; [g] m. za brzo gađanje malokalibarskim pištoljem te pištoljem i revolverom velikog kalibra na odstojanju od 300 m; promjer kruga 1 = 1000 mm, kruga 5 = 600 mm, kruga 10 = 100 mm; krugovi 5–10 čine crno polje; [h] m. za brzo gađanje malokalibarskim pištoljem te pištoljem i revolverom velikog kalibra na odstojanju od 25 m; vis. m. je 1600 mm, šir. m. je 450 mm; crno polje je na cijelom [i] i sastoji se od 10 nepravilnih elipsa; [j] pokretna m. za malokalibarsku pušku na odstojanju od 50 m; promjer kruga 10 = 60 mm, rastojanje između ostalih krugova je 17 mm; m. je nacrtana na silhueti vepa; [k] letaća m. (glineni golubovi) za pušku sačmaricu trap i skit; promjer je 110 mm, vis. 25–28 mm, tež. 100 do 110 g.

**metak**, streljaštvo; skup municijskih elemenata neophodnih za jednokratno djelovanje vatrenog oružja; sastoji se od zrna, barutnog punjenja, kapsle i čahure. Malokalibarski m. ima ičivno paljenje i koristi se za oružje kalibra 5,6 mm, m. velikog kalibra ima središnje paljenje i koristi se za puške kalibra 6,5–8 mm, te pištole i revolvare kalibra 7,6–9,65 mm; m. za sačmarice ima umjesto zrna sačmu i čep koji razdvaja barutno punjenje od sačme.

**Metalac**, Streljačko društvo, osn. 1948 u Osijeku; njegovi članovi osvojili su ekipno PJ 1969 u malokalibarskom pištolju serijske izrade.

**metalni štapovi** (engl. irons), golf; palice s ravnim licem (engl. face) i glavom (engl. head) izrađenom od čelika; mogu biti duge (engl. long), srednje (engl. medium) i kratke (engl. short).

**Metaloplastika**, Rukometni klub, osn. 1958 u Šapcu; članovi njegove muške ekipe pobjednici su Kupa Jugoslavije 1980 i 1983 te PJ 1981/82 i 1982/83. Klubu je dodijeljena Majksa nagrada SOFK Srbije (1982).

**metanjan**, sp. gimnastika; vrsta vježbi kod kojih se po određenom redu i ritmu premeću noge i tijelo iznad i preko sprave, uz isto-

vremeno gibanje u ravnini ili njoj paralelnoj osi. Prema početnom smjeru gibanja i odnosa prema spravi, m. mogu biti: odnožna, prednožna, zanožna, raznožna, zgrčena, odbočna te jednoonožna i sunožna. U tu vrstu vježbi spadaju preskoci preko sprava, nasjeci i saskoci sa sprava. M. se izvode na svim spravama, osobito na konju s hvataljkama i konju za preskok, kao i na tlu.

**Meteor**, jugosl. rekorderska zrakoplovna jedrilica; raspon krila 20 m, površina krila 16 m<sup>2</sup>, duž. trupa 8,04 m, tež. prazne jedrilice 421,8 kg, nosivost 120 kg, tež. u letu 541,8 kg. Minimalna brzina 70 km/h, maksimalno dozvoljena brzina 250 km/h.

**Metikoš**, Dušan (1940), docent Fakulteta za fizičku kulturu u Zagrebu; 1976 obranio doktorsku disertaciju „Uticaj parcijalizacije morfoloških karakteristika na latentnu strukturu dimenzija sistema za regulaciju intenziteta i trajanja ekscitacije u motoričkim područjima centralnog nervnog sistema“.

**metodika treninga**, dio primijenjene pedagogije; bavi se proučavanjem i usavršavanjem trenajnih metoda; planski postupci u fizičkoj, tehničko-taktičkoj, psihosocijalnoj i teorijskoj pripremi sportaša. U treningu se koriste vizuelne, verbalne i praktične metode. Od vizuelnih metoda najčešće se koriste metoda demonstracije i metoda indirektno zornosti (audiovizuelna metoda), a od verbalnih objašnjavanje, davanje primjedbi, ukazivanje i dr. Praktične metode ili metode korištenja motoričkih aktivnosti, sastoje se od više-kratnog ponavljanja kretanja, precizno određenih po formi, intenzitetu, opterećenju, broju serija, broju ponavljanja vježbi u seriji, redoslijedu pauzi i dr. S obzirom na karakter opterećenja razlikuju se praktične metode sa standardnim i varijabilnim opterećenjem (standardno kontinuirano opterećenje, varijabilno kontinuirano opterećenje, standardno intervalno opterećenje, varijabilno intervalno opterećenje, kombinirane metode kao što su kružni trening, trening na stanicama, fartlek, futing i dr.).

**metodska jedinica**, dio nastavnog gradiva koji predstavlja zaokruženu cjelinu, a može se obraditi u toku jednog ili više sati tjel. odgoja; m.j. je raščlanjena na manje dijelove koji se postepeno obrađuju. Složenost i obim tih dijelova ovise o uzrastu učenika i o njihovim sposobnostima za usvajanje novog gradiva.

**Metzner**, Daniel (1902–82), litograf; nogometaš SK Grafika (1922–26); prvi predsjednik Šahovskog kluba Grafika; organizator radničkih sp. igara grafičkih radnika prije i poslije Oslobođenja; član UO SD Zagreb (1946–79).

**Metzner**, Juraj (1910), strojobravar; reprezentativac u rvanju grč.-rim. stilom, član ASK Croatia (Zagreb), višestruki prvak Jugoslavije u poluteškoj kategoriji i drugi na prvenstvu Balkana.

**Metzner**, Miroslav (1904), strojobravar; reprezentativac u rvanju grč.-rim. stilom, član ASK Croatia (Zagreb). Nastupio na OI 1928 u svom trošku; višestruki prvak Jugoslavije.

**México**, autodrom u istoimenoj državi; duž. staze 5 km.

**Meyer**, Deborah, (1952), amer. reprezentativka u plivanju; prva na OI 1968 na 200, 400 i 800 m slobodno; postigla 39 SR.

**Meyer**, Horst (1941), reprezentativac SR Njemačke u veslanju; prvi na OI 1968 sa osmercem; prvi na PS 1962 i 1966; prvi na PE 1965; drugi na OI 1964; višestruki prvak svoje zemlje u četvercu bez kormilara i u osmercu.

**mezociklus**, vremenska jedinica treninga vezana za provođenje nekoliko mikrociklusa; traje 3–6 tjedana, a najčešće 4. Svaki m. ima neki osnovni zadatak; dinamika opterećenja u m. mijenja se po principu postepenog ili prekidanog povećanja, odn. smanjenja opterećenja.

**MG** (engl. Morris Garages), engl. tvornica automobila; prvi sp. automobil izrađen je 1924 i od tada sudjeluje u trkama nižih kategorija sp. automobila.

**Michler**, Ivan (1892), speleolog; od 1910 istražuje brojne speleološke objekte na Dolenjskom, Banjšici i Trnovskom Gozdu. Istraživao Kriznu jamu kod Loža; nastojao uspostaviti podzemne veze između Vrhnice i Planinskog polja, te između Unca i Ljubljane.

**Miculinić**, Predrag (1915), pukovnik JNA; sp. radnik. Med. sudac za plivanje i skokove u vodu, član PVK Primorje (Rijeka). Bio je član uprave JSK Victoria, Sušak (1931–41) i tajnik košarkaške sekcije (1938–41); predsjednik Disciplinskog suda Plivačkog saveza Slovenije (1946–48), tehn. referent za skokove u vodu i predsjednik Zbora sudaca Plivačkog saveza Jugoslavije te potpredsjednik Zbora sudaca Plivačkog saveza Srbije; predsjednik PVK Primorje (1952–59); predsjednik Saveza sportova Rijeke te potpredsjednik pa predsjednik Saveza za fizičku kulturu Rijeke, predsjednik Rukometnog saveza općine Rijeka i dr. Dobitnik brojnih nagrada i priznanja.

**Mičević**, Slobodan (1933–84), dipl. pravnik; viši sp. trener za košarku, trener OKK Beograd i kadetske ženske reprezentacije Jugoslavije. Igrao košarku u KK Metalac (kasnije OKK Beograd) i KK Železničar (Beograd). Bio savezni trener i kapetan ženskih reprezentacija Jugoslavije (omladinke, seniorke), reprezentacije Srbije, Beograda, Slovenije (omladinke), KK Voždovac, JKK Partizan (Beograd), KK Borac (Čačak) i KK Radnički (Beograd). Predsjednik Komisija Košarkaškog saveza Jugoslavije i Srbije za žensku košarku, predsjednik Udruženja košarkaških trenera Srbije, član Stručnog savjeta Košarkaškog saveza Jugoslavije. Dobitnik Majске nagrade SOFK Srbije (1969).

**Mičunović**, Veljko (1916–82), društveno-politički radnik, nosilac Partizanske spomenice 1941, Ordена narodnog heroja te drugih jugosl. i stranih odlikovanja. Poslije Oslobođenja obavljao važne dužnosti u SROG i federaciji; od 1951 u diplomatskoj službi, u dva navrata ambasador SFRJ u SSSR i više godina u SAD; član Predsjedništva SFRJ (1971–74) i član Savjeta federacije. Predsjednik FISAJ (1950–52). Napisao *Moskovske godine 1956/1958*, Zagreb 1977.

**Miez**, Georges, (1904), švic. reprezentativac u sp. gimnastici; pobjednik na OI: 1928 u višeborju (pojedinačno i ekipno) i u vježbi na preči, drugi na OI 1932 i prvi na OI 1936 u vježbi na tlu.

**migi shizentai** (jap.), džudo; desni prirodni stav, jedan od osnovnih stavova džudoke u desnom iskoraku. Uz taj se stav najčešće koristi desni gard.

**Mihajlović**, Konstantin (1921), filmski snimatelj Komisije za unapređenje sporta i olimp. pripreme SFJK. U toku dugogodišnje djelatnosti (od 1954), snimao brojne kontrolne, nastavne i dokumentarne filmove sa sp. tematikom. Filmom se počeo baviti kao amater 1937, a kao profesionalac od 1947. Obavljao snimanja i video-kamera (magnetoskopom) za potrebe sp. saveza. Nagrađen počasnom diplomom FILA za snimanje nastavnog filma za suce grčko-rimskog i slobodnog rvanja.