

CISM
magazine

1962/4

17



SPORT international

ORGANE OFFICIEL DU CONSEIL
INTERNATIONAL DU SPORT
MILITAIRE

REVUE TRIMESTRIELLE
Rédaction. — Abonnement : Secrétariat Général du C. I. S. M., 100, av. de l'Université, Bruxelles 5. Tél. : 48.03.92. Adr. télégr. : CISMILITAI-BRUXELLES.

La reproduction même partielle des articles portant la mention « copyright » est sujette à l'autorisation du Secrétaire Général. Les autres textes peuvent être reproduits en mentionnant l'origine et le nom de l'auteur.

PRIX DE VENTE : Le numéro : 25 francs belges. Abonnements (4 numéros) : 70 francs belges. Compte n° 427,885 du C. I. S. M., Banque de Commerce. — Place Royale, 6, Bruxelles.

OFFICIAL PUBLICATION OF THE
INTERNATIONAL MILITARY
SPORTS COUNCIL

QUARTERLY PUBLICATION
Editorial staff — Subscription : General Secretariat, C. I. S. M., 100, avenue de l'Université, Bruxelles 5. Telephone : 48.03.92. Teleg. address : CISMILITAI-BRUSSELS.

Whole or part reproduction of an article with the mention « Copyright » is subject to the General Secretary's authorization. The other articles can be reproduced and distributed if their origin and author's name are mentioned.

SUBSCRIPTION RATES : Current copy : 25 Belgian francs. Per year, (4 vol.) : 70 Belgian francs (\$ 1,50) Ac. N° 427,885, C. I. S. M., Banque de Commerce — Place Royale, 6, Brussels, Belgium.



Cover Photo : The first C. I. S. M. event in the Far East. Rare moment : the Korean and Greek soccer captains exchange souvenirs at the opening of the Soccer Final series at Seoul, Korea. Belgian referee Van Nuffel approves.

Photo de couverture : Le C. I. S. M. a longtemps attendu cet instant. A Séoul les capitaines d'équipe de Corée et de Grèce se saluent avant la première rencontre de la finale du championnat de football 1962 dirigée par l'arbitre belge M. Van Nuffel. C'est la première manifestation du C. I. S. M. organisée en Extrême Orient.

<i>President's Editorial</i>	2
<i>C. I. S. M. Club</i> Brig. General R. Hatch	
<i>Doctrine</i>	4
<i>Education Sportive et Jeunesse</i> Colonel H. Debrus (France)	
<i>Youth Physical Fitness</i> C. B. Wilkinson (U. S. A.)	
<i>Athlétisme — Track and Field</i>	8
<i>Digest — Images</i>	
<i>Academy</i>	11
<i>Track and Field study</i> T. J. Negri and David Brink (U. S. A.)	
<i>Oslo 1962 — PAIM</i>	16
<i>Report from the Viking's land</i> <i>Un reportage sur le Pentathlon Aéronautique</i>	
<i>Soldat soyez en forme ! — Soldier keep fit !</i>	20
<i>Simplified Power Training</i> <i>Un programme simplifié de Power Training</i>	
<i>Football — Soccer</i>	22
<i>Destination : Korea</i>	
<i>Technique Sportive — Coaching</i>	24
<i>Isometric Contraction</i> R. Mollet (Belgium)	
<i>Pretty Persuaders — Jolies Ambassadrices</i>	28
<i>Flashes... Flashes... Flashes...</i>	30
<i>Military Pentathlon — Pentathlon Militaire</i>	32
<i>Un championnat signé Wendelen</i>	
<i>Académie — Academy</i>	36
<i>Le Congrès de Liège</i>	
<i>Life at C. I. S. M. — La vie au C. I. S. M.</i>	38
<i>Equipement — Equipment</i>	40

COMITE DE REDACTION — EDITORIAL STAFF

DIRECTION

Major d'aviation R. MOLLET (Belgique)
Secrétaire Général Permanent

MEMBRES

M. A. BIANCO (U. S. A.)
Colonel Médecin G. TATARELLI (Italie)

MEMBERS

MEMBRES

CORRESPONDANTS

Enseigne de Vaisseau 1ère Cl. de MONTLAUR (France)
Major Wolfgang SCHWARZ (Deutschland)
Capitaine Rolv Høiland (Norway)
Mr. Warren H Goldman (U. S. A.)

CORRESPONDING
MEMBERS

Livres - Books
Lt-Colonel E. PETIT (France)

Illustrations - Drawings
W. SCHLEUSNER Belgique)

Je vous invite à devenir membre du C. I. S. M. Club.

Depuis sa naissance, il y a 14 ans, le C. I. S. M. s'est efforcé de créer une tradition de courtoisie, de coopération et d'amitié. Plus de 25 000 athlètes militaires de tous rangs, d'innombrables dirigeants sportifs peuvent en témoigner qui ont porté l'écusson bleu azur du C. I. S. M., le célèbre « Badge de l'Amitié ».

Sur les stades, les terrains d'entraînement, des liens nombreux se sont noués, fondés sur une estime réciproque. La vie, l'éloignement, les années les ont affaiblis. Le souvenir du C. I. S. M. s'est estompé.

Pendant ce temps l'organisation sportive militaire croissait, étendait ses activités à de nombreux nouveaux pays et multipliait ses initiatives.

Mais elle manquait d'un moyen tangible, simple et attrayant, capable de réunir tous les participants anciens et nouveaux. Le Major Mollet, Secrétaire Général du C. I. S. M., a su reconnaître cette lacune et a proposé la création du C. I. S. M. Club.

Son but : Sauvegarder la multitude des amitiés internationales nées au travers du C. I. S. M.

Ses membres : Tous ceux qui, à un titre quelconque, ayant pris part à une activité du C. I. S. M. : autorités militaires, athlètes, dirigeants sportifs, arbitres, journalistes, s'inscrivent au Club.

Ses avantages : Multiples et détaillés par ailleurs.

Je vous répète mon invitation.

Devenez membre du C. I. S. M. Club. Saisissez cette occasion tentante d'une participation active à une organisation sportive au sein de laquelle vous-même et vos amis contribuerez à une entente cordiale des sportifs du monde.



I invite you to join the C. I. S. M. Alumni Club.

From its very beginning 14 years ago, the Conseil International du Sport Militaire has strived to inspire better mutual understanding and development of friendly relations among its member nations around the world. The healthy benefits of these aims have been enjoyed by more than 25,000 military athletes and a sizeable number of the world's outstanding sports leaders who have engaged in varied C. I. S. M. sponsored sports events.

Unfortunately, many of C. I. S. M.'s early athletes, young soldiers and officers who formed new friendships on the sports fields of C. I. S. M., have lost contact with their fellow athletes and with C. I. S. M. activities in general.

As C. I. S. M. continues to expand in both membership and sports endeavors, many athletes who once carried the C. I. S. M. banner remain uninformed of the achievements and progress of the organization since their own active days of participation.

Major Raoul Mollet, Secretary General of C. I. S. M., has recognized this void and has proposed creation of a C. I. S. M. Alumni Club dedicated to maintaining the host of international friendships established through C. I. S. M.. Membership is open to all individuals who have participated in any type of C. I. S. M. activities.

C. I. S. M. offers a challenging opportunity to military athletes and sportsmen from all walks of life to make a continuing contribution to better understanding among the people of the world through active participation in this organization of sportsmen.

By joining us in the C. I. S. M. Alumni Club each of you can further contribute toward the common goal of men of good will, better world understanding and improved international relations — the ideals of C. I. S. M.



Educative sportive et jeunesse

par le Colonel H. DEBRUS (France)

Le Comité Pierre de Coubertin est un organisme à caractère désintéressé qui s'est fixé comme but de défendre le sport et l'idéal olympique tel que l'avait défini le rénovateur des Jeux.
Ce Comité, dont le siège est à Paris, groupe de hautes personnalités et des spécialistes éminents en matière de jeunesse et de sport tels que Maurice Herzog, Jean Borotra, Raymond Boisset, Joseph Maigrot, etc... Il comprend des parlementaires, Ministres ou anciens Ministres, députés, des avocats, des écrivains, des médecins, des fonctionnaires parmi lesquels la plupart des recteurs d'académies, etc...
Notre ancien Président, le Colonel Henri Debrus, membre fondateur du C. I. S. M. fait partie de son Conseil d'Administration.
On pourra lire ci-après le résultat condensé d'une étude qu'il a faite dans le but de faire inclure officiellement et définitivement l'initiation aux sports et leur pratique dans l'éducation générale des jeunes gens et des jeunes filles.
Bien que destinée à la France, cette étude peut certainement s'appliquer à beaucoup d'autres Pays. Il n'est donc pas douteux qu'elle sera lue avec intérêt.

R. M.

Préambule

Axiome : L'éducation générale étant l'action de développer toutes les facultés humaines, l'éducation physique y est nécessairement incluse et la responsabilité de l'Etat existe pour cette éducation physique comme pour toutes les autres parties de l'éducation générale.

Cet axiome serait clair et simple si le terme éducation n'avait parfois perdu sa signification, particulièrement dans l'expression éducation physique. En effet, par une lente déformation des esprits, on en est arrivé à limiter le sens de cette expression à la gymnastique fondamentale préparatoire au sport ou complémentaire du sport. L'expression « éducation sportive » devient alors nécessaire pour compléter la première, cette éducation sportive étant le but final que l'on doit se fixer en raison de son caractère utilitairement plus complet et aussi de l'attrait qu'elle exerce sur les jeunes gens.

On peut donc dire, pour tenir compte du sens que l'usage a désormais conféré aux mots, que l'éducation physique et l'éducation sportive font partie de l'éducation générale, ces deux éducations particulières étant inséparables de deux autres, l'éducation intellectuelle et l'éducation morale, si l'on veut aboutir à une véritable éducation générale.

Mais, puisque l'éducation physique telle que la comprennent actuellement les milieux officiels et le grand public est soit la préparation au sport, soit son complément, il serait plus simple de dire que *c'est l'éducation sportive que fait partie de*

l'éducation générale, cette éducation devant, bien entendu, comporter des degrés en fonction des possibilités de chacun et pouvant aller, selon le cas, de la simple initiation ou du jeu réglementé à la haute compétition. On apprend le solfège pour pouvoir faire de la musique et la grammaire pour pouvoir s'exprimer correctement. De même, l'éducation physique traditionnelle doit être considérée comme une introduction à l'éducation sportive et, pour les plus doués, au sport lui-même.

Le Problème

Dans ce domaine, il faut bien dire que l'organisation française continue à laisser beaucoup à désirer :

- soit parce que l'éducation sportive et même l'éducation physique sont loin de rassembler la grande majorité des jeunes Français et des jeunes Françaises;
- soit en raison d'un mauvais dosage entre l'éducation physique et l'éducation sportive.

Mais un très grand progrès serait déjà réalisé *si l'Etat*, sous les réserves qui précèdent et sous la caution d'un contrôle médical rigoureux, *affirmerait officiellement que l'éducation sportive (et non l'éducation physique) fait partie de l'éducation générale.*

De toutes façons, le problème qui se pose devant les pouvoirs publics responsables est double :

- problème de doctrine
- problème de diffusion.

La Doctrine

Actuellement, il y a un déséquilibre incontestable entre l'éducation physique et l'éducation sportive dans les milieux scolaires et dans les milieux sportifs .

D'une façon générale :

1) On fait peu ou pas de sport à l'école où l'on se contente de pratiquer plus ou moins bien l'éducation physique avec des possibilités et des moyens toujours insuffisants.

Or, il est incontestable, et particulièrement si l'on s'en réfère au tempérament français, que le sport est plus attrayant que l'éducation physique. Il est aussi plus directement utilitaire. Il attire le jeune et souvent le passionné.

C'est pourquoi, nous répétons que l'éducation physique doit se concevoir comme une préparation au sport et non comme une fin en elle-même.

En conclusion, *le jeune aspire au sport et subit l'éducation physique*. Dans une organisation rationnelle, l'éducation physique devrait être au sport ce que le solfège est à la musique et seules devraient en rester au stade de l'éducation physique ceux que d'impératives prescriptions médicales interdisent d'accéder au sport.

2) On ne fait pas assez d'éducation physique dans les sociétés sportives où la spécialisation est le plus souvent prématurée et excessive. Or, l'éducation physique se conçoit, comme il vient d'être dit, comme une préparation au sport, mais aussi comme un moyen puissant de perfectionnement et de progrès alors même que l'on a déjà atteint la compétition sportive.

Une éducation physique complète et rationnelle doit donc être incluse dans tout entraînement sportif bien compris.

A travers ces deux critiques opposées, on aperçoit ce que devrait être la doctrine nationale pour une bonne organisation de l'éducation physique et de l'éducation sportive. Ce qu'il faut, c'est créer l'harmonie en donnant à l'éducation physique d'une part, à l'éducation sportive de l'autre, la place qui doit être logiquement la leur l'une par rapport à l'autre.

Diffusion

La pratique de l'éducation sportive ne pourra être étendue à tous les jeunes gens et à toutes les jeunes filles qu'au terme d'une évolution qui ne pourra être le fait que de gens impartiaux et avertis et qui devra se traduire :

— par une action du Haut Commissariat à la Jeunesse et aux Sports dont la tâche sera, en particulier, d'imposer la nouvelle doctrine, de réviser les programmes des examens, d'informer et de conquérir les cadres existants, d'en former de nou-

veaux qui soient aptes à l'éducation sportive et qui aient le goût de la faire...

— l'appui de tous les Ministères intéressés :
Education nationale - Travail - Santé - Finances.

- le concours
- de l'Université et du corps enseignant qu'il faut convaincre;
- de l'Armée dont l'action doit être presque aussi importante que celle de l'Ecole;
- des Comités d'entreprises qui doivent voir dans l'éducation sportive un moyen de combattre les méfaits de la mécanisation, d'augmenter la productivité, de diminuer le nombre des accidents du travail et d'améliorer le climat social;
- des Fédérations sportives dont c'est le rôle;
- et aussi des parents qu'il faut éclairer sur les immenses bienfaits du sport pratiqué sans démesure et dont il faut obtenir l'adhésion sans réserve.

Résolution

Pour les raisons qui précèdent, le Comité Pierre de Coubertin soumet aux pouvoirs responsables et à l'opinion publique le projet de résolution ci-après qui, selon lui, devrait faire l'objet d'une loi :

Projet de résolution du Comité Pierre de Coubertin

1^o) Les enfants et les jeunes gens ont droit à l'éducation sportive comme ils ont droit à l'instruction, à l'assistance médicale ou au travail.

2^o) L'Etat est responsable de l'éducation sportive, partie intégrante de l'éducation générale et inséparable de l'éducation intellectuelle.

3^o) *C'est l'éducation sportive qui est obligatoire dans les écoles, lycées et collèges et non la seule éducation physique*. Il n'y a qu'une exemption médicale et contrôlée qui puisse dispenser de la pratique des sports ou, dans les cas extrêmes, de l'Éducation Physique.

4^o) L'éducation sportive est obligatoire dans les programmes d'instruction des Armées de Terre, de Mer et de l'Air.

5^o) Le Haut Commissariat à la Jeunesse et aux Sports a le devoir :

- d'imposer l'éducation sportive dans les écoles, lycées et collèges, l'éducation physique n'en étant que l'introduction;
- de la faire rendre obligatoire aux Armées;
- de l'orienter dans les Fédérations sportives;
- de l'encourager dans les milieux universitaires et professionnels;
- de promouvoir les moyens pour la pratiquer (horaires, terrains, matériels, crédits);
- de former les pédagogues et médecins indispensables;
- de créer un « Conseil » hautement qualifié pour suivre l'évolution constante des données du problème, éclairer les pouvoirs compétents et créer le climat indispensable au succès;
- d'assurer, conjointement avec le Conseil ci-dessus, une propagande intelligente et efficace, notamment auprès des enseignants et des familles.



President's Council on Youth Fitness

Policy Statement on School Health and Physical Education

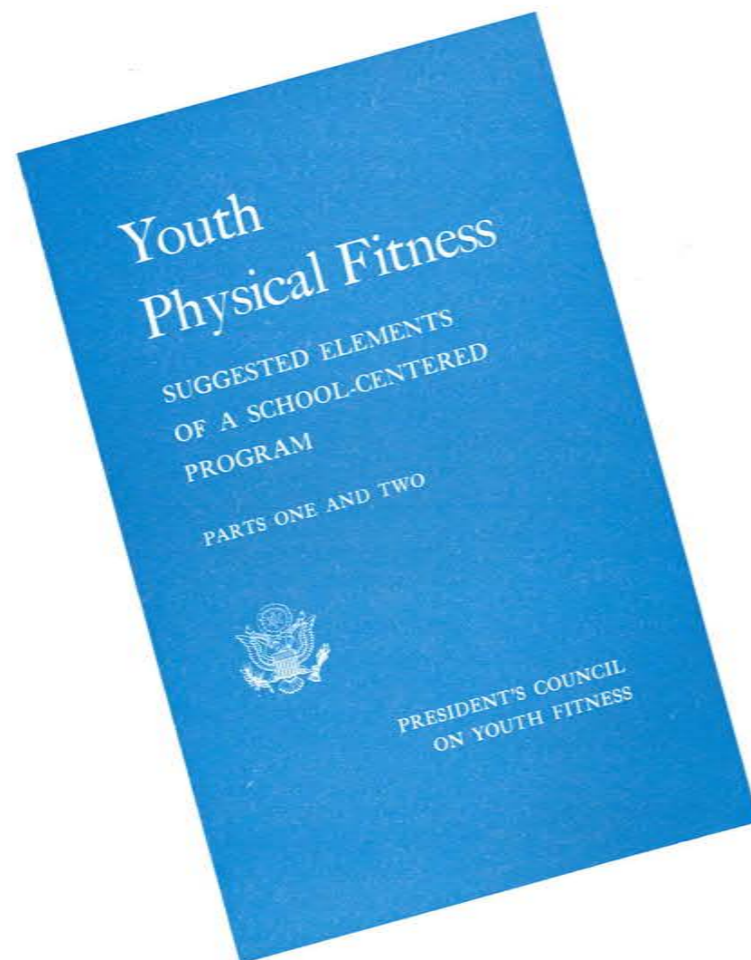
by C. B. WILKINSON (U. S. A.)

American young people, while fundamentally healthy, often lack the vigor and physical well-being basic to the full development and use of their inherent capacities. Our schools must recognize and accept their share of the responsibility for the physical development of every girl and boy.

Therefore, one of the primary roles of the President's Council on Youth Fitness is to explain the need for — and to motivate parents, citizens, and school administrators to provide — quality programs of health and physical education in all schools.

The Council believes the following elements are basic to instruction in health and physical education :

- 1) Full recognition by physical educators, health educators, parents, citizens, and school administrators that the attainment and maintenance of physical fitness is a basic responsibility of physical education and health education.
- 2) A daily class period allotted to physical education, grades one through twelve.
- 3) During this period, every girl and boy participates in sufficient vigorous activity to insure the benefits which result from exercise. This is the unique function of physical education.
- 4) Every physical education class should be conducted to provide proper warm-up, sequence of activities, progressive development of strength, endurance, and other physical attributes.
- 5) Teachers must, themselves, project the image of fitness. They always should endeavour to be examples through personal appearance, enthusiasm, and participation.
- 6) In addition to the period allotted for physical education, sufficient curriculum time should be provided to adequately teach healthful and safe living, which includes an understanding of the effects of inactivity and the role of exercise in the development and maintenance of good health.



THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

May 31, 1962

To Members of the American Association for
Health, Physical Education, and Recreation

The American Association for Health, Physical Education and Recreation has long been concerned with programs that strengthen the health and fitness of the nation's children and youth. The Association was most helpful to the President's Council on Youth Fitness in developing its recommendations for a school-centered physical fitness program and in implementing the recommendations during the school year now coming to a close. In turn, the Council has been pleased to cooperate with the AAHPER in carrying forward the Association's important work.

In the course of our activities during the year, the Council's interests and objectives may have been misunderstood or misinterpreted by a few people. To prevent possible further misunderstanding, the Council has prepared the enclosed statement of policy. This statement attempts to describe the Council's role and to state clearly our beliefs and purposes as these relate to a school-centered program of health education and physical education. We are indebted to the Association's officers and headquarters staff for facilitating the mailing of this statement to you.

Working together with mutual understanding and support, the President's Council on Youth Fitness and the members of the AAHPER can contribute significantly toward the development of a healthy, fit citizenry, so vitally necessary in these challenging times.

Sincerely yours,

C. B. Wilkinson
Consultant to the President
on Youth Fitness

Enclosure

In order of priority, the Council's objectives include :

- 1) To encourage all elementary and secondary schools to provide a physical education program which includes the four basic concepts of the « Blue Book », which are :
 - a) Every child should have a medical examination, with proper follow-through, upon entrance to school, and periodically thereafter at least three additional times in his school career.
 - b) Use of a screening test to identify the physically underdeveloped child, and provision of a developmental program to meet individual needs.
 - c) A daily physical education period which conforms to items 2 and 3 above.
 - d) Use of a comprehensive testing program to evaluate pupil progress and to motivate improvement.
- 2) To encourage elementary and secondary schools to work toward quality programs, encompassing the administrative standards set forth in the « Blue Book » (pp. 10-13).
- 3) To develop basic recommendations for health education similar to those relating to physical education in Part II of the « Blue Book », and to work for the implementation of the recommendations.
- 4) To establish suggested guide lines for health, education and physical education at various grade levels; to encourage progressively developmental programs in school systems throughout the country. (Because of the increased mobility and urbanization of the American population, such guide lines are recommended to encourage equalized opportunities for all our children and youth.)
- 5) To develop basic recommendations to insure the physical fitness of college students.



CISM

XVII^e INTERNATIONALE MILITAIRE ATHLETIEKKAMPIOENSCHAPPEN
s' HERTOGENBOSCH STADION « DE VLIERT »

ASPECTS DU XVII^e CHAMPIONNAT D'ATHLÉTISME

1. Le souvenir le plus marquant La splendide cérémonie de clôture.
2. Les records du C. I. S. M. battus
 - Le record de participation : 16 pays.
 - Lt Yerman (USA) - 400 m - 46"5.
 - USA - 4 × 400 m - 3.10.9.
3. Les révélations Les jeunes coureurs tunisiens Gamoudi et Khamassi (1^{er} et 2^e des 5.000 et 10.000 m).
4. L'athlète le plus populaire Le sprinter Poynter.
5. La caractéristique générale Apparition d'une nouvelle vague de jeunes athlètes prometteurs.
6. L'amitié. Remarquable et bien dans la ligne du C. I. S. M.
7. L'organisation Très bonne. Merci. Colonel Borghouts !
8. L'innovation L'enquête technique de MM. Brink et Negri.

DIGEST OF THE XVIIth TRACK AND FIELD CHAMPIONSHIPS

1. General aspect Participation of a new group of young promising athletes.
2. Records bettered
 - C. I. S. M. all time participation record : 16 countries.
 - Lt Yerman (USA) - 400 m - 46"5.
 - USA - 4 × 400 m - 3.10.9.
3. Most popular athlete Poynter - USA.
4. Most surprising champions Young Tunisian distance runners Gamoudi and Khamassi.
5. Best souvenir of the games The outstanding and impressive closing ceremony.
6. Organization Very good. Well done, Col. Borghouts.
7. Friendship Perfect, as usual, in C. I. S. M.
8. Academy work Excellent survey by MM. Brink and Negri.



Les vainqueurs des 5 000 m plat :
Retenez le nom de Gamoudi !
Un grand coureur est né !

5 000 m : Victory ceremony
for Gamoudi, Khamassi (Tunisia),
and Van Praet (Belgium).



Pure force de la nature,
le sprinter Poynter,
a gagné le 100, le 200, le relais 4 x 100
et... toutes les sympathies.
Poynter, the smiling spinter from U.S.A.
was the children's
and schoolboy's favorite.



RÉSULTATS - RESULTS

<i>100 m Plat — 100 m</i>	
1. POYNTER (U. S. A.)	10.4
2. WILLIAMS (U. S. A.)	10.7
3. KHALIQ (Pakistan)	10.7
<i>200 m Plat — 200 m</i>	
1. POYNTER (U. S. A.)	21.5
2. MONTENARI (Italie)	21.8
3. HUBNER (Allemagne)	21.9
<i>400 m Plat — 400 m</i>	
1. YERMAN (U. S. A.) (C. I. S. M. record)	46.5
2. CASSELL (U. S. A.)	46.1
3. SILLIS (Grèce)	47.7
<i>800 m Plat — 800 m</i>	
1. BIANCHI (Italie)	1.50.6
2. CHATELET (France)	1.51.—
3. TULZER (Autriche)	1.51.1
<i>1 500 m Plat — 1 500 m</i>	
1. WADOUX (France)	3.47.—
2. SNEPVANGERS (Pays-Bas)	3.48.2
3. TULZER (Autriche)	3.48.3
<i>5 000 m Plat — 5 000 m</i>	
1. GAMOUDI (Tunisie)	14.18.8
2. KHAMASSI (Tunisie)	14.21.—
3. VAN PRAET (Belgique)	14.32.3
<i>10 000 m Plat — 10 000 m</i>	
1. GAMOUDI (Tunisie)	29.50.7
2. KHAMASSI (Tunisie)	29.55.9
3. CLERCKX (Belgique)	30.00.5
<i>3 000 m Steeple chase</i>	
1. ELLEFSAETHER (Norvège)	9.03.2
2. BOUCHTA (Maroc)	9.05.4
3. HANNACHI (Tunisie)	9.08.3
<i>110 m Haies — 110 m Hurdles</i>	
1. MAZZA (Italie)	14.4
2. BALL (U. S. A.)	14.5
3. JOHN (Allemagne)	14.6
<i>400 m Haies — 400 m Hurdles</i>	
1. HAAS (Allemagne)	51.4
2. FRINOLLI (Italie)	51.7
3. SOUTHERN (U. S. A.)	52.—
<i>Saut en hauteur — High Jump</i>	
1. BRANDOLI (Italie)	1.95 m
2. WADSWORTH (U. S. A.)	1.95 m
3. LINDEN (Allemagne)	1.85 m
<i>Saut en longueur — Long Jump</i>	
1. HORN (U. S. A.)	7.56 m
2. POTE (Belgique)	7.30 m
3. DELAUNE (France)	7.26 m
<i>Saut à la perche — Pole vault</i>	
1. WADSWORTH (U. S. A.)	4.55 m
2. COPPEJANS (Belgique)	4.35 m
3. NIKOLAIDES (Grèce)	4.30 m
<i>Triple saut — Hop step and jump</i>	
1. CAVALLI (Italie)	15.41 m
2. GATTI (Italie)	15.— m
3. VISSILAS (Grèce)	14.92 m
<i>Lancement du poids — Shot put</i>	
1. WINTERS (U. S. A.)	17.92 m
2. DAVIS (U. S. A.)	17.57 m
3. ERNWEIN (France)	16.59 m
<i>Lancement du disque — Discus throwing</i>	
1. KEERD (U. S. A.)	49.47 m
2. PIERRON (France)	49.36 m
3. DAVIS (U. S. A.)	48.04 m
<i>Lancement du javelot — Javelin throwing</i>	
1. NAWAZ (Pakistan)	74.67 m
2. KOVALAKIDES (U. S. A.)	74.32 m
3. KINNUNEN (Finlande)	72.73 m
<i>Lancement du marteau — Hammer throwing</i>	
1. THUN (Autriche)	64.25 m
2. IQBAL (Pakistan)	56.82 m
3. POTSCHE (Autriche)	56.51 m
<i>4 × 100 m Relais — 4 × 100 m Relay</i>	
1. U. S. A.	41.—
2. ITALIE	41.2
3. FRANCE	41.8
<i>4 × 400 m Relais — 4 × 400 m Relay</i>	
1. U. S. A. (C. I. S. M. record)	3.10.9
2. ALLEMAGNE	3.12.7
3. ITALIE	3.12.9



Mr. Negri and Mr. Brink are currently Athletic Directors for the United States Air Forces in Europe. Mr. Negri is Athletic Director for the Germany Sports District and Mr. Brink serves as Chief of the Programming Branch at Hq USAFE. Both are former High School coaches in the Western United States specializing in track and field and football. Mr. Negri is from Douglas, Arizona and attended school at Arizona State University. Mr. Brink is from Seattle, Washington, where he graduated from the University of Washington.



Track and Field Study

by T. J. NEGRI and David BRINK

Curiosity, Conscientiousness, and Competence are the adjectives most likely to describe the coaches and trainers at the recently completed XVII C.I.S.M. Track and Field Championship at s-Hertogenbosch, Holland. Coaches and athletes representing 16 nations converged on this picturesque Dutch city and registered performances that indicated much previous study, hard work and new coaching techniques.

The writers of this article interviewed coaches of the participating nations to determine the extent of coaching and methods used. We were highly impressed with the interest, enthusiasm and knowledge of the coaches. Their cooperation and frankness in answering the writers' questions were most appreciated and helpful. Much preparation and careful planning was put into the training and assembling of the representative teams. This intensive coaching, training and preparation parallels what was observed in the 1960 Olympics and promises to be even more prevalent in the future. Track and Field is truly an international, as well as an individual, sport. Any man, regardless of his nationality, religion or color, has an equal opportunity to compete. He only needs will power, training and capable guidance.

It must be realized that there is not a dogmatic theory, schedule or plan that is « the way ». Every country must implement according to economics, weather, diet, season, number of competitions, and teaching personnel. This report is not written to impress that one method of training is better than another. The purpose of this report is to bring to everyone's attention an idea of what is being done, and to possibly help coaches and countries introduce theories and plans that are used elsewhere.

The coaches were interviewed on the following questions :

1. Interval training ;
2. Weight training;
3. Premeet training;
4. Diet;
5. New techniques and methods applied in coaching.

The answers to the survey were as varied and individual as track and field is an individual sport. Each nation had definite and positive ideas of training; however, they were unanimous on the points that persistence and perseverance were the keys to successful competition. The following general conclusions were drawn :

1. More emphasis than ever before is placed on long preparatory training programs.

2. There is a marked increase in interest and knowledge of training methods for endurance.

3. Training is also much more specialized for each event.

Listed below are the questions and replies; trends are recorded rather than specific individual answers. Only in instances of extremely varied methods or ideal programs are individual nation's ideas outlined.

1. INTERVAL TRAINING

Without question, all nations utilized this method of training to develop endurance and stamina. Methods of application were many and varied; however, all coaches agreed it was the ideal technique for conditioning, and it could be used to condition runners regardless of the event. It was found that true interval training was used more by coaches for the distance runner than it was for the sprinter. Off season, the majority of Northern European nations were more strongly in favor of the Swedish *Fartlek* or « Speed Play » technique, of training while the African, Southern and Middle European nations leaned toward the Stampfl and Hungarian techniques.

One of the most comprehensive preseason training programs in interval training was done by Italy. Their program is listed below :

a) December, January, February, March

Participants train four times a week. Sprinters run four to six kilometers per day and 25 kilometers per week. Middle distance men run 15 kilometers per day and 60 kilometers per week.

Long distance men run 25 kilometers per day and 100 kilometers per week. Early in the year, the participants aim for a speed of four minutes per kilometer, and in March the time of 3 1/2 minutes per kilometer is attained.

b) The Tunisians also had an excellent program of winter endurance training. Their work is done off season only on the cross country course. After observing their two wonderful distance men, Gamoudi and Khamassi, in the C. I. S. M. competition much can be learned from studying their schedule. From October through March the runners train twice a day, in the early morning and late afternoon. From 6-8 a.m., cross country and jogging or physical conditioning indoors is practiced. In the afternoon each day the runners work again on cross country in a graduated amount, increasing the distance each month : October 4-6 km, November 6-8 km, December 8-12 km, January 12-16 km, February 16-18 km, March 16-18 km. Cross country competition is indulged in once every three weeks.

c) The American coach believes that interval training as a method of building condition is ideal; however, he commented that in the United States it is impossible to have an individual put in 3-4 hours per day in training, due to work and study requirements. His runners average 1 1/2 hours per day practice. Interval training is used to the maximum extent possible and supplemented with weight training in the off season. He also believes there is a direct correlation between the pre-season endurance training and the results. The coach also commented that the distance races in the United States are receiving much more emphasis and he believed that the success achieved in the mile was the reason. This race has been « glamorized » and has awakened interest where there had previously been none. Consequently, more runners are training for distance running, better coaching is taking place and better runners are being developed.

d) An interesting training technique was found to be used by the Norwegians who commented that due to their climatic conditions, their track and field winter work was extremely limited. To develop their distance runners they have the men

participate in skiing. The 1962 C. I. S. M. Steeple Chase winner, Ellefsaether, is one of the outstanding cross country skiers in Norway.

Many coaches felt that determining the interval on pulse rate was the ideal method to use, however, the problem of having sufficient coaches and assistants to maintain the controls precluded many from utilizing this technique to the extent to which they desire.

Another trend observed was that track is no longer a seasonal sport but a year-round activity. Coaches agreed that what is accomplished September through January, is the basis of success during the season. The in-season training consists primarily of the competition running. The meets during the early season are used to bring the runners to the peak of their conditioning.

Another conclusion drawn is that track men are no longer only runners, jumpers or throwers. During the off season, coaches are utilizing many sports as physical conditioners and body builders. These activities also serve as mental conditioners as they serve to take the drudgery out of the endurance conditioning program. Among activities favored were volleyball, basketball, cross country skiing, gymnastics and, of course, weight lifting. Coaches also were quick to point out that overtraining can occur very easily where training is extended over a period of months, and that much psychological work is necessary to keep the runners in a good frame of mind. Group games as outlined above was one method used to minimize the problem. It is very important, according to the coaches, for an athlete to find enjoyment in this training because without enjoyment, the training becomes hard work with little return. The staircase pattern wherein training proceeds for several weeks then rest or diversion to less training for a week or two then another even harder training program was utilized by many coaches.

2. WEIGHT TRAINING

On the subject of weight training for the track and field athletes, the controversial issues will not be discussed. Considerable use of resistance exercise and weights was being developed by all participating countries, however, the degree and amount of training on weights varied greatly. Off



season cross country running has brought about the use of weight jackets and light amounts of weight on the arms and legs. Use of the medicine ball and maximum 6 kilo weights are being used by countries who concentrate on track events more than field events. 75 % of the competing teams used concentrated weight training for both runners and field event men. The tendency was for the runners to emphasize easy quick repetitions while the weight and pole vaulters increased power with concentrated slow, heavy weights. The off season had athletes working on weights 3, 4 and in some cases 6 times a week, while during the season some runners stopped weights completely, and field and weight men worked once or twice. One coach during season training had one day of weights and one day of gymnastic training which he believed counteracted each other for strength, grace and speed. It was repeated by many of the coaches who favored weights that intelligent planning and supervision were very necessary.

Space is limited to list the outstanding international champions who are exponents of an intensive weight program, however, a strong conclusion was drawn from these interviews in that a vast majority of International Champions and record holders, particularly in the weight events and some runners and jumpers are enthusiastic disciples of a weight program. A word of warning, however, is that the athletic *must not* replace the training and techniques of the event with weight lifting.

Isometric Contraction, a somewhat new concept of 100 % effort against an immovable object for a short (6 or 8 seconds) period of time, was a subject that drew a great deal of curiosity, and attention. Most coaches were familiar only with the theory and basic idea of the subject and in a few instances had practiced isometric contraction in limited forms. The subject was received with such interest and curiosity that a complete report on isometric contraction will be forthcoming in this magazine from an authoritative source.

3. PREMEET TRAINING

A matter of interest to many coaches is the pre-championship training program. Coaches were asked : « If your track men are in top condition and you had as many days prior to the big meet as you desired, how would you prepare your team,

and how many days before the meet would you run, throw, or jump your athletes 100 % ? » The maximum days desired were 12 days prior to the meet while the minimum number of days for 100 % effort was 2 days. Most coaches believed that 5 days gave their athletes the proper time to be ready. For the weight men a theory given was the lighter the implement the more time off before the meet. As the field events call for short bursts of power and not a sustained drive of power as in running events, it seems logical that field event competition can work closer to the competition without losing their effectiveness.

Runners, both sprinters and distance, run 75 % of their distance at full speed or their full distance at 75 % speed. This would depend on whether their weakness was stamina, form, or speed.

Jumpers seemed to demand at least 5 days light training before a meet. Most coaches had jumpers working for style, and techniques only 5 days before the competition.

As the competition draws nearer, workouts become less strenuous. Most coaches had only light calisthenics and jogging two days before the event.

From most training theories in the throwing events there seems to be a direct conflict in obtaining the best results in International Rules. This pertains to the qualifying method of taking the top qualifying throws for final places. In top competition a thrower must make the best possible throw on the qualifying day and then come back the next day to duplicate or better his previous throws. Many throwers find it extremely difficult to obtain their maximum efforts on two successive days. An interesting study could be made on how distances vary on the qualifying days and the final day of C. I. S. M., the Olympics, and other International Competitions.

4. DIET

On the question of diet, coaches in general believed that an athlete should maintain his natural year-round diet with little or no change. Many coaches felt that energy foods were not medically conducive to good performances but were psychological, however, there was an awareness of nutritional supplements in training. If an athlete thought that vitamins, wheat germ or quick energy foods

made him run a better race, then it was best to have the individual use them. Emphasis was reported on eating lean meats, large quantities of red, green and yellow vegetables, citrus fruits and milk. Bread, pastries and cereals were low in preference. For precompetition meals, a common agreement was found in eating about four hours before competition a normal light meal, however, most coaches agree that each individual is completely different, and what is good for one could be bad for another. One coach made the statement « Eat anything you like and can digest and not taste after the competition ». Many agreed that honey was an excellent item for inclusion in a pregame meal.

In conclusion, the athlete should eat the same food he has been eating all his life. If he has been brought up on rice, he should continue to eat rice; if he has steak every day, he should continue to do so. Diet alone had little bearing on performance. The results came from what is accomplished between meals, and there is no substitute for work.

5. NEW TECHNIQUES

It may be said that better times and distances are stemming from better economic conditions, improved study of all phases of athletics and improved equipment. In the latter area, the javelin and the fiber glass vaulting pole are the most well known. The aerodynamic javelin, developed by the Finns and by the American, Held, have changed considerably the technique of launching the implement. Formerly a high overhand delivery, mainly utilizing the arm was required to get height to obtain distance, whereas now the implement can be thrown from a three quarter overhand delivery getting more body behind it.

In the pole vault, the fiber glass pole has completely revolutionized the technique. With the metal pole, the vaulters were basically a swing type, the body going over the bar like a pendulum. Vaulters jumping with a fiber glass pole use a spring type technique taking advantage of the bend of the pole to project them over. The fiber glass pole has brought the shorter and smaller man back into pole vaulting. In the 1960 Olympics, eleven of the 15 vaulters were over six feet tall, and the winner, Don Bragg, USA, was 6'3". The American John Uelses and the Finnish vaulters are shorter and weigh in the vicinity of 170 lbs.

In addition, personal and general track equipment have improved. Better shoes, improved starting blocks and better track maintenance have aided in improving times. In America a new track surface has been developed. The American Bitumulus and Asphalt Co. of San Francisco, California, has marketed a Grass Tex All Weather track surface which is made of a combination of asphalt and coal. This track is extremely resilient and fast drying, yet is highly durable. Numerous colleges have installed the Grass Tex track, and coaches and athletes are extremely pleased with the competition and training results.

For the future, the ceiling is unlimited. As living conditions improve, diet also will be better, and athletes the world over will be bigger and stronger. Shorter work days also will be in effect and more leisure time will result in more people participating in sports. Greater study will result in new and better techniques, and with the raw material available, astronomical results can be achieved. It can be safely said that the coaches representing their nations in future C. I. S. M. competition will be in the vanguard, as they are now.





OSLO 1962 : 12th C. I. S. M. PAIM



Les frères Brenneur, France, ont été les révélations du 12^e PAIM.
New faces in PAIM : The Brenneur Brothers (France).

FLY a Jet on a 400 mile precision race,
FENCE against all the opponents,
SHOOT on a moving target, 20 times at 25 meters,
KEEP one's self control in 4 Basket ball exercises,
SWIM 100 m over several obstacles,
RUN a gruelling escape race...

THAT'S THE P. A. I. M. !

Participation : 8 countries.

Winning team : Sweden.

Runner-up : France ...this will please Lt-Colonel Petit!

Observers : from four countries... Please come next year... with a team.

Responsible for the success : Captain Karlsen.

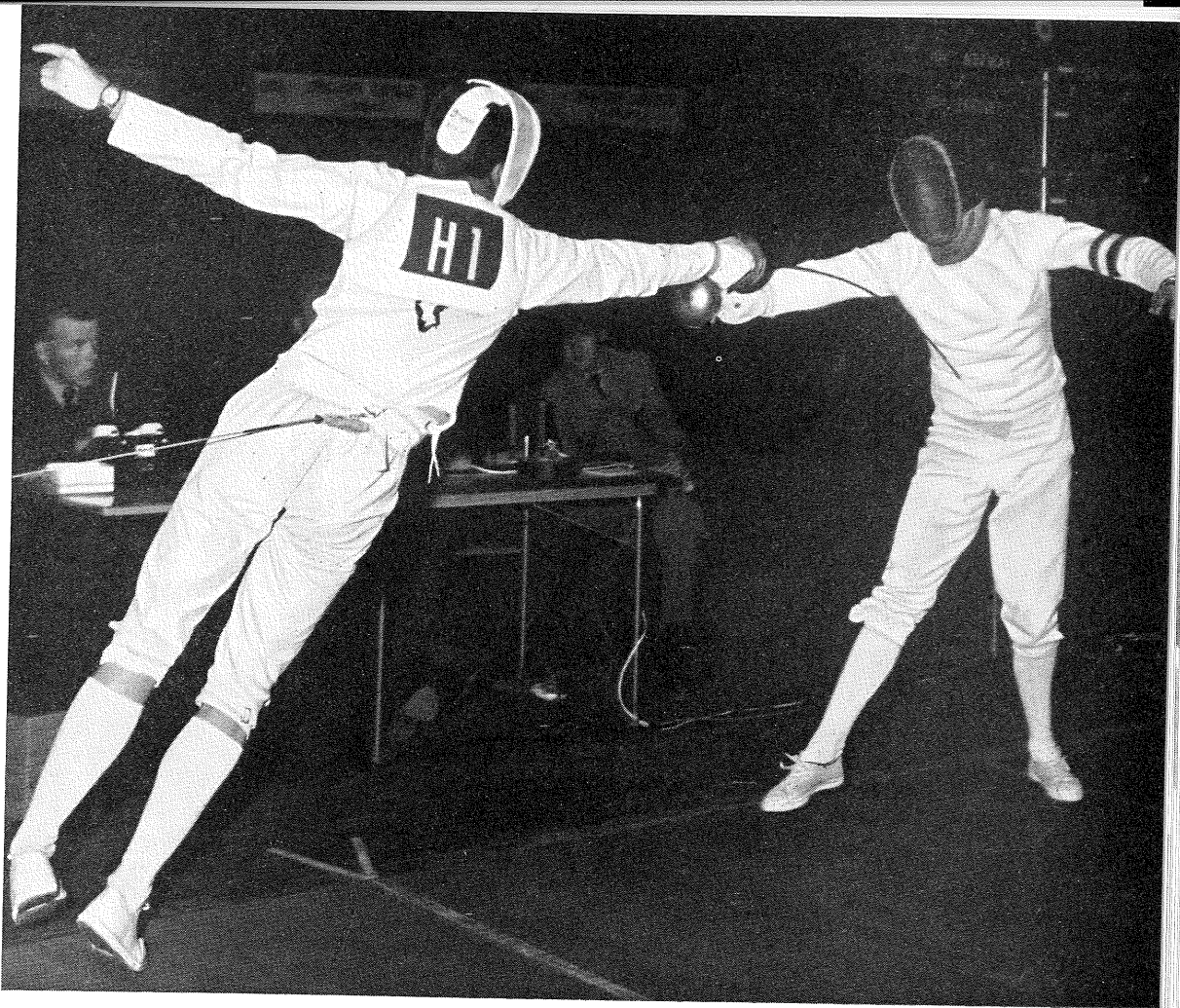
Well Done Norway! Bravo Norvège!

L'épreuve sportive la plus dure du monde, le Pentathlon Aéronautique est réservé à l'élite, aux seuls pilotes de Jet. Huit pays ont répondu à l'invitation de la Force Aérienne Norvégienne qui célèbre cette année son glorieux 50^e anniversaire.

La présence d'observateurs des Etats-Unis, de Finlande, d'Espagne et de Syrie fait espérer, pour le futur, une participation élargie.

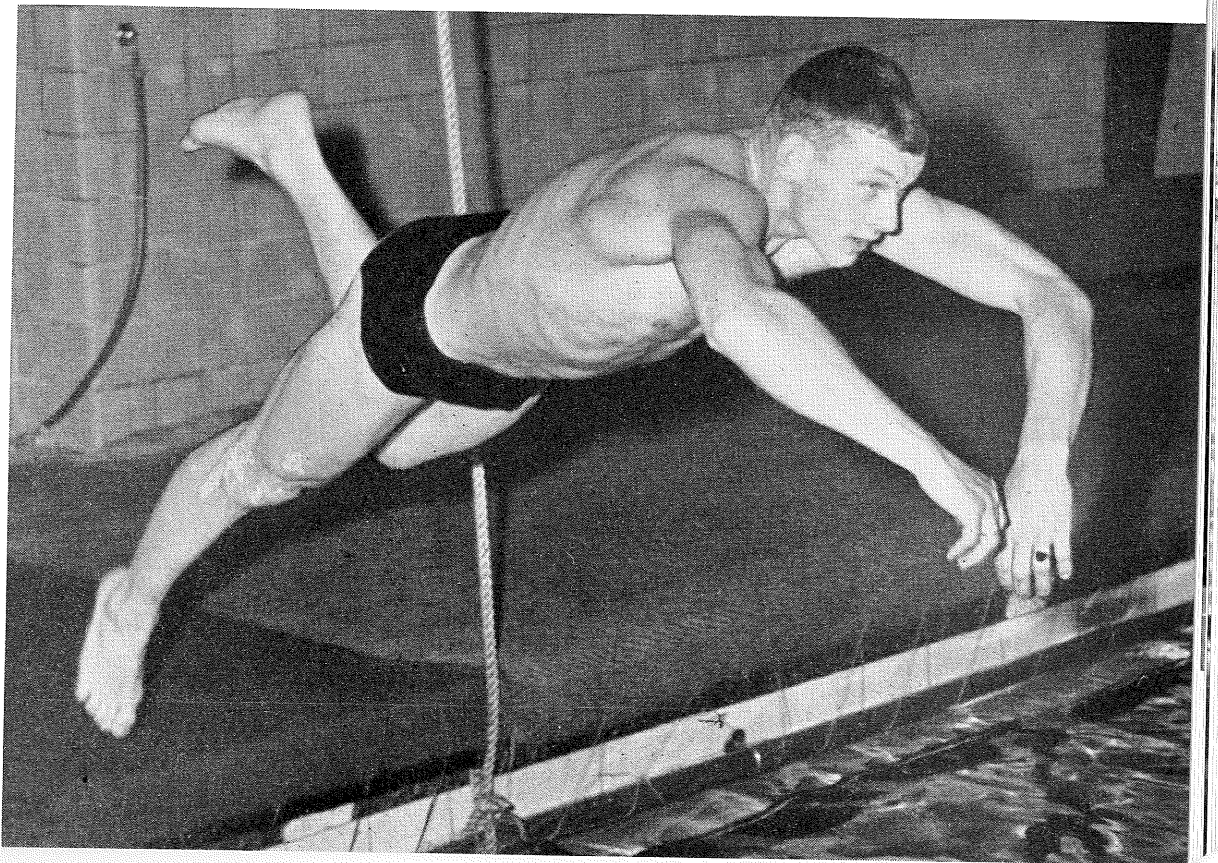
Le Capitaine Karlsen avait soigneusement préparé une organisation qui a satisfait les plus difficiles.

Derrière les Suédois, vainqueurs inamovibles, la France a fait une rentrée remarquée.



The Norwegian team has made great progress in fencing.
Here is Capt. P. S. Ekholdt beating Lt. W. Heijns from the Netherlands.

Sgt L. A. Gravemaker (Netherlands) swam a very good race in the 100 m obstacles event : 1'06.5.





Fl. Sgt. B. A. Andersson (Sweden) in the obstacle course included in the 12 km. Escape test.

Adj. Christians (Belgium) who broke the C. I. S. M. record in the Basketball speed-precision event, exchanges congratulations with the outstanding PAIM winner Fl. Sgt. B. A. Andersson (Sweden).



RÉSULTATS - RESULTS

Tir - Shooting

1. Lt. PAPADAKIS (Grèce)
2. Fl. Sgt. H. ANDERSSON (Suède)
3. Fl. Sgt. B. A. ANDERSSON (Suède)

Natation - Swimming

1. 1 Sgt. GRAVENMAKER (Pays-Bas)
2. Fl. Sgt. H. ANDERSSON (Suède)
3. 2 Lt. BLOM (Suède)

Evasion - Escape test

1. Lt. M. BRENNEUR (France)
2. S/Lt. P. BRENNEUR (France)
3. Fl. Sgt. B. A. ANDERSSON (Suède)

Escrime - Fencing

1. 2 Lt. BLOM (Suède)
2. Fl. Sgt. B. A. ANDERSSON (Suède)
3. 2 Lt. BERTILLSSON (Suède)

Basketball

1. Adj. CHRISTIANS (Belgique)
2. Fl. Sgt. B. A. ANDERSSON (Suède)
3. S/Lt. P. BRENNEUR (France)

Classement Général General Classification

Individuel - Individual

1. Fl. Sgt. B. A. ANDERSSON (Suède)
3. 2 Lt. BLOM (Suède)
2. S/Lt. P. BRENNEUR (France)

Equipes - Teams

1. SUEDE
2. FRANCE
3. GRECE

Oslo... PAIM 1962

Oslo, la plus ancienne des capitales nordiques, a fêté en 1950 son 900^e anniversaire...

C'est le roi Harald Hardråde qui fonda la cité en 1050.

Oslo connut sa plus glorieuse période sous le règne du Roi Haakon V au XIII^e siècle. Il bâtit le fort moyenâgeux de Akerhus, une place forte impressionnante et fit d'Oslo la capitale de la Norvège.

Toute l'administration y est centralisée. L'Université, les grands théâtres, l'Opéra, les journaux et les banques, entourent l'imposant Hôtel de Ville ainsi que les nouveaux bâtiments du Parlement.

A Oslo convergent toutes les communications par air et chemin de fer, tandis que son port est un des plus importants de Scandinavie.

Un septième de la population vit à Oslo où se trouve le siège de la majeure partie des usines et entreprises du pays.

« Au milieu du bruit et de la vie agitée, il y a aussi place pour le bonheur », dit le poète en parlant d'Oslo et c'est vrai ! Car ses 500.000 habitants ne se sont pas laissés écraser par les habitudes typiques des grandes villes.

En effet, tout près de la capitale se trouvent des hectares et des hectares de forêts. De grandes échappées conduisent aux fjords étincelants où règnent les plaisirs de l'eau et de la voile. Après la journée de travail qui dans ce pays se termine toujours très tôt, chacun va vers la forêt ou vers la mer. Les habitants d'Oslo saisissent chaque occasion de vivre et de retourner vers la nature.

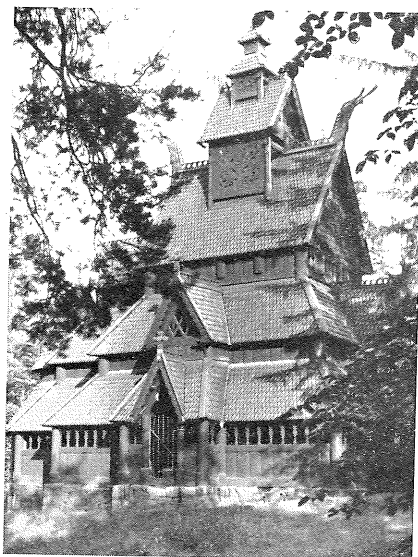
C'est pourquoi cette capitale, vieille de 900 ans, est encore jeune et attirante pendant les vacances. L'air de la mer et de la forêt y est frais et stimulant. Vous y verrez les bateaux des Vikings et l'un d'eux, le Oseberg, qui donne une parfaite image de la vie au temps des Vikings. Depuis peu le Kon-Tiki est également exposé.

Holmenkoll, un célèbre tremplin de saut à ski domine les hauteurs d'Oslo. Grande attraction durant l'hiver, l'endroit est aussi recherché l'été à cause de son lac où s'ébattent joyeusement les nageurs.

Le bateau polaire « Fram », qui se glorifie du record de distance au nord et au sud, est aussi une attraction qui doit être vue.

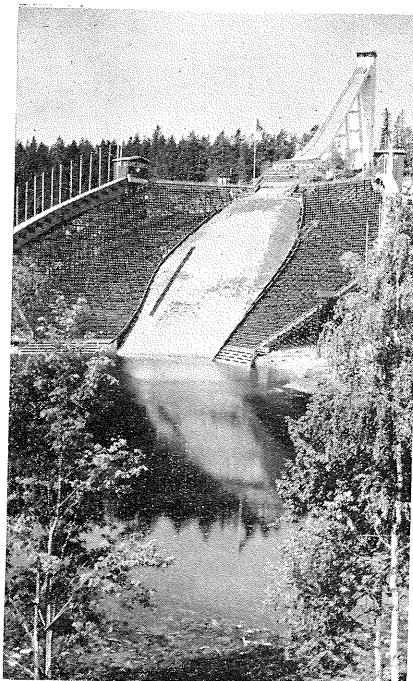
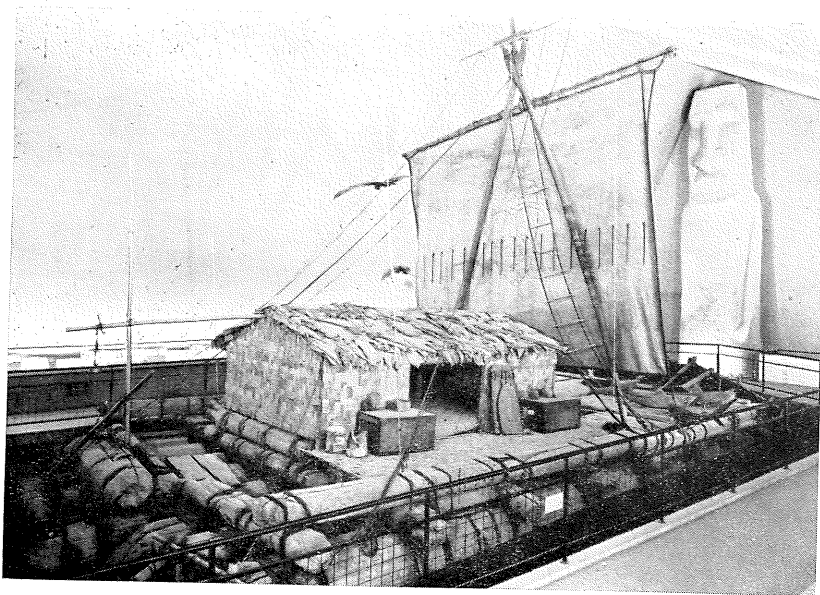
Le musée en plein air, Folk-Museum, son église et ses 200 maisons illustrent la vie norvégienne au temps des Vikings.

Fjords, montagnes, parcs et toute la nature, créent une atmosphère à la fois reposante et vivifiante.



Folk-Museum

Le Kon-Tiki.



Holmenkoll.

UN PROGRAMME SIMPLIFIÉ DE POWER TRAINING

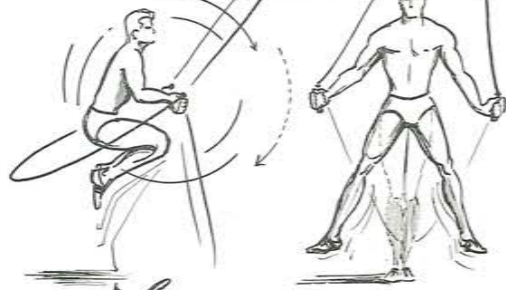
30 minutes 2 fois par semaine

Twice a Week, 30 minutes

SIMPLIFIED POWER TRAINING 3x.2'.3x

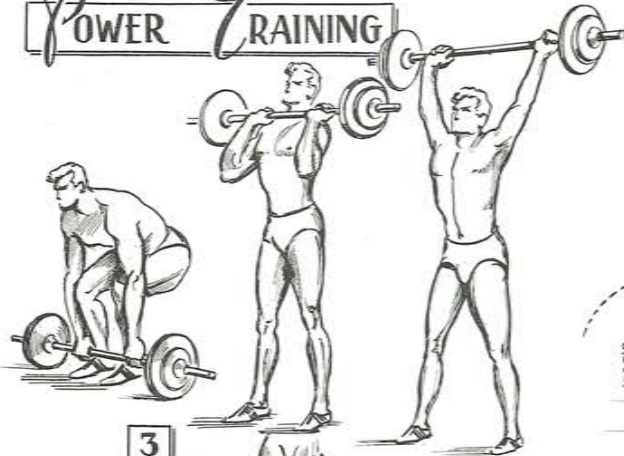
ECHAUFFEMENT WARMING-UP

1
60" INTERVAL
1
INTERVAL 60"
1

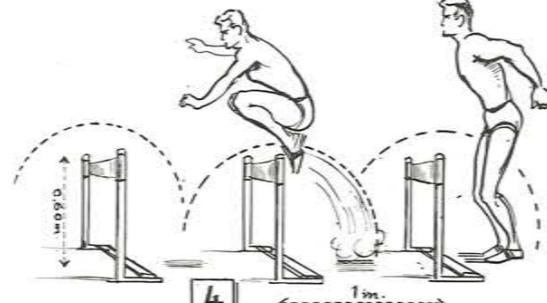


2
10x

POWER TRAINING

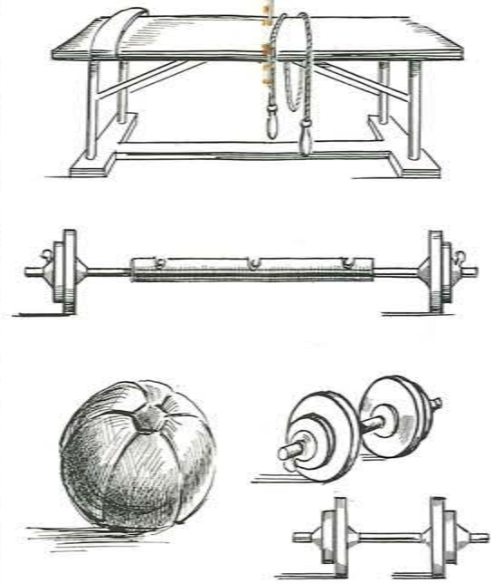


3
6-12x



4
3-6x

MATÉRIEL



EQUIPMENT



7
30x



8
AV. ARR. LAT.
6-12x

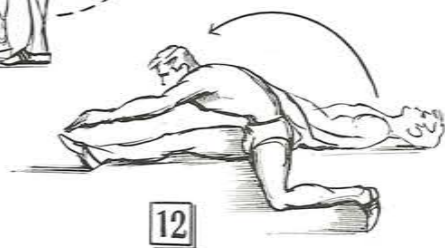


9
3x

ETIREMENT-STRETCHING



11



2x2'

12

Le temps des « Leçons de Gymnastique » collectives et fastidieuses est définitivement révolu. L'homme moderne, hautement spécialisé et confronté avec le facteur « Temps » doit, pour se maintenir en condition physique, se tourner vers des activités physiques simples, hautement efficaces et ne réclamant que peu de minutes par semaine. Un programme hebdomadaire minimum peut se concevoir comme suit :
Cross promenade — 1 fois par semaine — 40'
Power Training — 2 fois par semaine — 30' x 2.
Ajoutez-y un jeu : tennis, badminton... Nagez quand vous en avez l'occasion.
Nous proposons cette formule aux officiers, sous-officiers et spécialistes militaires que leurs fonctions administratives et techniques absorbent éloignent d'un entraînement physique dirigé.

Le programme donné ci-dessus comprend :
1. Un court échauffement de 6' — comportant :
— 3 fois 1' de saut à la corde avec un intervalle de repos de 60" (exercice 1);
— 10 roulades souples sur le dos (exercice 2).
2. Huit exercices de base de Power Training (de 3 à 10) — durée totale : 20'.
— Poids de la barre — 1/3 du poids du corps (25 kg pour poids corporel de 75 kg),
— Nombre de répétition — 6;
— Progression — de 6 à 12, puis augmenter la charge et recommencer à 6.
3. Deux exercices d'étirement qui clôturent la séance (11 et 12).
Coût approximatif du matériel nécessaire : 1 500 FB.
(Extrait de « Power Training » R. Mollet)

The modern individual is highly specialized. Always in a hurry, he lacks time for organized physical training. Calisthenics are often boring. Therefore, something else requiring limited time must be found.
We suggest the following minimum weekly program :
Cross promenade — once a week : 40'
Simplified Power Training — twice a week : 30' x 2.
When you have the possibility, play a game (tennis, badminton, golf) or swim.
We propose this form of activity to officers, NCO's and specialists whose administrative or technical jobs preclude participation in a formal program.

Simplified Power Training :
1. Warming up : 6'
— 3 x 1' rope — skipping — interval 60" (exercice 1);
— 10 x rolling — stretching (exercice 2).
2. Eight basic Power Training exercises 20' — (exercice 3 to 10).
— Weight for the barbell — 1/3 of the body weight;
— Repetitions — start with 6;
— Progression — from 6 to 12.
When 12 repetitions are attained, increase the load and start back at 6.
3. Stretching exercises : 4'.
Necessary basic equipment costs about 30 U. S. dollars.

Football Corée

1962 C. I. S. M. Soccer Championship will be remembered for many reasons :

1. The best C. I. S. M. spirit prevailed during the long tournament.
2. The final series took place in Korea, this being the first C. I. S. M. event to be sponsored in the Far East.
3. The organization of the Semi-Final in Greece and of the Final in Seoul was outstanding and very successful.

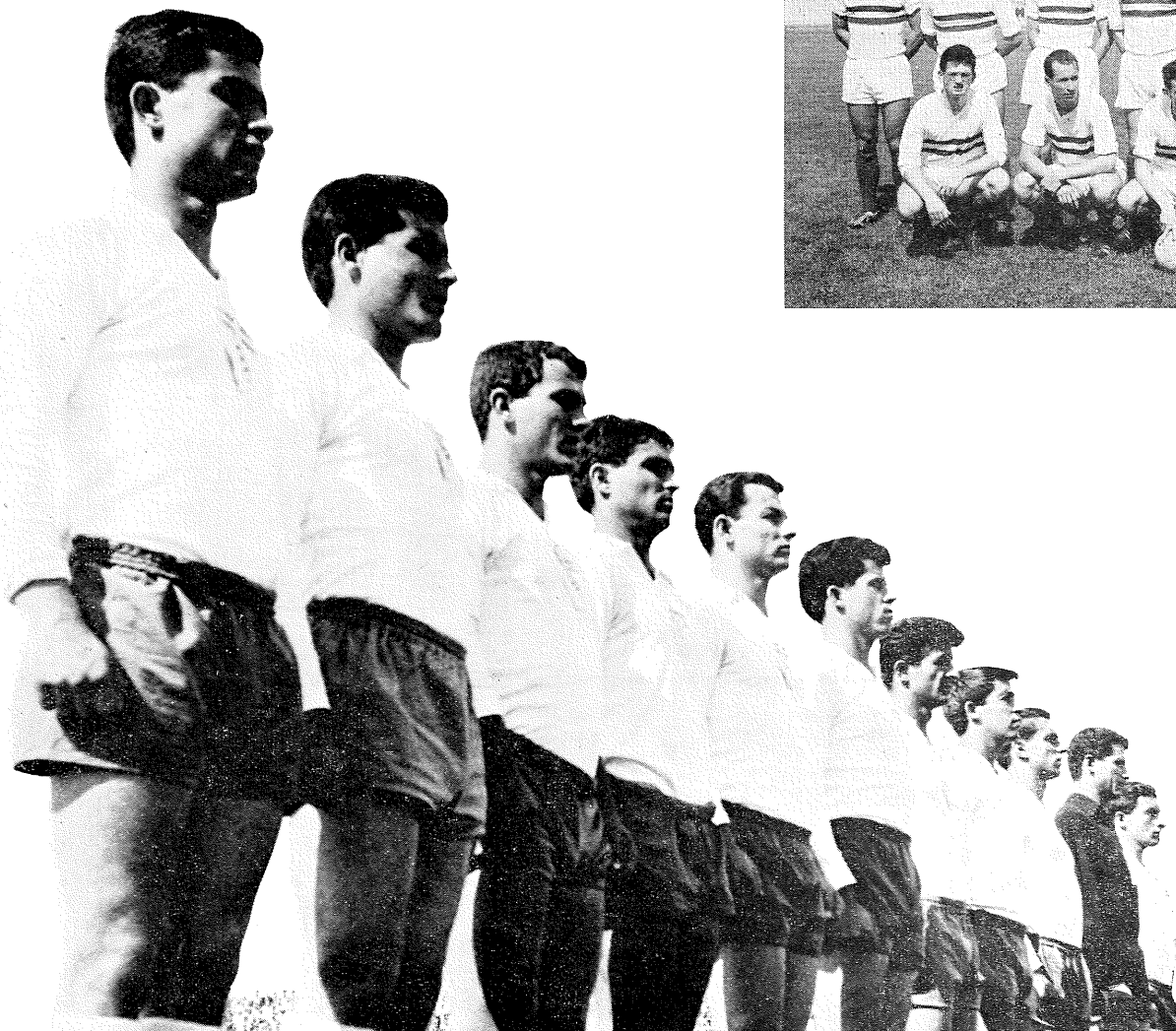
RESULTS

Semi-Final :

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. Greece | 5 pts. |
| 2. Turkey | 4 pts. (photo 1) |
| 3. Belgium | 2 pts. (photo 2) |
| 4. Netherlands | 1 pt. (photo 3) |

Final :

- | | |
|---------------------------|-------|
| 1st game : Greece - Korea | 3 - 1 |
| 2nd game : Korea - Greece | 2 - 1 |



1962 Champion :

GREECE



Le Championnat de Football du C. I. S. M. 1962 :



1. Le meilleur esprit C. I. S. M. a dominé tout le Tournoi.
2. La Corée a organisé les 2 rencontres finales. De la sorte, pour la première fois, une compétition du C. I. S. M. s'est déroulée en Extrême Orient.
3. Tant en Grèce pour les demi-finales qu'en Corée pour la finale, l'organisation a été remarquable et a connu un grand succès.



IC *les initiales magiques pour...*

ISOMETRIC CONTRACTION

par le Major d'Aviation R. MOLLET (Belgique)

« De la Californie à New York, mères de famille, athlètes et hommes d'affaires, pratiquent un système de musculation sans fatigue et sans douleur. » C'est dans ces termes que *Sports Illustrated* du 30 octobre 1961 introduit l'article « Soyez fort sans bouger » qu'il consacre à un des plus récents moyens proposés pour le développement de la Force. Il s'agit d'exercices de contraction statique que les promoteurs de la méthode appellent « Functional Isometric Contraction » !

Annoncée par son grand-prêtre Bob Hoffman, entraîneur de l'équipe américaine de poids et haltères, comme une recette unique et ultra-moderne, cette forme de travail est cependant ancienne.

Elle rejoint les exercices de « double contraction » en faveur au début de ce siècle et dans lesquels, après une contraction dynamique, les muscles utilisés étaient maintenus quelques secondes en contraction statique.

Quoi qu'il en soit, les grandes équipes de football américain, des athlètes connus comme Bob Avant, deuxième sauteur en hauteur américain, des joueurs de basket comme Bob Petit, des haltérophiles comme Billy March, l'école de Sports des « Marines » exploitent cette technique pour accroître la *force pure, un des facteurs de la puissance* et... annoncent des résultats sensationnels.

Nous essayerons de dépouiller la méthode de sa gangue publicitaire qui va jusqu'à proposer « Soyez forts par une minute de travail par jour ! ».

Court historique

En 1953, les physiologistes allemands Hettinger et Müller de l'Institut Max-Planck publient les résultats de leurs travaux sur la contraction isométrique et dès lors les études se succèdent surtout aux États-Unis et sans doute en Russie.

Deux directions se précisent :

- les exercices de contraction statique sont utilisés pour la rééducation des blessés.
- dans certaines Universités américaines des *exercices de tension* de durée très limitée sont préconisés pour conserver pendant la saison compétitive la force acquise par l'entraînement avec charges, celui-ci étant alors interrompu.

Voici par exemple deux exercices typiques utilisés dès 1954 à l'Université de l'Etat de Michigan.

Chaque exercice est maintenu pendant 6 secondes. L'effort est maximum.

- (1) A la hauteur de la poitrine, presser fortement les mains l'une contre l'autre (pectoraux) (fig. 1).
- (2) En appui sur une jambe, résister fortement à la pression exercée par un aide sur la jambe libre pendant son élévation arrière (fig. 2).

Inspirés par les résultats obtenus grâce aux exercices de tension, vers 1960 les techniciens du laboratoire de Bob Hoffman mettent au point un système de travail en tension maximum s'exerçant sur

une résistance statique (Martin Broussard, M. S. Alvin Roy, Dr Francis A. Brury).

Définition

Méthode de développement de la Force par la contraction statique des muscles, ceux-ci étant placés dans leur position de travail.

La Force est appliquée dans la même direction que celle du geste sportif. Elle s'exerce avec le maximum de force contre une résistance immobile.

Principes

- (1) Les systèmes nerveux et musculaires sont stimulés au maximum sans provoquer de fatigue.
- (2) La contraction du muscle ou du groupe musculaire dure de 9 à 12 secondes.
- (3) Une seule contraction maximum est effectuée pour chaque exercice.
- (4) L'entraînement est quasi journalier.
- (5) « L'overload principle », principe de la surcharge, joue pleinement.
- (6) Le muscle et le système nerveux sont sollicités de produire un effort maximum coordonné, en reproduisant la position et la direction de travail du geste sportif.

Justification physiologique

- (1) Conclusion des études de Hettinger et Müller. — Le gain en force dépend du degré du déficit d'oxygène pendant la contraction. Par exemple, une charge qui provoque l'action d'un muscle avec une intensité inférieure à un tiers de sa force maximale, ne produit aucun effet d'entraînement, probablement parce que la dite charge est insuffisante pour produire un déficit d'oxygène. La charge doit être de $\frac{2}{3}$ du maximum pour obtenir un effet valable.
- (2) Une diminution momentanée de l'apport d'oxygène provoquerait l'élargissement des

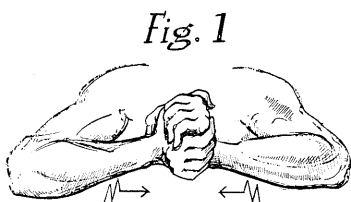


Fig. 1

capillaires, augmentant leur action de 40 % environ. Il s'en suivrait une stimulation correspondante des fibres musculaires dont les cellules suractivées augmenteraient de volume. D'où des muscles plus larges, plus lourds, plus forts.

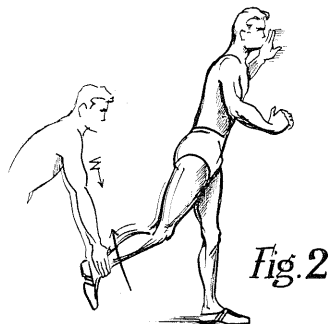


Fig. 2

Directives d'application

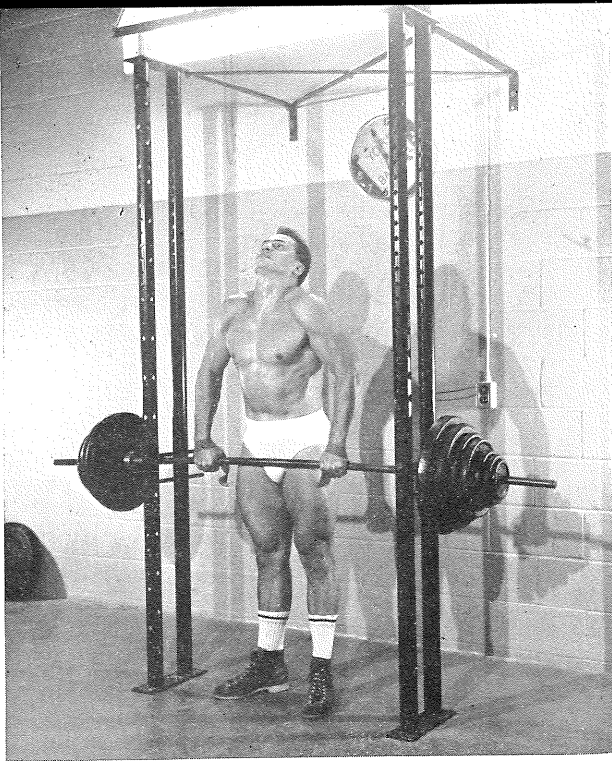
- (1) Les exercices ne seront exécutés en contraction maximum qu'après 3 ou 4 semaines de travail progressif.
- (2) En 3 ou 4 secondes, atteindre graduellement la tension maximale puis la maintenir de 9 à 12 secondes.
- (3) Ne pas bloquer la respiration. Expirer après 5 ou 6 secondes.
- (4) Si une douleur se manifeste, diminuer l'intensité.
- (5) Pratiquer les exercices après l'entraînement technique.
- (6) Une seule exécution par exercice.
- (7) *Les exercices de tension ne doivent pas éliminer le travail dynamique avec la barre d'haltérophilie et les haltères. Ils ne font que s'intégrer dans ce travail.*

Matériel de base

L'équipement principal est constitué par une « Presse » à double montants en métal ou en bois d'une hauteur de 2,50 m.

La barre d'haltérophilie, chargée ou non peut être déplacée librement exactement comme la benne suédoise entre ses montants.

Des tenons déplaçables de 10 en 10 cm servent,



soit à soutenir la barre, soit à la fixer lorsqu'elle vient buter sur eux sous la poussée de l'exécutant (photo ci-contre).

Exercices types

vient buter sur eux sous l'action de l'exécutant assez limité et comprend surtout des tractions et des poussées.

En somme, on retrouve principalement le « tiré » et les « extensions » du développé et de l'arraché, le « squat » avec ses divers degrés d'accroupissement. Des essais sont en cours pour reproduire les gestes athlétiques partiels.

Ex. : poussée finale du poids (fig. 5).

Opinions

Que faut-il penser objectivement de cette nouvelle forme de travail.

- (1) Il semble certain que des résultats sérieux aient été obtenus en *force pure* par les athlètes pratiquants l'I. C.
- (2) Les adeptes semblent jusqu'ici se recruter parmi les joueurs de football américain, les lanceurs, les haltérophiles et les culturistes (musculatures impressionnantes).
- (3) Les contractions statiques volontaires sont inévitablement liées à un blocage de la respiration, d'où difficulté d'application et surveillance nécessaire.
- (4) Les contractions statiques volontaires fatiguent le système nerveux central (Prof. Krestovnikov, Moscou).
- (5) En rééducation, des résultats appréciables ont été obtenus (Dr. Peter Karpovitch, Springfield College).
- (6) Le travail dynamique doit compléter le travail statique (les promoteurs de la méthode).

Exemple d'Entraînement

Hal Connolly's qui au cours de la récente rencontre Etats-Unis - U.R.S.S. a amélioré le record du monde du lancer du marteau, a inclus dans son entraînement des séances de « Contraction Iso-métrique » comme le montre son programme tant d'hiver que d'été.

Lundi, mercredi et vendredi : 30' d'I. C.

Samedi ou dimanche : 2 heures de Power Training.

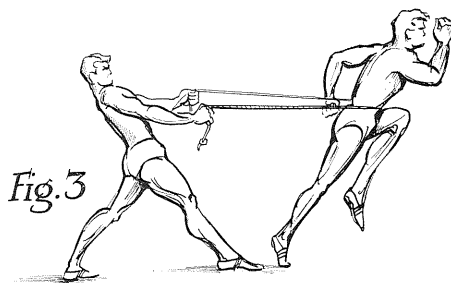


Fig. 3

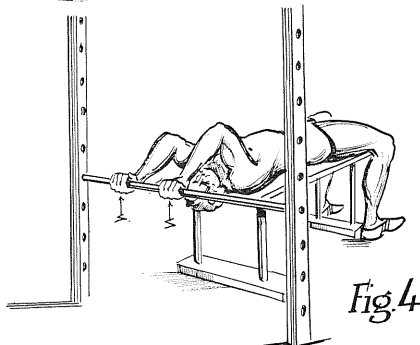


Fig. 4

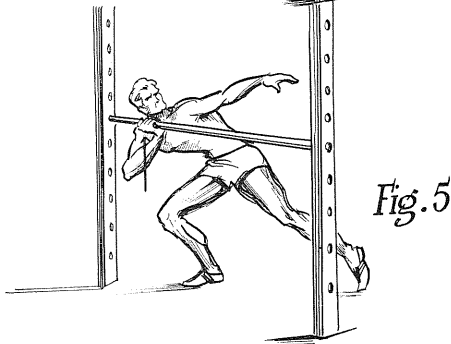


Fig. 5

Exercices d'I. C.

- (1) Squat, 3 positions, haute, moyenne, basse :
1 répétition - durée 10".
- (2) Dead lift, 3 positions :
1 répétition - durée 10".
- (3) High pull, 3 positions :
1 répétition - durée 10".
- (4) Bench press, 3 positions :
1 répétition - durée 10".
- (5) Standing press, 3 positions :
1 répétition - durée 10".

Repos : 45" après chaque exercice.

(Cité par Fred Wilt - Track Technique.)

Conclusions

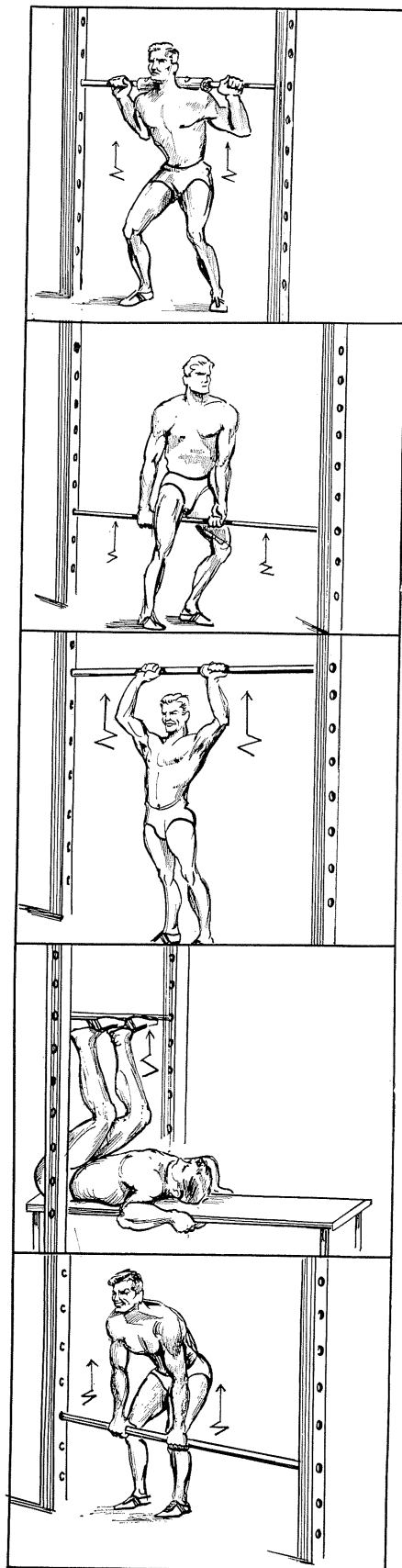
- (1) Des études et des expériences plus avancées et plus objectives sont nécessaires avant de formuler une opinion formelle.
- (2) En nous souvenant des objections multiples qui ont été opposées au Power Training avant son acceptation définitive, il nous semble bien difficile de faire admettre cette forme de travail aux athlètes « dynamiques » tels que coureurs, joueurs de football, de basket-ball, escrimeurs, etc.
- (3) Fidèle au principe que dans la situation actuelle du sport moderne en pleine évolution, il ne faut rien rejeter ni nier mais étudier et expérimenter, il est proposé d'inclure quelques exercices de Contraction Isométrique dans les circuits de Power Training (voir Power Training, planches dessinées).

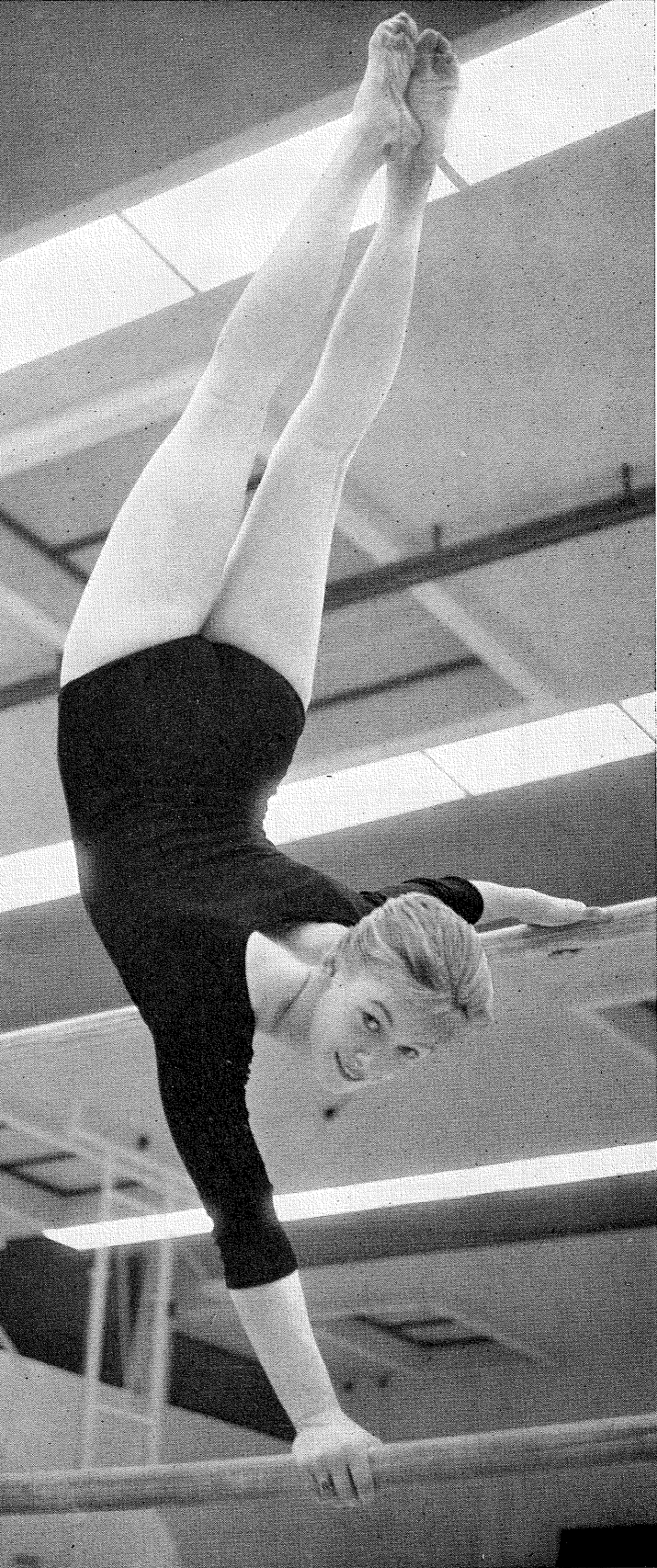
Dans notre recherche de la Puissance
rien ne doit nous éloigner de la formule
de base :

$$\text{Puissance} = \text{Force} \times \text{Vitesse}$$

BIBLIOGRAPHIE

1. Hettinger T. et Müller E. A. : *Muskelleistung und Muskeltraining*, Arbeitsphysiologie 1953.
2. Müller E. A. : *Erhaltung und Erhöhung der Normale Muskelkräfte*.
3. Bob Hoffman, Martin Broussard, M. S. Alvin Roy, Dr. Francis A. Drury : *Functional Isometric Contraction for Football*.
4. Michigan State University : *Tension exercises for athletes*.
5. Amateur Athlete, February 62 : F. I. C., *The Modern Method*.
6. Sports Illustrated, October 61.





*Deux charmantes ambassadrices
du monde de la Gymnastique
et de la Danse*

*Gymnastics and Ballet
dancing introduce today
two charming athletes,
who once again proclaim
that Sport and Movement
are synonyms of beauty*

16 year old Sharon Richardson,
member of the U.S. Olympic team,
performs a handstand on uneven bars.

16 ans, souple et souriante,
voici aux barres parallèles asymétriques,
Sharon Richardson, membre de l'équipe
de Gymnastique des Etats-Unis.

(Photo Sports Illustrated)

Pretty persuaders

Jolies ambassadrices

La danseuse française Bernadette Stern, vedette du film *Les amants de Teruel*.

On the golf course of Venice, French Ballet dancer Bernadette Stern, during a morning practice. *(Photo Associated Press)*



U. S. A. Good example from the top. — Navy Under-Secretary Paul B. Fay Jr. has proved himself a fit leader of President Kennedy's physical fitness program for military men. He jackknifed through 42 sit-ups (15 required), stood flat-footed and leaped 17 inches into the air (11 inches required) and sprinted 300 yards in 52.5 seconds (60 seconds maximum time).

L'exemple vient d'en haut. — Le Sous-Secrétaire d'Etat à la Marine Paul B. Fay jr. a brillamment réussi les tests de condition physique obligatoires pour tous les militaires américains.

TUNISIE Le Président Bourguiba a justifié comme suit le plan triennal tunisien pour l'équipement et le développement du sport ainsi que la création de quatre écoles de jeunes footballers :

« Quand l'Etat s'intéresse à ce que fait l'agriculteur dans son champ, il ne saurait se désintéresser d'un domaine qui traite de l'éducation de notre jeunesse. »

President Bourguiba recently announced a three year plan for development of sports. 4 schools for young soccer players have been created.



ITALIA Mr. Andreotti, Ministre de la Défense Nationale, a reçu l'équipe militaire de boxe et l'a chaudement félicitée pour sa magnifique prestation à Luxembourg où elle remporta 7 titres sur 10!

Official reception and congratulations by Mr. Andreotti, Minister of Defense, go to the Military Boxing team. Reason: the 7 C. I. S. M. gold medals won at Luxembourg.

NEDERLAND Lors des championnats d'Athlétisme, l'athlète hollandais Kunnen a été fêté pour sa 17^{me} participation à un championnat du C. I. S. M. (Athlétisme, Cross Country, et Pentathlon Militaire). Qui dit mieux!

For taking part in 17 C. I. S. M. championships (Track, Cross-Country, Military Pentathlon), Sgt Kunnen has been awarded a well deserved special souvenir.

PARIS Au cours des Championnats de Natation du C. I. S. M. le Hollandais Jan Jiskoot a pour la première fois en Europe nagé le 100 m papillon en moins d'une minute (59''5).

For the first time in Europe the minute is beaten in the 100 m butterfly. The place: Paris, C. I. S. M. Swimming Championship. The winner: Jan Jiskoot. Holland.

KOREA A l'occasion de la finale de Football 1962, Seoul a vécu une semaine entière sous le signe du C. I. S. M.

For a whole week, Seoul has practically been living under the C. I. S. M. banner during the Soccer final series.

FLASHES

TURKEY Looking up the 1961 statistics to be submitted at the General Assembly, the Turkish outstanding contribution to C. I. S. M. shows :

— 3 C. I. S. M. Championships sponsored;

— first organization of Wrestling.

Thanks, Colonel Ürgen, Lt. Karatun !

Les statistiques des activités 1961 soulignent l'effort remarquable de la Turquie qui au cours d'une même année a organisé 3 championnats dont la Lutte qui pour la première fois est apparue au Calendrier du C. I. S. M.

GREECE S. M. le Roi de Grèce a remis personnellement au Colonel Médecin Paparescos la cravate de Commandeur de l'Ordre du Phenix.

H. M. the King of Greece has personally awarded to Colonel Paparescos the highest order of Phenix.

C. I. S. M. C. I. S. M. Club membership cards are available either at the Secretary General's office, 34, boulevard Général Jacques, or from the national Chiefs of Delegation.

Dès à présent, les cartes de membre du Club C. I. S. M. peuvent être obtenues soit au Secrétariat Général, 34, boulevard Général Jacques, soit par l'intermédiaire des Chefs de Délégation des Pays membres.



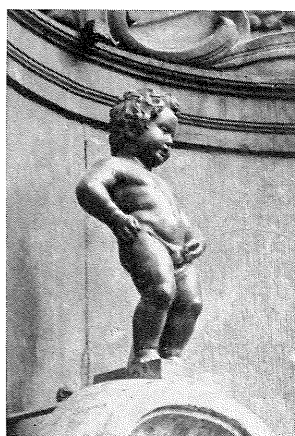
When the Brazilians are marching in !
Pentathlon Militaire, Bruxelles.
Military Pentathlon, Brussels.



NEDERLAND Se souvenant de la victoire du Capitaine Kökpinar en 1952 lors des précédents Championnats d'Athlétisme organisés par la Hollande, la délégation de ce pays lui a offert la première Carte de Membre du C. I. S. M. Club donnée à un athlète

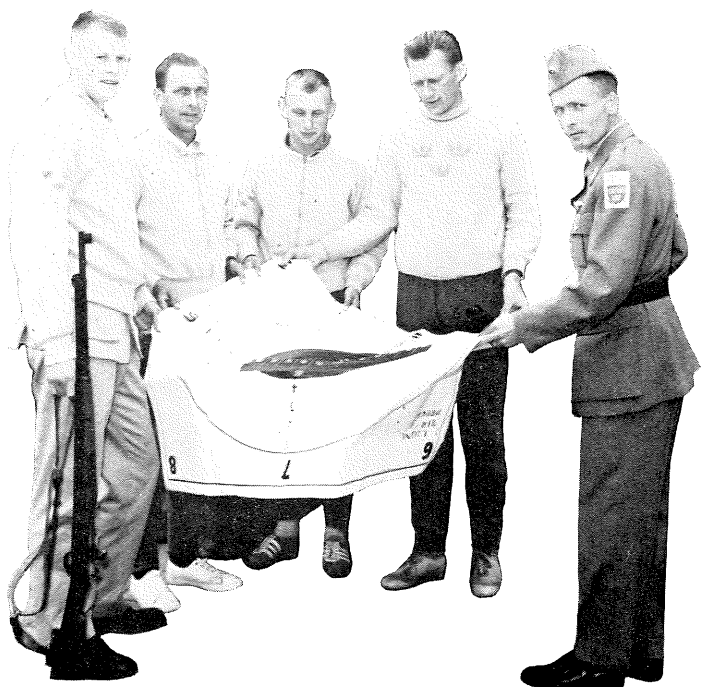
C. I. S. M. Club Membership card was presented by Colonel Borghouts to Captain Kökpinar (left on the photo), Turkey, former C. I. S. M. champion. Kökpinar was attached to the Turkish Track and Field Team.

HOSPITALITÉ



BRUXELLES 1962

Pentathlon militaire



DURE COMPÉTITION

Tir - Shooting :

1. Christensson (Suède) : 812 points.
2. Mostue (Norvège) : 770 points.
3. Bjerkhagen (Suède) : 770 points.

Parcours d'obstacles - Obstacle run :

1. von Mentzer (Suède) : 869 points.
2. Uliesses (Brésil) : 836 points.
3. Christensson (Suède) : 723,5 points.

Lancer de grenades - Grenade throwing :

1. Cantarelli (Brésil) : 851,15 points.
2. Nilo (Brésil) : 784,60 points.
3. Nybakken (Norvège) : 728,80 points.

Natation - Swimming :

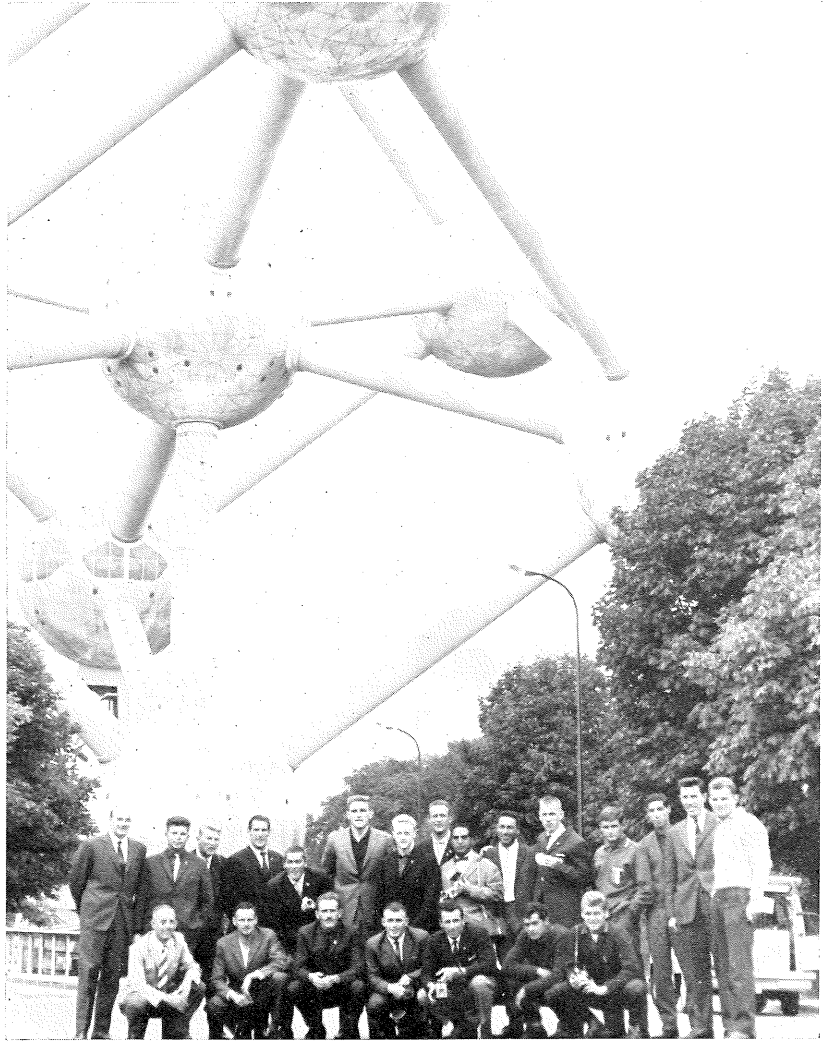
1. Sobrinho (Brésil) : 677,6 points.
2. Uliesses (Brésil) : 672 points.
3. Christensson (Suède) : 664,2 points.

Cross country - Cross country :

1. Ooms (Belgique) : 872,2 points.
2. Schroeder (Suède) : 851,2 points.
3. Tedesco (Italie) : 691,3 points.



TOURISME



CULTURE

HOMMAGE AUX CHAMPIONS



RESULTATS — RESULTS

Classement final individuel :

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1. Christensson (Suède) : | 3 476,95 points |
| 2. von Mentzer (Suède) : | 3 259,10 points |
| 3. Schroeder (Suède) : | 3 249,25 points |

Classement final par équipes :

- | | |
|-------------|------------------|
| 1. Suède : | 12 932,30 points |
| 2. Brésil : | 12 141,70 points |
| 3. Italie : | 11 769,30 points |

Major General A. Henry, Chief of Staff, Belgian Air Force, praises the winners at the final banquet.
Le Général Major A. Henry, Chef d'Etat-Major Général de la Force Aérienne Belge, salue les participants et félicite les vainqueurs.



AMITIÉ ET JEUNESSE

*Ce magnifique Championnat
était signé*

Wendelen

Lt Col. J. WENDELEN



Le Congrès de Liège

Comme l'éditorial de la revue précédente l'a annoncé, le Congrès International d'Education Physique a connu un très grand succès de participation. Parmi les 400 congressistes se trouvaient trois jeunes officiers d'éducation physique de la Force Aérienne belge. Voici quelques-unes des notes qu'ils y ont glanées...

Tout au long d'une semaine, cinq sections de travail ont débattu tous les problèmes que pose l'Education Physique à l'heure actuelle. En dix huit séances, soixante orateurs se sont succédé à la tribune.

En plus, tous les jours des démonstrations de valeur internationale nous attiraient aux différents coins de la ville, voire de la province de Liège.

D'autre part, tous les participants ont pu apprécier l'importante et très moderne exposition de matériel d'Education Physique et de sports, à laquelle participaient plusieurs firmes et organisations de renommée mondiale.

Une exposition de livres et de revues, installée dans un coin confortable de l'énorme Palais des Congrès, permettait aux congressistes d'élargir leurs connaissances, d'approfondir leur spécialité et de prendre contact avec tous les aspects de ce grand fait universel qu'est l'Education Physique.

Nous nous bornerons à la présentation des points les plus frappants et les plus actuels de cette activité énorme, sans avoir la prétention de vous communiquer les conclusions de ce grand Congrès International de Liège. Il est évident que nous n'avons pu assister à tous les rapports des experts, à toutes les communications des spécialistes, ni même à toutes les démonstrations.

Le jeune athlète et l'interval training

C'est au Professeur Gerschler que nous pensons en tout premier lieu. De son exposé « Le jeune athlète et l'Interval Training » nous avons surtout retenu que :

- Puisqu'à ce jour on n'a jamais étudié scientifiquement l'état de jeunes véritablement bien entraînés, il n'existe pas de bases solides ni de statistiques valables.
- Les jeunes ne semblent actuellement pas encore suffisamment adaptés à des efforts de longue durée. Ils sont toutefois capables de supporter la fatigue d'un entraînement sévère.
- L'Interval Training peut être appliqué individuellement sous un contrôle médical sévère. La masse des jeunes n'est pas préparée à ce genre d'entraînement.
- Les distances de course de 100 et 200 mètres, uniquement, sont à retenir. Dans le 400 m le manque d'oxygène est compensé pendant l'effort. De ce fait le temps de récupération après un 200 ou un 400 m est sensiblement égal.
- Un des problèmes les plus délicats pour l'entraîneur est le contrôle des battements du cœur.

par
Lt VAN MEERBEECK
Lt VERVERKEN
Lt LIPPENS
(Belgique)



Ici le Professeur Gerschler nous a fait part de ses dernières expériences :

- Les pulsations doivent être prises le plus vite possible après chaque effort.
- De préférence il faut prendre les pulsations en auscultant la région du cœur.
- Il ne faut prendre les pulsations que sur une période de 5 secondes. Après, la dégression est trop rapide.
- La plupart des athlètes bien entraînés ont un nombre de pulsations compris entre 164 et 176.
- Quelques-uns descendent en dessous de 160, très peu montent à plus de 180.
- L'effort ne peut être répété que quand les pulsations sont retombées entre 120 et 150.
- On arrive à récupérer normalement dans les temps suivants :
 - en trottinant en 40 à 90'';
 - en position couchée en 30 à 70''.
- Jusqu'à présent il n'est pas encore déterminé avec certitude ce qu'il faut conseiller aux athlètes pour la récupération entre deux efforts : la position couchée ou le trottinement.

Entraîneur et médecin sportif

Le Professeur Letounov (U. R. S. S.), qui a mis l'accent sur la collaboration entre le médecin et l'entraîneur, nous a révélé des expériences très intéressantes. Un excellent film en couleurs a montré la télé-électrocardiographie. Ce procédé permet au médecin et à l'entraîneur de suivre

à distance le fonctionnement de l'organisme de l'athlète pendant l'effort.

Un appareil posé au bord de la piste enregistre les ondes émises par un minuscule appareil que porte l'athlète, sans que celui-ci ne soit gêné en rien dans ses efforts.

D'autre part, le Professeur russe applique pendant certaines séances d'Interval Training un test simple permettant de déterminer l'état de fatigue des athlètes. Pendant ce test, qui peut être une course sur place, à vitesse maximum, pendant 15'', la fréquence cardiaque, la tension artérielle et le souffle sont enregistrés.

La jeunesse américaine

L'exposé de Monsieur Bianco sur l'état alarmant de la condition physique de la jeunesse américaine nous a montré combien le président Kennedy, en personne, s'intéresse à ce problème. Grâce à son intervention un vaste programme de préparation physique basé sur des gestes et exercices simples, exécutés journellement, est appliqué dans toutes les écoles des Etats-Unis.

Nous avons pu constater quelle était exactement la méthode suggérée aux éducateurs par le « President's Council of Youth Fitness » et combien « le coup de pouce d'un grand chef » peut être bénéfique au sport.

Spécialisation.

Nous terminons par un mot de la communication hors-thème du Professeur Dufour (Bruxelles) « La locomotion dans la Philogénèse ».

« Tout animal qui se spécialise trop dans certains gestes est condamné à la disparition ».



LA VIE AU
LIFE AT THE

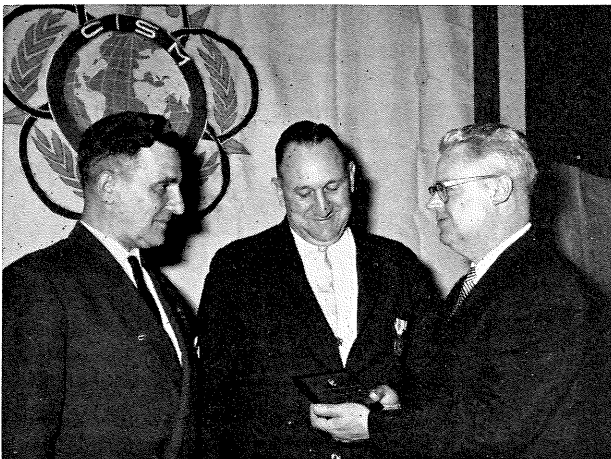
C. I. S. M.

Farewell Ceremony at Heidelberg for Lt. Colonel Hoskins

Major General William A. Cunningham, Chief U. S. Delegation C. I. S. M., presents Lt. Colonel Stuart W. Hoskins with the Army Commendation Medal.

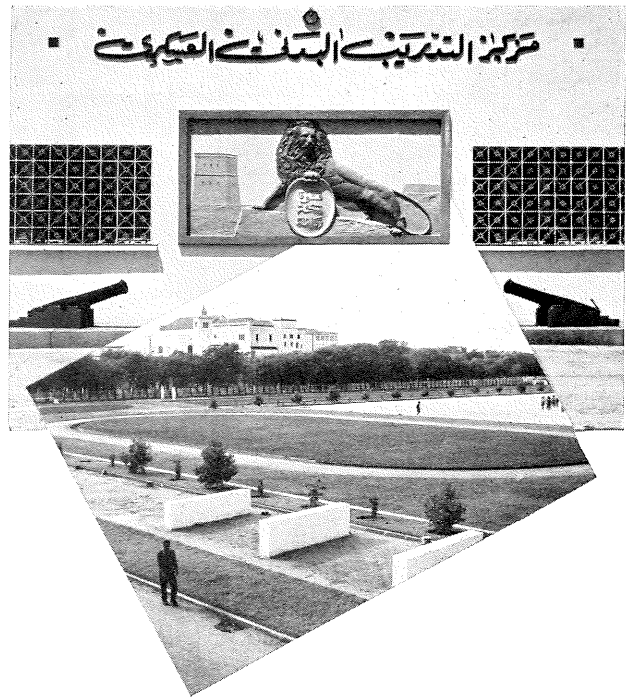
The award cited Colonel Hoskins for his contribution to the Army's recreation and sports program in Europe.

On behalf of C. I. S. M., Lt. Colonel Hans Möller (Germany) Member of the Executive Committee, proclaimed Colonel Hoskins « Member of Merit » of C. I. S. M.



Cérémonie d'adieu à Heidelberg

Le Colonel Hoskins (Etats-Unis) quitte le C. I. S. M.. La sympathie générale qui l'entourait a été soulignée par le Général W. A. Cunningham, Chef de la Délégation Américaine, qui lui a remis « l'Army Commendation Medal » et par le Colonel Möller, Membre du Comité Exécutif, qui a présenté à « Cauch » Hoskins la médaille de Membre Emérite du C. I. S. M.



Joining Joinville in France, the Sports Center of the Italian Armed Forces, the Athletes Company of Norway... Tunisia has created a splendid Sports Center equipped with very good facilities. Outstanding results have already been obtained in Boxing, Cross-Country and Track and Field.

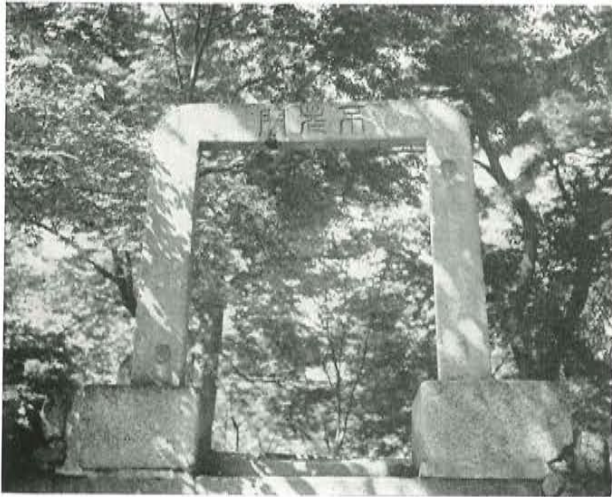


Après Joinville, le Centre Sportif de l'Armée Italienne, la Compagnie Sportive Norvégienne... voici le remarquable Centre Sportif de l'Armée Tunisienne, domaine du Commandant Hamouda, où seront logés les participants du Championnat de Cross Country 1963.

Au cours d'une récente visite le Secrétaire Général a pu se rendre compte du développement remarquable du Sport Militaire Tunisien.



The Secretary General came back from Korea with fond memories and... a new gong



It is said that when you pass through this door from the Imperial Secret Garden, you remain young for ever...

Promenez-vous dans le Jardin Secret du Palais Impérial. Si vous passez sous cette porte et que votre cœur est pur vous demeurerez jeune pour toujours.



M. le Ministre de la Défense Nationale de Corée décore le Secrétaire Général de l'Ordre du Mérite de Corée.

The C. I. S. M. Secretary General was awarded with the Korean Order of Merit by the Minister of National Defense.



Hands overcome the language barrier.

Joueurs Grecs et Coréens fraternisent... par le langage des mains.

Dernière minute :

Un reportage sur la Manifestation d'Hommage au Colonel Debrus, Président Fondateur, et au Lt. Colonel Petit, Membre Fondateur, paraîtra dans le prochain Magazine.

Flash :

See in the next number the report on Colonel Debrus, Founder President's Farewell Party!