



CISM

magazine

The world of military sport
Le monde du sport militaire



SHOOTING
SWEDEN



INTERNATIONAL SYMPOSIUM
BULGARIA



SPORT PSYCHOLOGY
MAJOR HARALD DOBMEIER

ORIENTEERING

41ST WORLD CHAMPIONSHIP IN LITHUANIA





Contents

2 5	Shooting in Sweden
6 9	International Symposium in Bulgaria
10 13	Cycling in Slovenia
14 19	Orienteering in Lithuania
20 23	Marathon in Italy
24 25	Board of Directors in Tunisia
26 29	Boxing in Azerbaijan
30 33	3 rd Boxing Coaching Course, AfrDevC in Kenya
34 39	Camfoot in Uganda
40 41	Presidents CISM Sport Committees Meeting
42 47	Sport Psychology
48	Sports Calendar 2009

CISM

magazine

Edition 145 • March 2009

Official publication
of the Conseil International
du Sport Militaire

Published by

CISM • rue Jacques Jordaens 26
1000 Brussels • Belgium
Tel. : + 32 2 647 68 52
Fax : + 32 2 647 53 87
www.cism-milsport.org
E-mail : cism@cism-milsport.com

Responsible of the content

Uwe Rossmeißl (GER)
info@cism-milsport.com

Concept

Dirk De Vos (BEL)

Editorial staff

Uwe Rossmeißl (GER)
Christophe Saudadier (FRA)

Editorial consultants

CISM Sport Department
CISM General Affairs Department

CISM photographer

Dirk De Vos (BEL)

Editorial contributors

Olivier Verhelle (BEL)
Dorah-Mamby Koïta (GUI)
Harald Dobmeier (GER)
Harald Østbye (NOR)
CISM Delegations

Photographic contributors

CISM Delegations

Translation

Etienne Meunier
Angela Göritz

Layout

Dirk De Vos
Christel Roda (Imprimerie Delferrière)

Production

Imprimerie Delferrière
www.delferriere.be

Printing

Imprimerie Bietlot frères s.a.
Tel. : + 32 71 238 611

Advertising

Uwe Rossmeißl (GER)
info@cism-milsport.com



Shooting

15-20 Sept 2008
Boden • Sweden

43rd World Military Championship



World Championship on the Arctic Circle

The World Military Shooting Championships held at the newly built ranges in Boden, Sweden, resulted in four new world records in a competition bringing together 44 participating countries. The military shooters again demonstrated that the level of military sport is as good – or even better – than in the Olympics or at civilian world championships.

The competitions were opened by General Håkan Syrén, Supreme Commander of the Swedish Armed Forces. In his opening speech, he stressed the important role of CISM and also "...the widened significance that goes far beyond building friendship through sport. Today the real significance relates to the increasing importance of multinational military cooperation in building peace and security around the world. One of the major missions of our Armed Forces today is to work together in multinational missions. To be able to carry out these missions efficiently and safely, we have to know each other; we have to develop a solid base of common values from which to work. It is in this broad context that I find the continued relevance of military sports cooperation." He also remarked that out of 42 World Military Shooting Championships, Sweden had organised six, with roughly 600 participants.



Conditions were excellent at the newly built ranges of the Boden Garrison. From the shooting position on 300m you could just raise your eyes and find yourself looking straight into the heavy guns of Rödberget fortress, built in the mountains more than 100 years ago. Today the fortress is a museum, in sharp contrast to the electronic ranges used by the shooters just below.

The results were excellent and again demonstrated that the rather cold temperatures – negative at night – does not prevent high-level performances. In the same way as China dominated the pistol events with 11 medals, Norway dominated the rifle competitions. The standard was high. The best pistol shooter, women was Zhanna Shapialevich (BLR), the best rifle shooter, women was Gyda Olsson (NOR), the best pistol shooter, men was Zheng Gao (CHI) and the best rifle shooter, men was Raymond Debevec (SLO). A true picture of an international competition! Major General Doug Langton, Official CISM Representative, summarised the event by announcing that the best all-round nation was the USA, who got to keep the priceless Greek Silver Pistols – a gift from the King of Greece in 1957 – until the next Military World Championship in 2009.

43^{ème} championnat mondial militaire de Tir



Un Championnat du monde au-delà du cercle Arctique

Le Championnat du monde militaire de tir, qui s'est déroulé dans les toutes nouvelles installations de Boden en Suède, a accouché de quatre nouveaux records du monde lors de compétitions réunissant 44 nations participantes. Les tireurs d'élite militaire ont une nouvelle fois démontré que le niveau atteint dans la version militaire de ce sport est aussi élevé, voire meilleur, qu'aux Jeux olympiques ou lors des championnats du monde civils.

C'est le Général Håkan Syrén, Commandant en chef des Forces armées suédoises, qui a donné le coup d'envoi des compétitions. Dans son discours d'ouverture, il a insisté sur l'importance de la mission du CISM ainsi que sur « sa portée élargie, bien au-delà de l'édification de l'amitié par le sport. Aujourd'hui, sa véritable portée renvoie à l'importance grandissante de la collaboration militaire multinationale dans la consolidation de la paix et de la sécurité partout dans le monde. L'une des principales missions actuelles des Forces armées consiste à intervenir ensemble dans le cadre de missions multinationales. Pour les mener à bien efficacement et sans incident, nous devons nous connaître ; nous devons édifier une solide assise de valeurs communes à partir desquelles travailler. C'est dans ce contexte général que je fonde la pertinence renouvelée de la collaboration sportive militaire. » Il a également relevé que, sur 42 Championnats du monde militaire de tir, la Suède en a organisé six, avec environ 600 participants. Les conditions étaient excellentes au champ de tir neuf de la garnison de Boden. Depuis sa position à 300 m de la cible, le tireur n'a qu'à lever les yeux pour regarder droit dans le fût des pièces d'artillerie lourde de la forteresse de Rödberget édifiée il y a plus d'un siècle dans

les montagnes. Aujourd'hui, la forteresse est un musée qui tranche résolument sur les champs de tir électroniques qu'utilisent les tireurs en contrebas.

Les excellents résultats ont une nouvelle fois démontré que des températures relativement fraîches – négatives la nuit – n'empêchent pas de réaliser des performances de haut niveau. De la même manière que la Chine a dominé les épreuves au pistolet, remportant onze médailles, la Norvège a dominé les compétitions au fusil. Le niveau a été élevé. Les meilleurs ont été : la

Bélarusse Zhanna Shapialevich au pistolet féminin, la Norvégienne Gyda Olsson au fusil féminin, le Chinois Zheng Gao au pistolet masculin et le Slovène Raymond Debevec au fusil masculin. L'exemple parfait d'une compétition internationale ! Le Major Général Doug Langton, Représentant officiel du CISM, a résumé la manifestation en annonçant que les Etats-Unis avaient remporté le classement général inter équipes et conservaient donc, jusqu'au prochain Championnat du monde militaire de 2009, les inestimables Pistolets grecs.



SHOOTING IN SWEDEN

Chief of Organizing Committee / Président du Comité d'Organisation:
Lt-Col Sven Matsson (SWE)

CISM Representative / Représentant du CISM :
Maj Gen Doug Langton (CAN)

President CISM Sport Committee / Président du Comité Sportif du CISM:
Col Joseph Fischlin (SUI)

Participation:
athletes (235 men, 103 women), 167 officials.

Participating countries / Pays participants (42):
Austria*, Bahrain*, Belarus*, Belgium, Brazil, Bulgaria, Canada*, Chile*, China*, Croatia*, Czech Republic, Denmark*, Egypt, Estonia*, Finland, France*, Germany*, Hungary, India*, Iran*, Ireland, Jordan, Latvia*, Lithuania*, Luxembourg, Former Yugoslav Rep. of Macedonia*, Netherlands*, Norway*, Oman, Pakistan*, Poland*, Portugal*, Slovenia, Spain*, Sweden*, Switzerland, Turkey*, Ukraine*, United Arab Emirates, United States of America*, Uzbekistan*, Venezuela.

* Women team / Equipe féminine.

Observer Nation: Russia.

RESULTS men

Rifle 300 m - Standard 3 Positions

Individual	
1	BØRGE Marcel (SUI) 589p
2	PARKER Jason (USA) 587p
3	MARKOJA Robert (SLO) 585p

Rifle 300 m - Standard 3 Positions

Team	
1	Austria 1750p CWR
2	Norway 1743p CWR
3	Switzerland 1738p

Rifle 300 m - Military Rapid Fire

Individual	
1	DEBEVEC Raymond (SLO) 576p
2	BERG Vebjørn (NOR) 576p
3	UPTAGRAFFT Eric (USA) 568p

Rifle 300 m - Military Rapid Fire

Team	
1	NORWAY 1724p CWR
2	SWITZERLAND 1698p CWR
3	AUSTRIA 1695p CWR

Pistol 25 m - Center Fire

Individual	
1	GAO Zheng (CHN) 592p
2	ROSE Thomas (USA) 587p (S.off 49 49)
3	KHVATSOVAS Oleg (BLR) 587p (S.off 49 47)

Pistol 25 m - Center Fire

Team	
1	CHINA 1747p
2	UKRAINE 1744p
3	INDIA 1743p

Pistol 25 m - Military Rapid Fire

Individual	
1	LIU Yadong (CHN) 590p
2	GAO Zheng (CHN) 588p
3	JIN Yongde (CHN) 586p (S.off 49)

Pistol 25 m - Military Rapid Fire

Team	
1	CHINA 1750p
2	NORWAY 1737p
3	TURKEY 1734p

RESULTS women

Rifle 50 m - Prone

Individual	
1	VORONOVA Anzela (EST) 595p
2	FRIEDEL Eva (GER) 593p
3	VESTVEIT Kristina (NOR) 591p

Rifle 50 m - Prone

Team	
1	UNITED STATES OF AMERICA 1775p
2	GERMANY 1773p
3	NORWAY 1768p

Rifle 50 m - 3 Positions

Individual	
1	OLOFSSON Linda (SWE) 580p
2	OLSEN Gyda E (NOR) 580p
3	BOGACKA Sylwia (POL) 579p

Rifle 50 m - Women - 3 Positions

Team	
1	NORWAY 1724p
2	SWEDEN 1722p
3	GERMANY 1721p

Pistol 25 m - Pistol

Individual	
1	CAO Ying (CHN) 585p
2	ZHU Yan (CHN) 582p
3	SHAPIALEVICH Zhanna (BLR) 580p

Pistol 25 m - Pistol

Team	
1	CHINA 1735p
2	GERMANY 1728p
3	BELARUS 1710p

Pistol 25 m - Military Rapid Fire

Individual	
1	SHAPIALEVICH Zhanna (BLR) 592p CWR
2	THURMANN Stefanie (GER) 584p
3	CAO Ying (CHN) 580p

Pistol 25 m - Military Rapid Fire

Team	
1	Belarus 1734p
2	Germany 1734p
3	China 1708p



Symposium in Bulgaria

Sofia • Bulgaria
24–25 Sept 2008



The Bulgarian Delegation to CISM hosted in Sofia the 2008 International CISM Symposium on the theme "How to emphasize the importance of sports within the Armed Forces at national and international level".

Innovation

The Bulgarian Delegation hosted a brand new kind of CISM Symposium. Indeed, for the first time, the event was meant for officers specialising in communication within the Armed Forces of the CISM member nations rather than for CISM Chiefs of Delegations themselves. This is how every Delegation could send to the Symposium national public relations specialists from the Ministry of Defence or experts in marketing applied to the sphere of sport. The response to the offer was up to the opportunity: no fewer than 23 CISM member nations attended the Symposium. An informed audience that actively contributed to the discussions and working group sessions held as part of the event.

Exceptional Speakers for an Exceptional Audience!

Such experienced participants needed to hear speakers with a track record on the main theme of the Symposium. Therefore, the Symposium coordination team called upon speakers from both civilian and military international sport circles. A skilful mixture of specialist speakers for each of the five different sessions of the Symposium.

A Minister to Pave the Way

Mr Nicola Tsonev, Bulgarian Minister of Defence, knows CISM since he was a member of the Bulgarian Delegation some years back. In addition, he has a solid background in communication and marketing and honoured us by delivering the keynote speech, in which he shed light on the specifics of communication in the sporting and military fields. He set the pace from the very start.

Military Sport as an Instrument of Communication

As we all know, military sport is a genuine tool of communication and rapprochement. It unites athletes on sports fields and enables CISM to help build world peace. This was how the first session enabled CISM President Brig Gen Gola and CISM Vice-President for Europe Colonel Nylander to put in perspective the various objectives, achievements, challenges and issues faced by CISM over the last 60 years. Mr André Gorgemans, consultant of the IOC and International Boxing Federation then discussed the different ways in which the markets of sports equipment manufacturers, large cities and major sport clubs influence today's sports world. This backdrop being provided, the participants could tackle the issue of sports marketing itself.

Sports Marketing: A Genuine Science

The second session set aside considerable time for academics: Pr. Tszolov and Sandanski from the University of Sofia and Doctor Séguin from the University of Ottawa introduced the latest marketing theories applied to sport. They complemented their densely packed presentations with a whole range of practical proposals for CISM. These are already being reviewed and will in all likelihood provide the basis for a new CISM sports marketing policy.

How To Improve the Image of CISM ?

In the third session, Colonel Boskovic (SER) introduced the findings of a survey conducted for the purpose of this Symposium with 15 CISM Member Nations on the image and

perception of sport within the Armed Forces. The outcomes of this study clearly showed all participants that there is much left to be done to fully leverage CISM's communication potential. And the key question remains how? Several answers were readily provided by Mr Holger Haas, Director de Business Development of Plazamedia, a German TV programme producer specialising in sport, who demonstrated – with pictures and video footage – how substantially profitable television coverage can be. Taking Formula 1 and the German table tennis league as examples, Mr Haas offered several avenues for development within CISM, including a reorganisation of our website and the development of a WebTV meeting sponsors' latest requirements. CISM is currently working on an updated presentation video and is working with Plazamedia on preparations for coverage of a number of events in 2009 and 2010 – including the CISM pentathlons.

Some Delegations Act Like Pioneers in This Field

The picture of military sport is not quite so dark, however. Lieutenant Pasi Leskinen presented the communication and marketing policy implemented very successfully for the preparation of the 2007 Naval Pentathlon in Finland. Based on a few carefully selected examples, he made a masterful demonstration of sports marketing which made a strong impression on more than one delegate. His presentation entitled "The Six Steps to Success" earned him some of the loudest applause of the whole Symposium. At the end of his presentation, he relinquished the floor to a well-known figure among military skiers

and pentathletes: Mr Kjell Erik Kristianssen, TV producer and a star of sports commentary in the Nordic Countries, who complemented Lieutenant Leskinen's presentation by focusing more closely on on-site TV production and the profession of sports commentator: some examples – while simple to the point of self-evidence – can however turn a world championship into a communication failure if forgotten.

An Approach to Selling the CISM Image

The last two speakers of the 2008 Symposium presented the outline of a strategy to sell CISM's image. Mr Bernard Bolly, a Belgian sports reporter who works for the Ministry of Defence, explained the popularisation policy applied to elite military athletes and their use as recruiting and promotional tools for the Armed Forces.

Mr Tom Schuster, Director of East Europe TV – a TV production company – and New Media Global SportNet, presented a rather exhaustive list of the different factors to be considered upon developing a televised sports marketing policy. He then applied this theory to CISM, clearly demonstrating that provided it changes some of its old habits, CISM has real potential too when it comes to entering the world of modern sports communication.

Pages and Pages of Notes

Those who had doubts about the success of this event can be

reassured. Yes, it was a success, and yes CISM must continue to organise symposiums like this one, i.e. different and more narrowly-focused! Just the sight of the impressive number of pages of notes taken by the participants was enough to remove any doubts as to this success. Now, the onus is on CISM to proceed with an analysis of all the proposals, examples and avenues of reflexion to develop a sports communication and marketing policy that will enable us to compete with other sports organisations.

Congratulations to Bulgaria

CISM sincerely thanks the Bulgarian Delegation, its Chief Vice-Admiral Petrov, and Colonel Plamen Dotchevski, who needs no further introduction. The conditions were all met to make this Symposium an event that will long live on in the collective memory of CISM as the event that paved the way for a new communication.

By way of conclusion, allow me to quote the following sentence, which supported most of the presentations made during this Symposium.

"Yes, CISM is unique, and its message is flourishing! Now it is up to CISM to find the means of advertising itself to build its notoriety and increase its impact on the world of international sport."

Olivier Verhelle



Mr. Holger Haas (Ger)
General director of Plazamedia GmbH
TV & Filmproduction
The attractiveness of TV sports productions



Colonel Branko BOSKOVIC (SRB)
Representative of the Serbian Delegation to
CISM
and international sports coordinator
Public relations in the field of sport in the
armed forces



Col Viktor Podloucky
Chief of Czech Delegation to CISM
Sporting Activities of the Czech Armed Forces



Mr. Tom SCHUSTER (GER)
Director East Europe TV and New Media for
Global Sportnet
What are the key factors to be considered
to make the CISM successful in creating
awareness and coverage? - Defining a
strategy to reach media and sponsors.



Mr. Andre GORGEMANS (BEL)
Sports Management consultant
Former Secretary General of the World
Federation of Sporting Goods Industry
A focus on the Relationship between host
cities and International Sports Federations



Mr. Bernard BOLLY (BEL)
Freelance Sports journalist and
Member of the General Directorate of the
Public relations of the Belgian Defence Forces.
An approach to sell the CISM Image



Ph.D. Benoit SEGUIN (CAN)
Professor of the University of Ottawa in Sports Marketing and Brand Management
The «CISM» Brand

Ph.D. Ivan Petkov SANDANSKI (BUL)
National Sports Academy "Vassil Levski" Sofia Marketing in Sports – Theoretical aspects
Ph.D. Maximov BISSER TZOLOV (BUL)
National Sports Academy "Vassil Levski" Sofia Marketing in Sports – Applied aspects



Lieutenant Second Grade Pasi LESKINEN (FIN)
Production Manager, public information division, Defence Command Finland.
"Six Steps to Success"
The case study project: The world championships of naval pentathlon in Finland in 2007
Mr Kjell Erik Kristianssen (FIN)
Sports Venue Announcer and TV Sports Production consultant
What can CISM organizers do to increase the standard of their events?

Symposium en Bulgarie

Sofia • Bulgarie
24-25 Sept 2008

La délégation bulgare au CISM a accueilli à Sofia le Symposium international CISM 2008 autour du thème «Comment accroître l'importance du sport au sein des Forces Armées aux niveaux national et international».

Une première

La délégation bulgare fut le pays hôte d'un symposium d'un tout nouveau genre au CISM. En effet, pour la première fois, il s'adressait non pas aux chefs de délégations CISM, mais bien à des officiers spécialisés dans la thématique de la communication des Forces armées des pays membres du CISM. Ainsi, chaque délégation avait la possibilité de déléguer lors de ce symposium les spécialistes nationaux des relations publiques des Ministères de la défense ou bien ses experts en marketing appliqué aux domaines sportifs. La réponse fut proportionnelle à l'offre puisque pas moins de 23 pays membres du CISM participèrent à ce symposium. Une audience avertie qui participa activement aux discussions et groupes de travail du symposium.

A public exceptionnel, orateurs exceptionnels !

Ainsi donc, il convenait de présenter à des participants aguerris des orateurs ayant fait leurs preuves autour de la thématique principale du symposium. C'est la raison pour laquelle l'équipe de coordination du symposium avait fait appel à des orateurs provenant des sphères sportives internationales tant civiles

que militaires. Un savant mélange d'orateurs spécialisés dans les thématiques des cinq différentes sessions du symposium.

Un ministre nous ouvre la voie

M. Nicola Tsonev, Ministre bulgare de la défense, connaît bien le CISM puisqu'il a été l'un des délégués bulgares il y a quelques années. Il possède en outre une solide formation en communication et en marketing et nous fit l'honneur de prendre la parole en tant que premier orateur pour nous éclairer sur les spécificités de la communication dans le domaine sportif et militaire. Le ton était donné d'emblée.

Le sport militaire en tant que vecteur de communication

Le Sport militaire, comme nous le savons tous, est un véritable outil de communication et de rapprochement. Il fédère les sportifs autour des terrains de sport et permet au CISM d'œuvrer à la consolidation de paix mondiale. Aussi, la première session permit au Président du CISM, le Général Gola, ainsi qu'au Vice-président du CISM pour l'Europe, le Colonel Nylander, de resituer les divers objectifs, accomplissements, défis et problèmes que le CISM a connus au cours des 60 dernières

années. M. André Gorgemans, consultant du CIO et de l'Association Internationale de Boxe, nous a présenté les diverses influences du marché des équipementiers sportifs et des grandes villes et des grands clubs sur le monde sportif actuel. Ce tableau étant dressé, les participants purent entrer dans le vif du sujet du marketing sportif.

Le Marketing sportif : une science à part entière

La deuxième session fit la part belle à des orateurs issus du monde universitaire puisque les professeurs Tzolov et Sandanski de l'université de Sofia et le Docteur Séguin de l'université d'Ottawa nous présentèrent les théories actuelles du marketing appliqué au monde sportif. Ces présentations riches en enseignements furent complétées par toute une série de propositions d'applications pour le CISM. Ces propositions sont d'ores et déjà à l'étude et il y a fort à parier qu'elles constitueront la base d'une nouvelle politique de marketing sportif au sein du CISM.

Comment améliorer l'image du CISM ?

Lors de la troisième session, le Colonel Boskovic (SER), nous a présenté



les résultats d'une enquête effectuée pour ce symposium auprès de 15 nations membres du CISM portant sur l'image et la perception du sport au sein des armées. Ces résultats permirent à tous de se rendre compte de l'énorme travail qu'il reste à accomplir pour véritablement utiliser ce potentiel de communication au sein du CISM. Et la question-clé reste toujours : comment ? Plusieurs réponses furent immédiatement apportées par M. Holger Haas, directeur évolution des affaires de Plazamedia, société de production télévisuelle allemande spécialisée dans le domaine sportif, qui démontra, images et vidéos à l'appui, le gain substantiel qu'apporte la médiatisation télévisée des événements sportifs. Se basant sur l'exemple de la Formule 1 et des ligues allemandes de tennis de table, M. Haas proposa plusieurs pistes de développement pour le CISM, parmi lesquelles une restructuration de notre site internet et la création d'une WebTV répondant aux demandes actuelles des sponsors. Le CISM travaille actuellement à la mise à jour de sa vidéo d'accueil et collaborera avec Plazamedia à la préparation de la couverture de certains événements en 2009 et 2010, notamment les pentathlons du CISM.

Certaines délégations font figure de pionnier en la matière

Tout n'est pourtant pas noir au pays du sport militaire. Le Lieutenant Pasi Leskinen nous présenta la politique de communication et de marketing appliquée avec grand succès à la préparation du championnat du monde de pentathlon naval 2007 en Finlande. Grâce à plusieurs exemples bien choisis, ce dernier nous fit une véritable démonstration de marketing

sportif qui en impressionna plus d'un. Sa présentation intitulée « Les six étapes du succès » fut l'une des plus applaudies lors de ce symposium. Au terme de son exposé, il céda la parole à une figure bien connue dans le monde du ski militaire et des pentathlons, M. Kjell Erik Kristianssen, producteur TV et star du commentaire sportif dans les pays nordiques. Ce dernier compléta la présentation du Lieutenant Leskinen en se penchant plus attentivement sur la production TV « on site » et sur le métier de commentateur sportif. Certains exemples, simples au point de sembler évidents, transformèrent pourtant, si on les oublie, un championnat du monde en échec de communication.

Une approche pour vendre l'image du CISM

Les deux derniers orateurs du symposium 2008 nous présentèrent une ébauche de stratégie pour vendre l'image du CISM. M. Bernard Bolly, journaliste sportif belge employé au Ministère de la défense, nous expliqua la politique de médiatisation des sportifs militaires de haut niveau et leur utilisation comme outil de recrutement et de promotion des Forces armées.

M. Tom Schuster, Directeur de la société de production TV East Europe TV et de New Media Global SportNet présenta une liste assez complète des divers facteurs à prendre en compte lors de la définition d'une politique de marketing sportif télévisuel. Il appliqua ensuite cette théorie au CISM et démontra de façon claire que le CISM, pour peu qu'il change certaines de ses vieilles habitudes, possède lui aussi de réelles possibilités pour entrer dans le monde de la communication sportive moderne.

Des pages et des pages de notes

Ceux qui doutaient du succès de cet événement peuvent être rassurés. Oui, ce fut un succès et oui, le CISM doit continuer à organiser des symposiums de ce genre, différents et plus ciblés ! Il suffisait de voir le nombre impressionnant de pages de notes prises par les participants pour ne plus douter de ce succès. Il reste maintenant au CISM à poursuivre l'analyse de toutes les propositions, exemples et pistes de réflexion pour produire une politique de communication et de marketing sportif qui nous permettra de faire jeu égal avec d'autres organisations sportives.

Bravo la Bulgarie

Le CISM adresse ses sincères remerciements à la Délégation bulgare, à son chef, le Vice-amiral Petrov, et au Colonel Plamen Dotchevski, qui n'est plus à présenter. Toutes les conditions furent réunies pour un symposium qui restera longtemps dans la mémoire collective du CISM comme l'événement qui a ouvert la voie d'une nouvelle communication. En guise de conclusion, je me permettrai de reprendre cette phrase qui a étayé la plupart des présentations lors de ce symposium.

« Oui, le CISM est unique et son message est porteur ! Reste au CISM à trouver les moyens de se faire connaître pour développer sa notoriété et accroître son impact dans le monde sportif international ! »

Olivier Verhelle

Cycling

01-06 October 2008
Novo mesto · Slovenia

21st World Military Championship



Jani Brajkovic and Kristjan Koren, 2008 World Military Cycling Champions

The Slovenian Armed Forces and the city of Novo Mesto welcomed the best military cyclists for the World Military Championship in which they competed for the Time Trial and Road Race Titles between 1 and 6 October. Entries included 88 cyclists from 12 different countries: Austria, Bahrain, Belgium, France, Germany, Ireland, Italy, Netherlands, Poland, Slovenia, Slovakia and the USA.

The Championship started with an opening ceremony at the Novo Mesto velodrome. The opening speeches were delivered by Lieutenant General Albin Gutman, Chief of the General Staff of the Slovenian Armed Forces; Official CISM representative General Ali M. Sabour; Mr Alojz Muhic, Mayor of Novo Mesto; and Brigadier Alojz Završnik, President of the Organizing Committee of the Championship.

On 3 October, the first event of the championship was the 25 km Time Trial held in the town of Sentjernej, 20 km from Novo Mesto. Jani Brajkovic (SLO), defending time trial champion (2005 & 2006) did not allow anyone to take away his favourite title and beat two very fast German competitors to win again, averaging an awesome 49.1 km/h. Robert Bartko finished second, 28 seconds behind Brajkovic and Robert Bengsch was third. Young Kristjan Koren, another Slovenian, was fourth, just four seconds behind Bengsch.

Eighty-seven competitors started the road race (7 laps of a 19-km circuit,

i.e. 133 km altogether) in the old city centre of Novo Mesto at 1 pm on Sunday 5 October. As on Friday, the weather was sunny, friendly and almost windless. The first two laps were completed as a pack – only a few weak riders were unable to hold the pace from the beginning. The first attacks by Matic Strgar (SLO) led to a small group of four riders breaking away in the third lap. But they were already caught by the pack in the fourth lap, at the end of which another group of seven riders broke away: Matic Strgar, Kristjan Koren, Gregor Bole, all from Slovenia and Robert Bartko from Germany, Julien Gonnet from France and two Austrian riders: Stefan Denifl and Daniel Schorn.

This attack ultimately decided the race. The group maintained a 25 to 40-second lead until the last climb, some 5 km before the finish line. At the bottom of the climb, Slovenian riders Kristjan Koren and Gregor Bole launched another vigorous attack, which nobody from the group could follow. A few minutes later, the world military road race championship title was decided in a final sprint between

team mates Koren and Bole. At the finish line, in front of Novo Mesto City Hall, younger Kristjan Koren was stronger and prevailed by a length. The pack caught the five other riders right before the finish, but Robert Bartko was still strong enough to retain the third place, 21 seconds behind the winner. Slovenia won the team classification; Austria and Germany finished second and third respectively.

The championship ended with a closing ceremony held in the barracks of Novo Mesto. The Speakers included Brigadier General Milan Obreza, Chief of the Slovenian CISM delegation; Brigadier General Alojz Završnik, President of the Organizing Committee; and General Ali Sabour, Official CISM representative, who officially declared the championship closed. At the end of the ceremony, the CISM flag was handed over to the Irish hosts of the 22nd World military cycling championship.

08-11 October 2008
Alytus • Lithuania

Orienteering

41st World Military Championship



Photos by Dirk De Vos



ORIENTEERING

Report on the World Military Orienteering Championship in Lithuania

Lithuania put together the best possible weather conditions on any given week. The normal weather should be cold, windy and rainy. Instead, the temperature reached 12 to 14 degrees and the sun shined. And the weather was not the only perfect thing. The rest was too.

The teams arrived on Monday 6 October. The next day was reserved for training. The training area was part of the competition map for the middle and long distance races and was close to what could be expected the next days. Most runners discovered that to have a good result, carefully watching one's compass was key as any failure to do so quickly led to lost bearings.

The middle distance race was held on Wednesday 8 October. This event focuses on technically difficult orienteering. The race should last about 25 minutes for men and women alike. Valentin Novikov (RUS) won the men's race in 26 minutes. No other race having been held previously in the same area by elite orienteering specialists, this can be called a bull's eye performance. The course offered both short and long legs, some with challenging route choices. Tatiana Riabkina (RUS) won the women's race in 27 minutes. This course too, was set in a very

challenging way. It included one long leg that had a real influence on the final results. Choosing the right route saved a lot of time. Both then men's and the women's team rankings were based on the individual results. Russia won both.

The long distance race took place on Thursday 9 October. Long distance has a focus on physical endurance. The regulations specify a reference winning time 75 minutes for the men. Thierry Gueorgiou (FRA) won in 72 minutes. The race had a dispersion system that was based on the butterfly system, meaning that short loops are run in the middle of the race in different orders. This worked very well. Tatiana Riabkina (RUS) prevailed again. She spent 62 minutes in the forest, i.e. 12 minutes more than the regulation 50.

Friday 10 October was dedicated to sightseeing. The Lithuanian organisers had picked an aqua park

as the centre of the day. It was a great success. All competitors fought against each other in the different tubes and there were not too many casualties.

Saturday 11 October was a beautiful day. It was dedicated to the relay race, the last – and most exciting – event. The courses had been tested a number of times by the organisers, the event advisor and the President of the Orienteering Committee. They were really good and brought together the different features expected from a relay competition. Russia 2 won the men's race and Russia the women's.

Overall, Lithuania organised an outstanding championship. The hosts' hospitality and friendliness was something we will never forget.

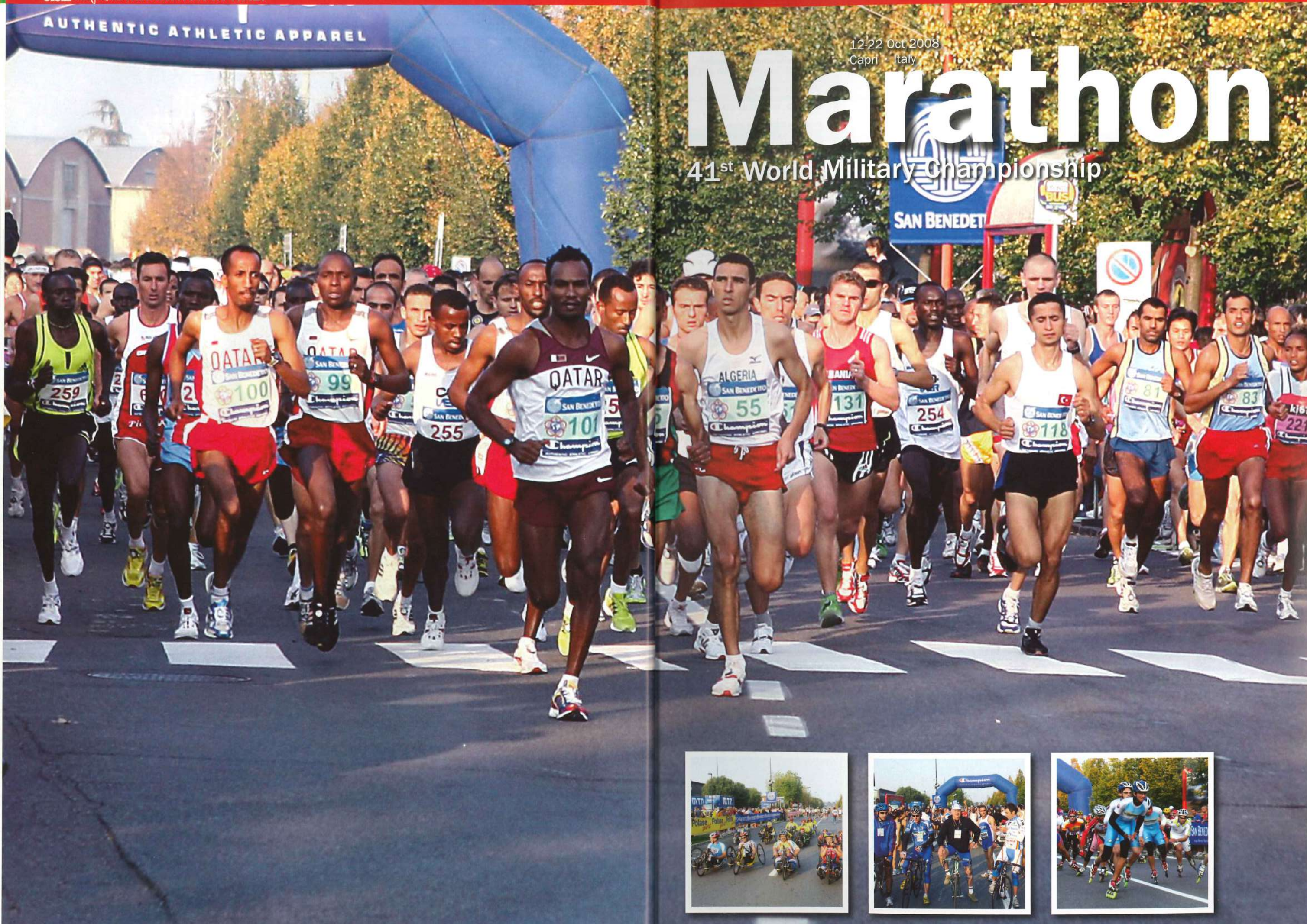
Harald Østbye



12-22 Oct 2008
Capri Italy

Marathon

41st World Military Championship





Tunisia Smiles on CISM

Once again, the Tunisian capital city opened its arms wide to accommodate the third annual meeting of the CISM Board of Directors. While we are all used to warm Tunisian receptions, there is no choice but to fall every time for the kindness, modesty and respect shown by the brave Tunisian military.

For brand new Chief of Delegation Capitaine de Vaisseau Major Houcine Bzainia, organising this meeting was tantamount to a baptism of fire and the least we can say is that the Tunisian Delegation is once again led by a highly talented officer who will maintain the long-standing Tunisian tradition of excellence.

The Board ascribed true value to the presence of high authorities from the civilian, sporting and military spheres at the Opening and Closing ceremonies.

Mr Kamel Morjane, Minister of Defence; Mr Samir Labidi, Minister of Youth, Sport and Physical Education; and Mr Bechir Elouzir, Secretary of State for Sport with the Ministry of Youth, Sport and Physical Education honoured us with the opening speeches, in which they emphasised the uniting role of military sport and CISM in North Africa.

Also worth noting was the highly appreciated presence of runner Mohamed Gamoudi, the irremovable multiple Olympic medallist and many times CISM world champion who still today is one of the national sport icons.

Much of time spent in working sessions by the Board was dedicated to a review of projects initiated in 2008 and of the different objectives for 2009. General Dr Meguedad (ALG), President of the CISM Commission for Solidarity,

introduced the CISM Solidarity project developed by his Commission for the next several years. This ambitious project – and the matching action plan – will be submitted to the 2009 General Assembly meeting in Suriname. A review of the different world championships held in 2008 helped the Board identify our organisation's strengths and the areas where improvements are needed.

Since the meeting was taking place toward the end of 2008, the Board could take stock of the different events held in connection with the celebration of the 60th anniversary of the foundation of CISM. This year was indeed full of emotion as we celebrated international military sport. We can be prouder than ever to wear our motto: "Friendship Through Sport".

Olivier Verhelle

La Tunisie sourit au CISM

La capitale tunisienne nous a une fois de plus ouvert les bras pour abriter la troisième réunion annuelle de notre Comité Directeur et, bien que nous soyons tous coutumiers de la chaleur de l'accueil tunisien, à chaque nouveau séjour à Tunis, on ne peut que tomber sous le charme de la gentillesse, de l'humilité et du respect dont font preuve les braves militaires tunisiens.

Le tout nouveau Chef de Délégation, le Capitaine de Vaisseau Major Houcine Bzainia, faisait son baptême du feu en organisant cette réunion et le moins que l'on puisse dire c'est que la Tunisie a une fois de plus à sa tête un officier de grand talent et qui perpétuera la longue tradition d'excellence tunisienne.

Le Comité Directeur aura apprécié à sa juste valeur la présence de hauts dignitaires des mondes civil, sportif et militaire lors des cérémonies d'ouverture et de clôture. M. Kamel

Morjane, Ministre de la défense nationale, M. Samir Labidi, Ministre de la jeunesse, des sports et de l'éducation physique et M. Béchir Elouzir, Secrétaire d'Etat auprès du ministère de la jeunesse, des sports et de l'éducation physique chargé des sports nous ont fait l'honneur de prononcer les discours d'ouverture, dans lesquels fut mis à l'honneur le rôle fédérateur du sport militaire et du CISM en Afrique du nord.

Notons la présence très appréciée de Mohamed Gamoudi, l'indétrônable multiple médaillé olympique et maintes fois champion du monde CISM de course qui reste, aujourd'hui encore, l'un des héros sportifs nationaux.

Les sessions de travail du Comité Directeur ont fait la part belle à la révision des projets entamés en 2008 et des divers objectifs fixés pour 2009. Le Général Dr Meguedad (ALG), Président de la Commission

de solidarité du CISM, a présenté le projet de solidarité du CISM dressé par sa commission pour les années à venir. Ce projet ambitieux, ainsi que le plan d'action en découlant, seront présentés lors de l'Assemblée générale 2009 au Surinam. Le bilan de tous les championnats mondiaux de 2008 a permis au Comité Directeur de se faire une opinion sur les forces et les points à améliorer au sein de notre organisation.

En cette fin d'année 2008, le Comité directeur a pu passer en revue tous les événements liés aux célébrations du soixantième anniversaire de la fondation du CISM. Cette année a été véritablement riche en émotions lors de cette grande fête du sport militaire international.

Arborons plus que jamais fièrement notre devise : « Amitié par le Sport ».

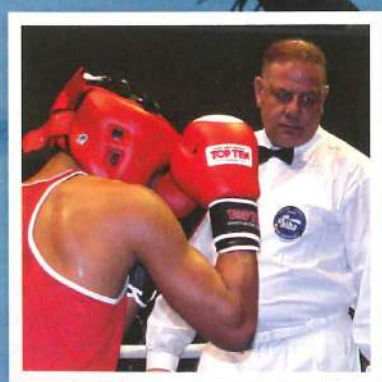
Olivier Verhelle

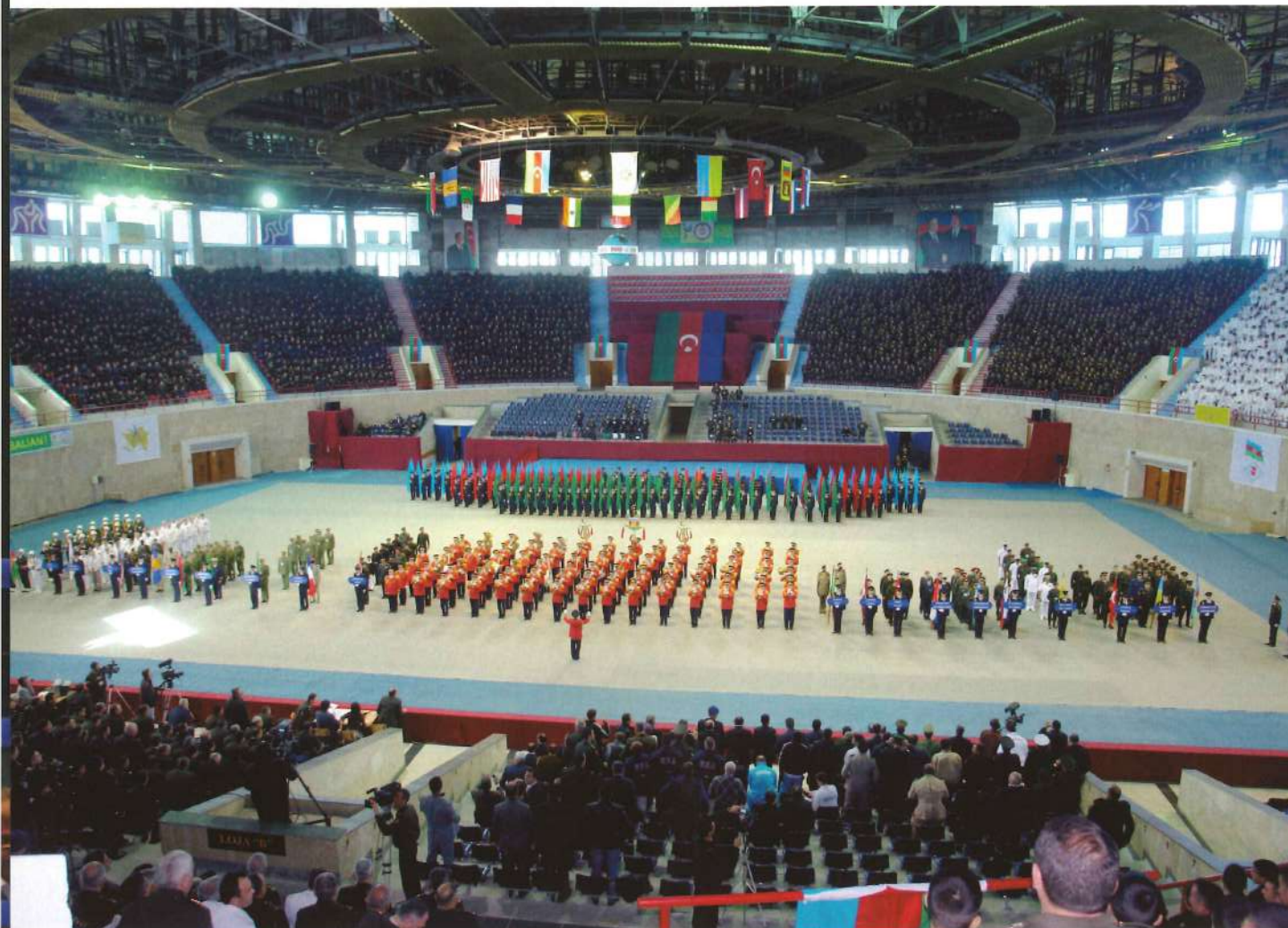


Boxing

52nd World Military Championship

23-29 November 2008
Baku · Azerbaijan





Boxing at its best in Azerbaijan

When the 52nd World Military Boxing Championship was officially opened in the presence of the Minister of Defence of the Republic of Azerbaijan in the Heydar Aliyev Sport and Concert Hall with 176 present from 17 countries, the first preparatory meeting to run the championship had already been held with the Central Army Sport Club, the Azerbaijan Box Federation, the Official CISM Representative, the Chiefs of Missions and the Referees, Doctors and Coaches under the aegis of the President of the CISM Sport Committee, Commandant James Hunt.

During the Opening Ceremony held on 23 November, the Minister of Youth and Sport, Azad Rahimov, underlined the importance of hosting this event in his country and wished success to all athletes.

The successful organisation of Military World Championships in Judo (2004) and Wrestling (2006) were valuable experiences to run a competition in which CISM Champions had to be found in 11 weight categories within 5 days. During the press conference, all authorities highlighted the fact that

it would be pleasing to the eye to see so many famous athletes. Indeed, the attending teams included medallists of the Beijing Olympics as well as World and European Championships.

Boxing events are not for late risers. They start every morning with medical check-ups and weighing sessions for athletes and meetings for officials and referees. At last, the tournaments started on the 24 November with the mini flyweights (-48 kg). Hundreds of visitors watched the boxers' world class performances every day. Good

sportsmanship, fair competitions, thrilled audiences; such are the impressions that characterised the whole event until the final match late at night on 29 November, when Abdullayev Sardor (UZB) beat his US counterpart, Shepherd Andrew, in the +91 kg category.

But all good things come to an end. All participants celebrated a successful CISM sport event in the best spirit of Friendship through Sport at the closing and victory ceremony held after the last match in the Sport and Concert Hall.



Le meilleur de la boxe en Azerbaïdjan

Au moment d'ouvrir officiellement le 52^{ème} Championnat du monde militaire de boxe à la Salle des sports et de concerts Heydar Aliyev sous les auspices du Ministre de la défense de la République d'Azerbaïdjan et en présence de 176 représentants de 17 pays, la première réunion préparatoire consacrée au déroulement du championnat avait déjà eu lieu avec le Club sportif central des armées, la Fédération azerbaïdjanaise de boxe, le Représentant officiel du CISM et les Chefs de mission ainsi que les arbitres, médecins et entraîneurs sous la houlette du Président du Comité de sport CISM, le Commandant James Hunt.

A l'occasion de la cérémonie d'ouverture du 23 novembre, le Ministre de la jeunesse et des sports, Azad Rahimov, a souligné combien il était important d'accueillir cet événement dans son pays et a souhaité bonne chance à tous les boxeurs.

L'expérience de l'organisation réussie de Championnats du monde militaires de judo en 2004 et de lutte en 2006 a été précieuse pour gérer un tournoi qui devait délivrer, en cinq jours à peine, des champions CISM dans 11 catégories de poids.

Lors de la conférence de presse, toutes les autorités ont souligné qu'observer autant de sportifs célèbres à l'œuvre serait un véritable régal pour les yeux. En effet, les équipes en présence réunissaient des médaillés des Jeux olympiques de Pékin et de championnats mondiaux et européens.

Les tournois de boxe ne sont décidément pas faits pour les lève-tard. Ils commencent chaque matin par les visites médicales et la pesée

des boxeurs et par des réunions pour les officiels et les arbitres. Enfin, les joutes commencent le 24 novembre avec les combats de la catégorie des poids mi-mouches (-48 kg). Des centaines de spectateurs suivent chaque jour les performances de classe mondiale des pugilistes. Esprit sportif, fair-play des rencontres, spectateurs captivés, voilà pour les impressions qui rendent compte de l'ensemble de la manifestation, jusqu'au dernier match au soir du 29 novembre, lors duquel l'Ouzbèke Abdullayev Sardor prend le meilleur sur son homologue américain, Shepherd Andrew, dans la catégorie des +91 kg.

Mais toutes les bonnes choses ont une fin. Tous les participants ont fêté une manifestation sportive CISM réussie dans le meilleur esprit d'Amitié par le Sport lors de la Cérémonie de clôture et de remise des médailles organisée au terme du dernier combat dans la Salle des sports et de concerts.

BOXING IN AZERBAIJAN

Chief of Organizing Committee
Président du Comité d'Organisation:
Colonel General Safar ABIYEV (AZE)

CISM Representative
Représentant du CISM :
Colonel Michel VAN MEURS (NED)

President CISM Sport Committee
Président du Comité Sportif du CISM:
Cdt James Hunt (IRL)

Participation:
101 Boxers, 95 officials.

Participating countries

Pays participants (16):
Algeria, Azerbaijan, Barbados,
Belarus, Egypt, France, India, Italy,
Latvia, Netherlands, Slovenia,
Sri Lanka, Turkey, Ukraine, USA,
Uzbekistan.

Observer country: Brazil.

RESULTS

48 kg

- 1 Abiyev Ceyhun (AZE)
- 2 Paramjit Sing (IND)
- 3 Hrib Ilya (BLR) & Isakov Shahriyar (UZB)

51 kg

- 1 Najafov Rahim (AZE)
- 2 Suranjoy Sing (IND)
- 3 Bekish Anton (BLR) & Sultanov Rafiqjan (UZB)

54 kg

- 1 Doniyarov Tulachboy (UZB)
- 2 Parinello Vittorio (ITA)
- 3 Kabanchuk Ivan (UKR) & Uchunov H.Ibrahim (TUR)

57 kg

- 1 Ismailov Elshan (AZE)
- 2 Chhote Lal Yadav (IND)
- 3 Oudhi Mohammad Amin (ALG) & Di Savino Aessio (ITA)

60 kg

- 1 Mamajonov Bakhodir (UZB)
- 2 Kochabash Husnu (NED)
- 3 Haltsich Allaksei (BLR) & Dzhabrailov Raset (UKR)

64 kg

- 1 Vastine Alexis (FRA)
- 2 Nekrasov Searhei (BLR)
- 3 Som Bahadur Pun (IND) & Holmuratov Ulugbek (UZB)

69 kg

- 1 Yunusov Bekzod (UZB)
- 2 Kuzmiruk Vitali (BLR)
- 3 Maharramov Emil (AZE) & Houari Lancene (ALG)

75 kg

- 1 Baylarov Rahib (AZE)
- 2 Dauhaliavets Mikhail (BLR)
- 3 Bair Abdin Hosam (EGY) & Demianenko Pavlo (UKR)

81 kg

- 1 Gadirov Elnur (AZE)
- 2 Abdurahimov Sherzod (UZB)
- 3 Kuzmin Sergei (BLR) & Mahendra Thapa (IND)

91 kg

- 1 Alizade Elchin (AZE)
- 2 Manpreet Sing (IND)
- 3 Bandara Ajith (SRI) & Yarik Pavel (BLR)

+ 91 kg

- 1 Abdullayev Sardor (UZB)
- 2 Shepherd Andrew (USA)
- 3 Mehar Sing (IND) & Jhaffar Anwer Jasser (EGY)



Group photo with guest of honor Lt Gen Jack Tuwei

3rd Boxing coaching course, Africa Development Center (CAD), Kenya

A succesful 4th CISM CAD course in level 1 boxing coaching at the moi international sports center Kasarani Nairobi, Kenya.

The 4th Edition of the CAD Training session dedicated to level 1 boxing coaching was successfully conducted in Nairobi between 02 & 16 November 2008.

Since its inception, the CAD has conducted four courses, three in boxing and one in athletics.

The Opening Ceremony of the third CAD Boxing Coaching Course was enhanced by the presence of Lt Gen J. K. Tuwei, Chief of the Kenyan Delegation to CISM, as Guest of Honour. He was flanked namely by the Chairman of the Kenyan Amateur Boxing Association, Maj Gen (Rtd) P. Waweru, Kenyatta University Dean, Dr Wanderi and a representative of the Sports Stadia Management Board.

In 2006, the Kenyan delegation to CISM received a mandate to run pilot specialist courses in boxing and athletics. The Kenyan Armed Forces are proud of the honour to run the maiden project and are ready to continue with similar tasks in future.

The purpose of the CAD is to provide specialist sports training in coaching, officiating and sports management to participants (mainly drawn from African CISM Member nations) while strengthening the structure and role of CISM on the continent.

The CAD pursues its objectives by conducting sport courses and research projects in accordance with programmes approved by CISM.

The CAD Project is in line with the CISM policy of giving affirmative opportunities for sport practice to the less privileged and needy members.

CAD courses are geared towards the achievement of the following broad objectives:

Acquisition of knowledge and skills in the innovative sports aspects such as management, leadership and coaching which will facilitate the development of high level sports performance;

Achieve effective leadership and administrative skills that will facilitate better sports and fitness management;

To facilitate the identification and nurturing of young and upcoming potential military sportsmen;

To train and develop elite sportsmen with the ultimate aim of increasing participation in the range of sport activities on the CISM calendar of events;

The training attracted the following attendance:

a. Uganda	-	2
b. South Africa	-	2
c. Botswana	-	2
d. Morocco	-	2
e. Kenya	-	7
		15

The CAD Boxing Course was honoured by the presence of Brig Gen Yekelo, Chairman of the Boxing Association of the South African Defence Forces, who paid a three-day courtesy visit to the course at the training centre between 13 & 15 November 2008. He also paid a courtesy call to the Chief of the Kenyan Delegation to CISM, Lt Gen J. K. Tuwei, during which they discussed the CAD's future development programme.

At the end of the training, the course objectives were achieved all 15 participants passed the test.

They were awarded the CISM Certificate of Qualification. Moreover, the AIBA has been consulted to recognise the Boxing Course and hence possibly award its own certificates in future courses. The Kenyan Amateur Boxing Association is pursuing the matter in collaboration with the Kenyan Delegation to CISM and CISM Headquarters will be duly informed of the decision that is reached eventually.

To learn more about the Kenyan Community and share their traditional customs and typical sights, the participants were treated to cultural displays and traditional foods during their cultural outings.

The course was successfully concluded on 14 November 2008. The Chairman of the Kenyan Amateur Boxing Association Maj Gen (Rtd) Waweru, graced the occasion as guest of honour of the Closing Ceremony, flanked notably by the Chief of Personnel of the Kenyan Defence HQs, Brigadier G. Kihalangwa, Brig Gen Yekelo, Chairman of the Boxing Association of the South African Defence Forces, PES ECALO, Lt Col Mwangi and representatives of the Sports Stadia Management Board.

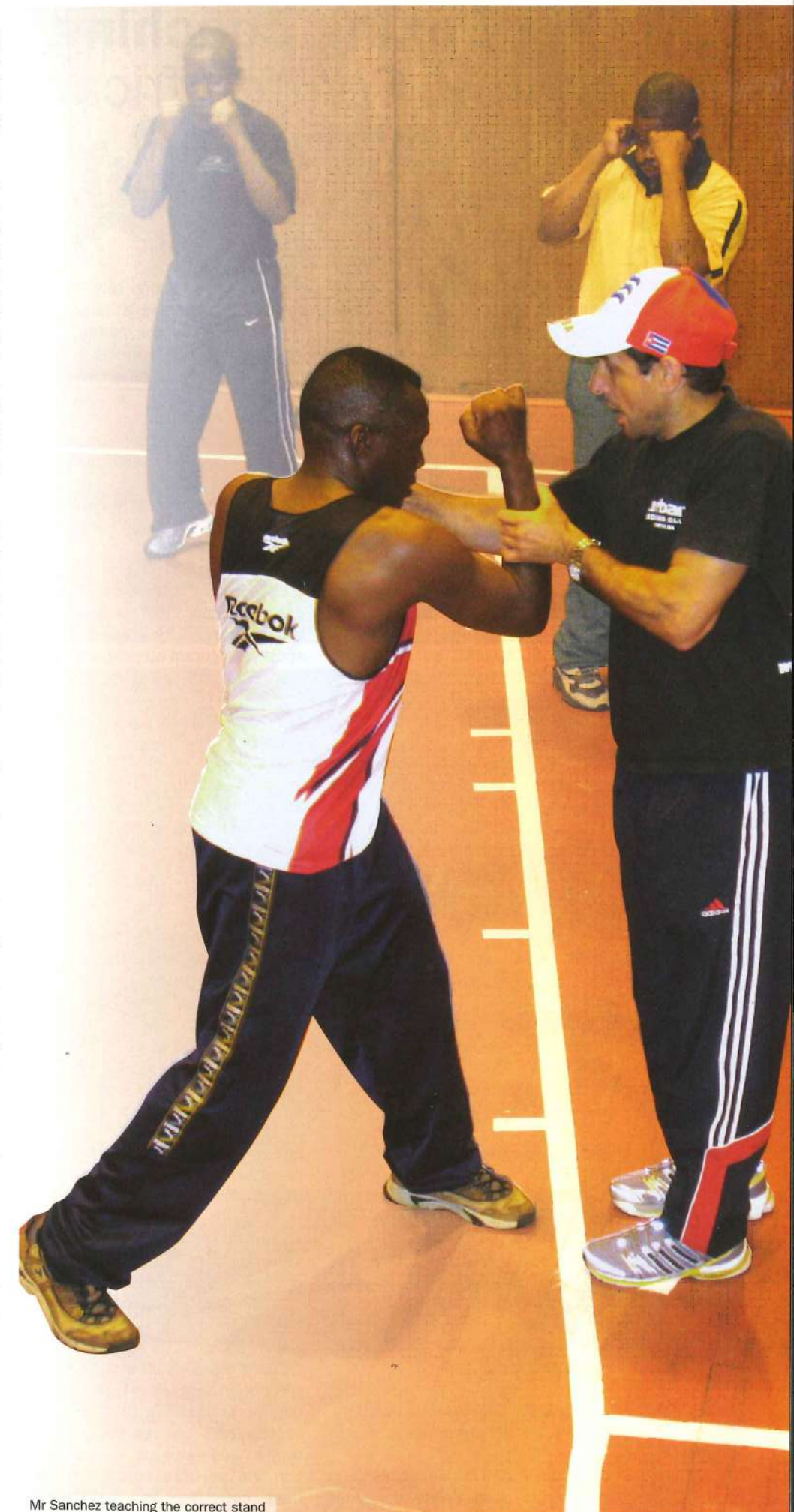
The Guest of Honour commended CISM for its dedication to the promotion of peace and physical education through sports. He noted that unlike other joint military activities, CISM sport has managed to bring together the soldiers of the Armed Forces of the world to interact socially and share their many ideas in a relaxed environment.

He also thanked all stakeholders for their continued mutual and technical support in the form of facilities, equipment and resource technical personnel.

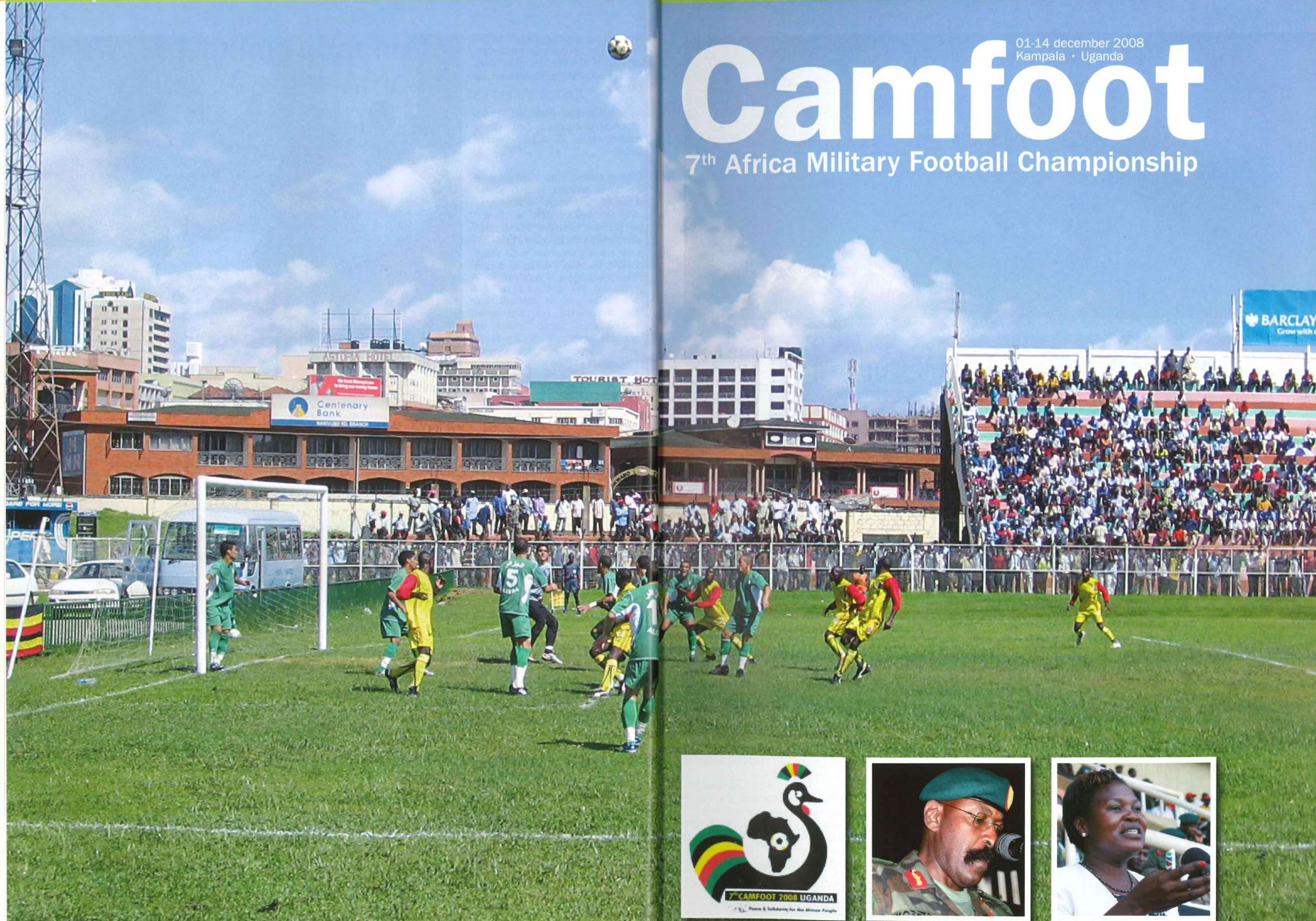
The guest of honour noted that the course participants had worked diligently and with much commitment throughout the course and then urged them to ensure that they fully leveraged the knowledge and skills they acquired for the benefit of the military athletics fraternity in their respective countries and Africa more generally.

Following the conclusion of the course, the participants left for their respective destinations on 15-16 November 2008.

In accordance with the projected calendar of events, the CAD is scheduled to conduct an IAAF Athletics Level I course in the first quarter of 2009. Consultations to this effect are in progress. In 2009/10 financial year, it is proposed to conduct the Sixth CAD Boxing Course (Level II).



Mr Sanchez teaching the correct stand



Camfoot

01-14 december 2008
Kampala · Uganda

7th Africa Military Football Championship

GAME FOR MORE

Centenary Bank
MAYUBO RD BRANCH

BARCLAYS
Grow with us





African Military Football Cup: Cameroon Double

The 7th African Military Football Cup (CAMFOOT) was held in the Ugandan capital Kampala between 01 & 14 December 2008. The teams competed to conquer the trophy offered by H.E. Blaise Compaore, President of Burkina Faso.

Nelson Mandela Stadium in Namboole and Nakivubo War Memorial Stadium provided the scene for the tournament. Following the last minute withdrawal of Gabon, only seven of the original eight teams scheduled to enter the competition actually took the trip.

So, the qualifier groups looked like this:

Group A: Uganda, Guinea and Kenya (the latter having stepped in for failing Rwanda just a week before the tournament)

Group B: Cameroon, Algeria, Gambia and South Africa.

In the final, the Cameroonian military team – who won the 6th edition in the home stadiums in 2006 – defeated Algeria in the penalty shoot out (4-3) after the match ended without any goal being scored.

The final was a hard-fought battle. Both teams had already faced each other in the Group stage – Cameroon prevailed then by a scant 1-0 (penalty).

In the losers' final, Kenya prevailed over Uganda, again in the penalty shoot out (3-2), following a 1-1 draw.

Mrs Ruth Nankabirwa, Ugandan Secretary of Defence, was the guest of honour at the Closing Ceremony. At the end, General Yoweri Gakuta Museveni invited all delegations to Hotel Munyonyo, the most prestigious hotel of the capital, for the closing dinner.

On this occasion, Colonel H. Kalkaba Malboum, Vice-President of CISM and President of AMSO (the African Military Sport Organisation) awarded the Grand Cordon of the Order of Merit of CISM to the Ugandan President.

President Museveni very much appreciated the honour bestowed upon him by CISM. He recalled the positive contribution of sport in the Armed Forces and among the population, namely mentioning its positive impact on health and its values of fair-play, friendship and fellowship which unite the peoples of many different countries on the occasion of many different sport events. He also wished to thank the President of Burkina Faso for offering the CAMFOOT Trophy, which has become the symbol of the strong intermingling of Armed Forces in Africa. He person-

ally undertook to make a similar contribution in the near future.

It was on this good-hearted note that the 7th African Military Football Cup came to an end. All teams were rewarded by the donor of the Trophy, President Blaise Compaore of Burkina Faso. Having won the Cup, Cameroon received € 10 000 in prize money, Algeria received € 5 000, Kenya, € 3 000 and each of the other four participating teams received € 1 000 too.

The 8th edition is scheduled in 2010 in Algiers, Algeria.

In the margins of the tournament, CISM organised, within the framework of its solidarity programme, a seminar on sport medicine, umpiring and training in football. Moderated by three distinguished instructors coming from the Republic of Ireland, this two-week seminar was a major success. It was attended by some twenty trainees from the seven countries that entered the football tournament.

Commandant Dorah Mamby Koita



De GD : Gen Y.G. Museveni Président of Uganda, Col HK Malboum (CAM)Pres. OSMA, Maj DM KOITA (GUI) Africa Liaison Officer, Lt-Col A. Maikano (NGR), Sec Gen OSMA





Meeting Presidents CISM Sport Committees – General Secretariat

Brussels, CISM General Secretariat, 22 & 23 January 2009

The 8th CISM PCSC–Secretary General Meeting was held at the CISM Headquarters on 22-23 January and attended by 21 SC Presidents under the leadership of the CISM President, BrigGen Gianni Gola.

This meeting was a good opportunity for the CISM Secretary General to receive these active sport experts at the General Secretariat and especially to do so for the last time during his term.

The large number of participants sent a very good signal and demonstrated the close collaboration that exists between the Secretariat and the sport authorities. It also demonstrated that such meetings are important for the development of the CISM sport activities and to share experiences from previous CISM events.

The Secretary General, Colonel Michel Van Meurs, introduced a new member of the Secretariat: LtCol Suzana Tkavc from Slovenia, the new Sports Director and thanked Lt-Colonel Jefferson Hernandes for his outstanding contribution to CISM.

The re-elected PCSCs met for the first time with two newly appointed PCSCs: Major Petre Ducu (ROM) representing fencing and LtCol Viorel Ceascai (ROM) for Judo; and two acting PCSCs: LtCol Mohammed Abdulla Al Obaidli (QAT) for basketball

and Major James Gregory (USA) for modern pentathlon.



CISM President BrigGen Gianni Gola reviewed all major activities held in 2008 and he took all attendees for a strategic journey into CISM's future, of which the second year of UN recognition and close cooperation with other major global sport players were just a few highlights.

Secretary General Col Michel van Meurs focused on transposition of our strategic thinking into the business plan and the expectation of action to be undertaken by all CISM leading bodies.

Following the usual review of the previous year, the reports by the PCSCs (statistics, positive and negative developments, etc.) and the presentation of the 2009 and 2010 calendar of activities, the President of the Sports Medicine Commission, Col Peter Jenoure, was invited to introduce and moderate a discussion of anti-doping policy in CISM and the sensitive issue of sample handling. A progress report on preparations for the 5th Military World Games was then presented, including a presentation of the sport venues. Approval of the funding for the Games and the green light for the CISM Athletes Village put the meeting in good spirits and provided extra motivation 2&1/2 years before the Games. The follow-up report on the CISM symposium held in Sofia last summer confirmed the extended remit of PCSCs and provided a clear outlook in the fields of communication and sport marketing requirements. All participants were looking forward to the next meeting, to be held during the General Assembly in Surinam.

Réunion des Présidents de Comité de sport CISM avec le Secrétaire général

Bruxelles, Secrétariat général du CISM, 22 & 23 janvier 2009

La huitième réunion PCSC–Secrétaire général du CISM s'est tenue les 22 & 23 janvier au siège du CISM. Vingt et un Présidents de Comité de Sport y ont participé sous la houlette du Président du CISM, le Brig Gen Gianni Gola.

Pour le Secrétaire général du CISM, cette réunion était l'occasion d'accueillir – une dernière fois au secrétariat général durant son mandat – des experts actifs du sport.

Le grand nombre de participants a envoyé un signal très positif et démontré l'étroite collaboration qui existe entre le Secrétariat et les autorités sportives. Il montre également que ces réunions sont importantes pour le développement des activités sportives du CISM ainsi qu'en termes d'échange d'expériences issues de manifestations passées du CISM.

Le Colonel Michel Van Meurs, Secrétaire général du CISM, a présenté une nouvelle collaboratrice du secrétariat : le LtCol Suzana Tkavc (SLO), nouvelle Directrice des sports, et a remercié le Lt-Colonel Jefferson Hernandes pour sa remarquable contribution au CISM.

Les PCSC réélus ont fait la connaissance, d'une part, de deux homologues nouveaux venus : le Major Petre Ducu (ROM), PCSC d'escrime, et le LtCol Viorel Ceascai

(ROM), PCSC de judo ; et d'autre part, de deux PCSC par intérim : le LtCol Mohammed Abdulla Al Obaidli (QAT) pour le basketball et le Major James Gregory (USA) pour le pentathlon moderne.



Le BrigGen Gianni Gola, Président du CISM, a passé en revue toutes les grandes activités qui se sont déroulées en 2008 et a emmené tous les participants pour voyage stratégique dans l'avenir du CISM, dont la seconde année de la reconnaissance par l'ONU et la collaboration étroite avec les autres grands acteurs internationaux du sport ne constituent que deux jalons parmi d'autres.

Le Col Michel van Meurs, Secrétaire

général, s'est pour sa part concentré sur la transposition de notre réflexion stratégique en un business plan et les attentes qui existent sur le plan des actions à mener par tous les organes directeurs du CISM.

Après le traditionnel bilan des activités de l'année dernière, les rapports des PCSC (statistiques, événements positifs et négatifs, etc.) et la présentation des programmes d'activité de 2009 et 2010, le Col Peter Jenoure, Président de la Commission de médecine sportive, a été invité à présenter et à animer un débat sur la politique antidopage au CISM et la problématique délicate du traitement des échantillons. Un rapport sur l'état d'avancement des préparatifs des 5^{ème} Jeux mondiaux militaires a ensuite été présenté – y compris au sujet des sites de compétition. Le bouclage du financement des Jeux et le feu vert donné au Village des athlètes CISM a mis tout le monde de bonne humeur et a remotivé les troupes à deux ans et demi de l'échéance. Le rapport de suivi du symposium tenu l'été dernier à Sofia a confirmé l'extension du mandat des PCSC et apporté une vision claire dans les domaines de la communication et des exigences en termes de marketing sportif. Tous les participants attendent avec impatience la prochaine réunion prévue en marge de l'Assemblée générale au Surinam.



Sport Psychology in Competitive Sports

Major Harald Dobmeier



Beijing 2008 – Olympians who have endured several years of training and have made intense efforts and sacrifices are now expected to go for gold. But often, it doesn't play out that way. In the sports stadium, a hammer thrower stands in the throwing cage and has last-minute doubts as to whether he will be able, in this decisive moment, to give his best performance. Thus he may, even during his first attempts, not perform at the top of his game and might not make it to the final eight, which was his main objective. At the same time, a swordswoman in her first preliminary round fencing match allows her opponent to distract her to such an extent that she completely forgets her tactics and loses all concentration, leading to her early exit from the tournament, with her having performed far below her potential.

Despite intensive preparation – and having used the various resources available to them such as performance diagnostics, sports medicine, physiotherapy, training and movement analysis, as well as nutrition advice – the two athletes portrayed here were not able to put in a top performance at a precise, predetermined point in time that was also supposed to be the peak of their career. Looking for the root cause of their failure, trainers and officials often say they suffered a “mental block” or lacked the necessary “mental freshness.”

To overcome these problems, trainers and sport associations are increasingly realizing that qualified sport psychologists must be involved in the training and competitive process. The aim is to systematically optimize athletes' and teams' required competencies. Mental skills are as big a performance factor as physical capability. Therefore, in parallel to the above-mentioned resources, an early focus on sport psychology training and intervention may help optimize and fully exploit an athlete's potential.

Nevertheless, in professional sports, sport psychology is often used too

sporadically. This may be due to false perceptions about, and insufficient understanding of, what sport psychology entails. To better describe this discipline, an overview of the tasks and fields of sport psychology is provided given below.

From a sport psychology perspective, particularly in competitive sports, the following prerequisites are key for an athlete to be able to perform at the top of their game at a specific point in time (each is briefly discussed below):

Goal Setting
Self-confidence
Concentration
Activation Regulation

While emotional aspects and social processes are equally important factors, an examination of these would exceed the scope of this paper.

Goal Setting

“To be successful, two conditions need to be met: Having clear goals, and the burning desire to achieve them.” (Johann Wolfgang von Goethe)

Only by clearly defining goals are you able to determine whether these have been reached. On this basis, progress can be identified. This not only boosts self-confidence, but also provides motivation for reaching the next level.

Result-Oriented vs. Action-Oriented Focus

“Result-oriented goals” are competition-oriented, i.e., they relate to the result (victory, medal, points, etc.). These goals are therefore not only influenced by the athlete's own efforts and abilities, but also by the circumstances (e.g. the opponent). “Action-oriented goals” relate to specific tasks and to the athlete's own performance level. These goals are therefore less susceptible to external influences. Athletes with action-oriented goals are primarily intrinsically motivated. Athletes who prefer setting result-oriented goals tend to develop a fear of failure, and are likely to give up at an earlier stage

following defeat. Therefore, action-oriented goals are preferable to result-oriented goals.

Realistic Goal Setting

Goals must be ambitious, but also realistic. Athletes' goals must be driven by their own will to achieve something that represents a challenge and that can be attained via a differentiated, step-by-step approach. Weighing effort against effect, while taking into account existing possibilities, skills, and circumstances, is key to pursuing the chosen approach. Several intermediate goals/steps must be defined and developed along the path to the desired higher level. These steps assist athletes in constantly analyzing and measuring progress towards their overall goals, which thereby become binding targets. “Climbing” the various steps strengthens athletes' self-confidence and faith in their own performance and progress.

Formulating Positive Goals and Writing Them Down

Goals must be formulated in a positive manner and put down in writing – in such a way that they clearly indicate what the athlete wants to achieve, and not what he or she wishes to avoid (e.g., “I do not want to make the following mistake ...”). Also, statements such as “I would like” or “I'd prefer” should be avoided. The phrases “I want to” or “I will” should be used instead. Once the goals have been written down and posted in a place where they are always visible, they constantly remind the athlete of their aim, making it real and tangible.

Goal Analysis

To examine the process of training for and attaining goals, one must use action analysis to identify the causes and circumstances related to reaching, or not reaching, an intermediate step or a goal. Combining subjective and objective analysis, in the event of success, confirms and explains the performance and, in the event of failure, ensures there is a “cleansing effect.” Thus, everyone involved takes a close look at the causes and circumstances of bad performance. This helps avoid, as is so often the case, simply dismissing such a performance.

Self-confidence

“The reason birds can fly and we can't is simply that they have perfect faith, for to have faith is to have wings.” (James M. Barrie)

The notion of self-effectiveness denotes a balance between the challenge to be met and one's own abilities and skills. This must include all planning and preparation for the competition beyond the sport-related performance itself, such as logistic factors (equipment, venue, nutrition). This ensures that the athlete will not have to deal with any other problems and can fully focus on delivering optimum performance. Playing through various scenarios during competition-related training aids the development and identification of solutions, which in turn gives the athlete the feeling that he or she is in control of events.

One important aspect of building up and maintaining self-confidence is how self-talk is regulated. Through “Self-talk thoughts,” which for the most part are automatic, the individual formulates plans, guidance, and comments related to their own action. If these thoughts are negative, they often impair self-confidence. For when giving up, one does so first in one's head. We often speak of “the power of thoughts.” Therefore it is important to recognize and identify negative thoughts and self-talk. In connection with this, positive counter-arguments must be formulated and then applied in the form of a “thought stop.” So when undesirable thoughts arise, the individual must initiate a sudden stop to their thoughts and replace them with a positive line of thought. For this, the following strategies can be helpful:

Self motivation: Call upon yourself (this can be an energetic appeal) to overcome the critical moment of giving up “in

your head,” or to realize your full potential (e.g. “C'mon let's keep moving!” or “Pull yourself together, you can do this!”).

Rationalization: Put the significance of an event into perspective and adequately rank it (e.g. “My performance wasn't bad, but everyone else is simply in great shape today. So I can be very happy with that performance.”).

Change in focus: Shift your focus and concentration away from tough experiences to more pleasant thoughts, such as your opponent's problems or your own strengths in other areas.

Problem Solving: Do not waste any thoughts on the potential consequences of your actions, but rather focus on how to get the best out of the present situation, the ultimate aim being victory.

Concentration

Especially this last strategy makes clear how the ability to concentrate is key to every success. It keeps attention focused on what is relevant, even under difficult circumstances or great pressure, and thus helps the athlete efficiently steer their action. The ideal state that is to be achieved is called “flow”. It describes the state or experience of totally automated and precise action as well as harmonious interaction of body and soul that is seemingly without effort. What is very helpful here is applying a mental training technique modeled on a kind of movie script. This “script” describes the action and contains specific instructions for the athlete based on significant, symbolic and dynamic inertial points that guarantee the rhythm of the overall



movement. The following mental training methods can be used for this purpose:

Sub-vocal training: The athlete talks to themselves to guide performance of the action.

Internal observation training: The athlete visualizes themselves – from an outside perspective – performing the action (“mental cinema”).

Ideomotoric training: The athlete visualizes themselves – from an inside perspective – performing the action. He or she tries to personify and understand the movement – with all the associated internal processes.

The prerequisites for this kind of training are the following:

Relaxed state: To concentrate, the athlete needs to “clear” their mind, and avoid all distracting thoughts.

The athlete must have **previous personal experience** with the movement to be trained.

Movement perception must be from an internal perspective, i.e., perception of the movement must be guided by one’s own preconditions and standards, so that the movement can be efficiently performed in line with one’s own abilities.

Lively imagination of the movement with the help of all the senses is required, so that the athlete can mentally reproduce the sequence of movements as precisely as possible.

By training and learning to visualize the sequence of movements with the above-mentioned inertial points, the quality of performance of the movement is enhanced and stabilized in technical terms. Also, the athlete can proceed from one inertial point to another within the “tunnel system” of the movement – without being distracted by a wandering mind or other bothersome influences.

Activation Regulation

As early as 1908, YERKES and DODSON determined that, as shown in Figure 1 below, the following connection between the strength of stimulus and the quality of performance can be assumed.

Figure 1. [insert Figure 1 here]

That is to say, a medium activation level is the way to achieve optimal performance. Athletes often have too

high an activation level, which manifests itself in excessive nervousness or in stress, and this ultimately leads to a loss of the concentration that is required for top performance. Activation regulation therefore works in two directions:

Relaxation (lowering the activation level): dealing with mental strain vis-à-vis conduct, perception and environment through standard classic relaxation methods, such as breathing techniques, autogenic training, or progressive muscle relaxation. The focus here should not be only on the competition itself. Rather, these methods should also be integrated into training and season-related planning, to avoid either insufficient recovery or a disproportionate relationship between stress and recovery.

Mobilization (increasing the activation level): Building up a kind of “combat readiness” for normal physical processes with slight excitement and cheerful – yet somewhat impatient – expectations and determination as regards performance of the action, with optimal concentration. Here, visualization, self-talk, and self-instruction techniques, as well as stimulating forms of movement, can be used.

The classic topics of sport psychology intervention described in the present paper also include areas which are not, strictly speaking, di-

rectly linked to the sport action but are nevertheless typical topics of sports-related psychological counseling and support: regulating social interaction, orientation in life and career planning (including time management), and injury management.

In conclusion, it can be said that sport psychological training as part of counseling and support efforts can only be successful if it is practiced adequately, according to schedule, and on a regular basis. Thus sport psychology must be incorporated into planning and training through an interdisciplinary approach. Sport psychologists must therefore be actively involved in, and considered fully a part of, athletes’ supportive and advisory teams.

However, it should be noted that sport psychology-related experience gained in the area of competitive sports can frequently also be applied to “elite” professional fields such as micro-surgery or aviation, with a transfer of knowledge to the domain of military duties and activities thereby also being possible.

Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, pp. 459-482.*



Psychologie du sport de compétition

Major Harald Dobmeier



Pékin 2008 – Pour les athlètes olympiques, après plusieurs années d’entraînement, d’efforts intenses et de sacrifices, le moment est venu de concourir pour l’or. Malheureusement, tout ne se passe bien souvent pas exactement comme prévu. Dans le stade d’athlétisme, le lanceur de marteau, debout dans la cage de protection, est pris d’un doute à la dernière minute : réussira-t-il, au moment décisif, à donner le meilleur de lui-même ? Et c’est ainsi que ses premiers essais risquent fort de ne pas être à la hauteur de ses performances habituelles et de le priver de la place en finale qui constituait son objectif principal. Au même moment, un épéiste laisse son adversaire du premier tour préliminaire la distraire durant l’assaut, à tel point qu’elle oublie ses tactiques, se déconcentre complètement et finit par sortir du tournoi beaucoup trop tôt sur une performance nettement en-deçà de son potentiel.

Malgré une préparation intensive – et le recours aux divers outils disponibles tels que le diagnostic de performances, la médecine du sport, la physiothérapie, l’analyse de l’entraînement et des mouvements ainsi que les conseils nutritionnels –, ces deux athlètes n’ont pas réussi à fournir, à un moment précis, la performance sensée représenter le sommet de leur carrière. A la recherche de la cause première de leur échec, entraîneurs et officiels diront souvent qu’ils ont connu un « blocage psychologique » ou qu’ils manquaient de « fraîcheur mentale ».

Pour surmonter ces difficultés, les associations et entraîneurs sportifs réalisent de plus en plus qu’il est nécessaire de s’attacher, à l’entraînement comme en compétition, les services de psychologues du sport qualifiés. L’objectif est d’optimiser systématiquement les compétences exigées des sportifs individuels et des équipes. Les aptitudes mentales sont un facteur de performances aussi important que les capacités physiques. C’est pourquoi, outre les moyens énumérés ci-dessus, mettre l’accent très tôt sur la formation et la pratique de la psychologie du

sport peut aider à optimiser le potentiel des athlètes et à l’exploiter au mieux.

Pourtant, le recours à la psychologie du sport reste souvent assez confidentiel dans le sport professionnel. C’est peut-être dû à des idées reçues concernant les tenants et les aboutissants de la psychologie du sport ou à une mauvaise compréhension de cette discipline. Afin de mieux la décrire, nous proposons ci-dessous un aperçu de ses missions et de ses domaines d’intervention.

Du point de vue de la psychologie du sport – et en particulier dans le sport de compétition –, les prérequis suivants sont essentiels pour qu’un athlète puisse exploiter au mieux son potentiel à un moment précis (chacun d’eux est abordé brièvement ci-dessous) :

- Fixation des objectifs
- Confiance en soi
- Concentration
- Contrôle de l’activation

Quant aux processus émotionnels et sociaux, il s’agit de facteurs tout aussi importants mais dont l’examen dépasserait le champ limité du présent article.

Fixation des objectifs

« Pour réussir, il faut remplir deux conditions : avoir des objectifs clairs et le désir ardent de les atteindre. » (Johann Wolfgang von Goethe)

Pour être en mesure de déterminer si l’on a atteint ses objectifs, il faut d’abord les définir clairement. C’est à leur aune que se mesurent les progrès. Non seulement cela renforce la confiance en soi mais cela motive aussi à atteindre le palier suivant.

Objectifs axés sur les résultats ou sur l’action ?

Les « objectifs axés sur les résultats » sont axés sur la compétition, c’est-à-dire qu’ils renvoient au résultat (victoire, médaille, points, etc.). Ces objectifs sont influencés non seulement par les efforts et les capacités personnels de l’athlète mais aussi par les circonstances (l’adversaire, par exemple). Les « objectifs axés

quant à eux à des tâches spécifiques et au niveau de performance de l’athlète lui-même. Ces objectifs sont par conséquent moins tributaires d’influences extérieures. Les athlètes qui se fixent des objectifs axés sur l’action sont surtout intrinsèquement motivés. Ceux qui préfèrent se fixer des objectifs en termes de résultats tendent à se laisser gagner par la peur de l’échec et sont plus susceptibles d’abandonner rapidement après une déconvenue. C’est pourquoi les objectifs axés sur l’action sont préférables aux objectifs axés sur le résultat.

Fixation d’objectifs réalistes

Les objectifs doivent non seulement être ambitieux mais aussi réalistes. Ils doivent procéder de la volonté personnelle de l’athlète de réaliser un défi atteignable par le biais d’une approche différenciée et jalonnée. Pour poursuivre l’approche choisie, il est essentiel de mesurer l’effort au regard de l’effet escompté tout en tenant compte des possibilités, aptitudes et circonstances du moment. Il y a lieu de définir et d’élaborer plusieurs objectifs/étapes intermédiaires jalonnant le parcours menant au niveau supérieur. Ces étapes accompagnent l’athlète dans l’analyse et la mesure permanente des progrès réalisés vers des objectifs d’ensemble qui deviennent dès lors des cibles contraignantes. « Gravitir » les échelons successifs renforce la confiance en soi de l’athlète et sa foi en ses propres performances et progrès.

Formuler des objectifs positifs et les consigner par écrit

Les objectifs doivent être exprimés de manière positive et consignés par écrit – de manière à préciser clairement ce que l’athlète veut réaliser et non ce qu’il souhaite éviter (par

exemple : « je ne veux pas commettre telle ou telle erreur ». De même, il convient d'éviter les affirmations telles que « je voudrais » ou « je préférerais » et d'utiliser de préférence des expressions telles que « je veux » ou « je vais ». Une fois les objectifs consignés par écrit et affichés dans un endroit où ils sont visibles en permanence, ils rappellent constamment l'athlète à son objectif et rendent celui-ci concret et tangible.

Analyse des objectifs

Pour examiner le processus d'entraînement et de réalisation des objectifs, il faut recourir à l'analyse actionnelle afin d'identifier les causes et les circonstances ayant conduit à atteindre (ou non) une étape intermédiaire ou un objectif. Associer analyses subjective et objective confirme et explique la performance en cas de réussite et garantit un « effet purifiant » en cas d'échec. Ainsi, tous les acteurs concernés se penchent de près sur les causes et les circonstances d'une mauvaise performance, ce qui aide à éviter de la passer simplement par pertes et profits, comme c'est trop souvent le cas.

Confiance en soi

« Si les oiseaux volent et nous pas, c'est simplement parce qu'ils ont une foi inébranlable. C'est que la foi donne des ailes » (James M. Barrie)

La notion d'auto-efficacité renvoie à l'équilibre entre le défi à relever et les capacités et aptitudes de la personne. Elle doit tenir compte de toute la programmation de la compétition ainsi que de sa préparation, au-delà de la performance sportive elle-même, et inclure par exemple les facteurs logistiques (équipement, lieu de compétition, alimentation). Elle garantit que l'athlète n'aura à se préoccuper d'aucun problème et pourra se concentrer pleinement sur la performance optimale à réaliser. Passer en revue divers scénarios durant l'entraînement préparatoire à la compétition aide à élaborer et identifier des solutions, ce qui donne ensuite à l'athlète le sentiment de maîtriser les événements.

Un aspect important de la consolidation et de la pérennisation de la confiance en soi tient à la maîtrise du monologue intérieur. C'est par le biais des pensées que ce dernier véhicule – et qui pour la plupart sont

automatiques – que l'individu formule des plans, des orientations et des commentaires concernant ses propres actions. Si ces pensées sont négatives, elles ont souvent une influence délétère sur la confiance en soi. Car abandonner est une décision qui se prend d'abord dans la tête. On évoque souvent « le pouvoir de la pensée ». Il est donc important de reconnaître et d'identifier les pensées négatives procédant du monologue intérieur. Dans cette situation, il faut formuler des contre-arguments positifs et s'en servir comme d'un « interrupteur de pensée » : dès qu'une pensée indésirable se forme, la personne doit immédiatement interrompre le cheminement de sa pensée et la remettre sur des rails positifs. Pour ce faire, les stratégies suivantes peuvent être utiles :

Motivation auto-induite : se forcer (par exemple par un rappel énergétique) à surmonter le moment critique ou la tentation d'abandonner se forme « dans sa tête » et à réaliser tout son potentiel (par exemple : « allez, continue ! » ou « reprends-toi, tu peux y arriver ! »).

Relativisation : remettre l'importance de l'événement dans son contexte et l'apprécier objectivement (par exemple : « Je ne me suis pas trop mal débrouillé ; en fait, tous les autres étaient en grande forme, aujourd'hui ; donc je peux être pleinement satisfait de ma performance. »).

Changer de centre d'attention : concentrer son attention sur des pensées agréables – par exemple les difficultés de son adversaire ou des atouts personnels dans d'autres domaines – plutôt que sur des expériences difficiles.

Résolution de problèmes : éviter de gaspiller de la matière grise à ruminer les conséquences éventuelles de ses actions et se concentrer plutôt sur la manière de tirer le meilleur parti de la situation actuelle avec la victoire comme objectif ultime.



Concentration

Cette dernière stratégie surtout, démontre clairement à quel point la capacité de concentration est essentielle au succès. Elle maintient l'attention fixée sur ce qui est pertinent, même dans des situations difficiles ou de forte pression, et aide ainsi l'athlète à diriger efficacement ses actions. L'idéal est d'atteindre un état dit « fluide » qui décrit la situation ou l'état dans lequel on agit automatiquement et avec précision ainsi que l'harmonie apparentement innée entre le corps et l'esprit qui le caractérise.

Il peut ici s'avérer particulièrement utile d'appliquer une technique d'entraînement mental modelée sur un genre de scénario de film. Ce « scénario » décrit l'action et contient des instructions précises pour l'athlète sur base d'une série de points importants d'inertie symbolique et dynamique qui confèrent son rythme au mouvement d'ensemble. Les méthodes d'entraînement mental ci-dessous peuvent être utilisées à cette fin :

Entraînement subvocal : l'athlète se parle à lui-même pour guider la réalisation de l'exercice.

Entraînement à l'observation intérieure : l'athlète se visualise – de l'extérieur – en train de réaliser l'exercice (« cinéma mental »).

Entraînement idéomoteur : l'athlète se visualise – de l'intérieur – en train de réaliser l'exercice. Il s'efforce de personnifier et de comprendre le mouvement – et tous les processus intérieurs qui lui sont associés.

Les prérequis de ce type d'entraînement sont les suivants :

Relâchement : pour se concentrer, l'athlète a besoin de se « vider » l'esprit et d'éviter toute pensée parasite.

L'athlète doit avoir une **expérience personnelle préalable** du mouvement à entraîner.

La **perception du mouvement** doit être intérieure, c'est-à-dire commandée par des normes et préalables personnels afin de réaliser le mouvement efficacement et conformément aux capacités individuelles.

La **représentation mentale** du mouvement doit être **animée** et faire appel aux cinq sens afin que l'ath-

lète puisse reproduire la séquence de mouvements le plus précisément possible par la pensée.

Entraîner et apprendre à visualiser la séquence en s'appuyant sur les points d'inertie ci-dessus permet d'améliorer la qualité des mouvements et d'en stabiliser les aspects techniques. En outre, l'athlète peut passer d'un point d'inertie à un autre comme dans un référentiel « tunnel » du mouvement – c'est-à-dire sans se laisser distraire par un esprit vagabond ou des influences perturbatrices.

Contrôle de l'activation

Dès 1908, YERKES et DODSON ont établi que, comme le montre la Figure 1 ci-dessous, on peut postuler le lien suivant entre la puissance d'un stimulus et la qualité des performances.

Figure 1. [insérer la Figure 1 ici]

En d'autres termes, c'est le niveau d'activation intermédiaire qui permet d'obtenir des performances optimales. Les athlètes ont souvent un seuil d'activation trop élevé, ce qui se traduit par une nervosité ou un stress exagérés qui entraînent eux-mêmes la perte d'une partie de la concentration nécessaire pour réaliser une performance de toute première qualité. Le contrôle de l'activation joue donc dans les deux sens :

Relaxation (abaissement du niveau d'activation) : gérer la tension mentale en termes de comportement, de perception et d'environnement en recourant à des techniques de relaxation traditionnelles telles que les techniques de respiration, l'auto-relaxation concentrative (ou technique de Schultz) ou la relaxation musculaire progressive. L'accent ne doit pas porter ici exclusivement sur la compétition elle-même. Il s'agit en effet également d'intégrer ces techniques à l'entraînement et à la programmation de la saison afin d'éviter une récupération insuffisante ou un déséquilibre entre tension et récupération.

Mobilisation (augmentation du niveau d'activation) : construire une sorte de « préparation au combat » pour les processus physiques normaux, accompagnée d'une légère excitation, d'attentes et d'une détermination joyeuses – encore que teintées d'impatience – à se réaliser dans l'action en état de concentration optimale. Ici peuvent intervenir

la visualisation, le monologue intérieur et les techniques d'auto-apprentissage ainsi que la simulation de certains mouvements.

Les thèmes classiques d'intervention de la psychologie du sport évoqués dans le présent article abordent des domaines qui ne sont pas à proprement parler directement liés à l'activité sportive mais qui n'en demeurent pas moins des sujets typiques du conseil et de l'accompagnement psychologiques dans les domaines sportifs :

Contrôle des relations sociales ;

Orientation existentielle et professionnelle (y compris la gestion du temps) ;

Gestion des blessures.

En guise de conclusion, on peut affirmer que l'entraînement psychologique des sportifs s'inscrivant dans une dynamique de conseil et d'accompagnement ne peut réussir que s'il est pratiqué de manière adéquate, programmée et régulière. Il convient donc d'intégrer la psychologie du sport dans la programmation et la réalisation de l'entraînement grâce à une approche interdisciplinaire. Ainsi, les psychologues du sport doivent être activement et pleinement associés aux équipes qui accompagnent et conseillent les sportifs.

Il convient également de noter que les enseignements tirés en matière de psychologie du sport dans le domaine du sport de compétition sont souvent susceptibles d'application dans des domaines professionnels « d'élite » tels que la microchirurgie ou l'aviation et qu'un transfert de savoirs vers le domaine des missions et activités militaires est également envisageable.

Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation* ("La relation entre la puissance d'un stimulus et la rapidité de formation des habitudes"), *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, pp. 459-482.

Conseil International du Sport Militaire
« Amitié par le Sport »



International Military Sports Council
« Friendship through Sport »

CISM World Military Championships

Championnats Mondiaux Militaire du CISM 2009

Edition	Sports	Organiser	City	From	Till
42	Marathon	Serbia	Belgrade	18 Apr	18 Apr
5	Football (Women)	U.S.A.	Biloxi (Mississippi)	06 Jun	13 Jun
49	Basketball (Men)	Lithuania	Klaipeda	08 Jun	14 Jun
1	Basketball (Women)	Lithuania	Klaipeda	08 Jun	14 Jun
43	Track-and-Field	Bulgaria	Sofia	09 Jun	11 Jun
30	Volleyball	Brazil	Rio de Janeiro	20 Jun	30 Jun
46	Naval Pentathlon	Germany	Eckernförde	02 Aug	05 Aug
43	Swimming/ Lifesaving	Canada	Montreal	07 Aug	12 Aug
44	Shooting	Croatia	Zagreb	12 Aug	16 Aug
34	Parachuting	Slovakia	Lucenec	15 Aug	22 Aug
52	Military Aeronautical Pentathlon	Sweden	Uppsala	17 Aug	22 Aug
43	Sailing	Poland	Wegorzewo	24 Aug	27 Aug
17	Handball	Latvia	Riga	25 Aug	30 Aug
56	Military Pentathlon	Germany	Munich	04 Sep	10 Sep
22	Cycling (Road)	Ireland	Clonmel	11 Sep	13 Sep
42	Orienteering	Estonia	Voru-Haanja	16 Sep	19 Sep
6	Golf	Namibia	Windhoek	16 Nov	20 Nov
54	Cross-country	Ivory Coast	Abidjan	04 Dec	04 Dec



www.cism-milспорт.org