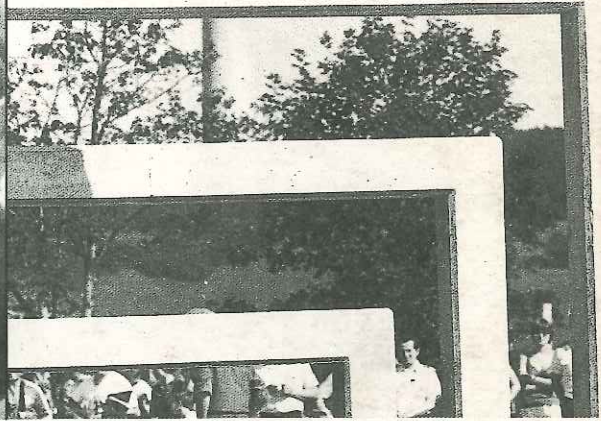
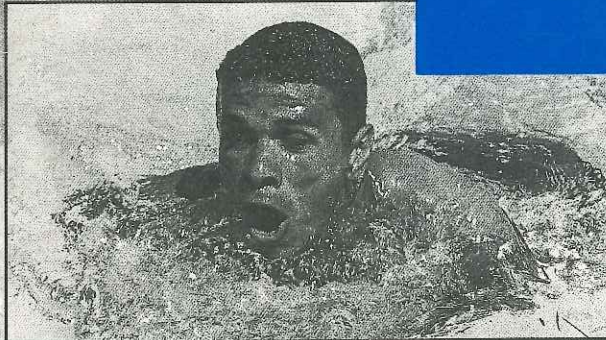


SPORT



international



CISM MAGAZINE - n. 53

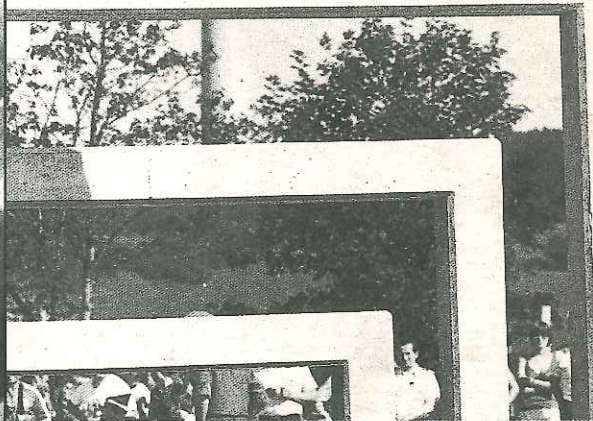
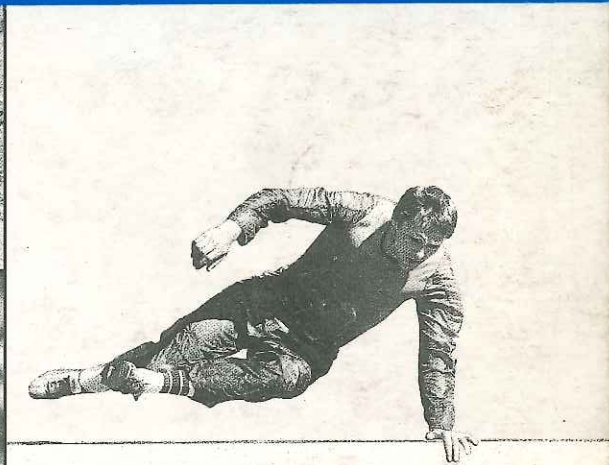
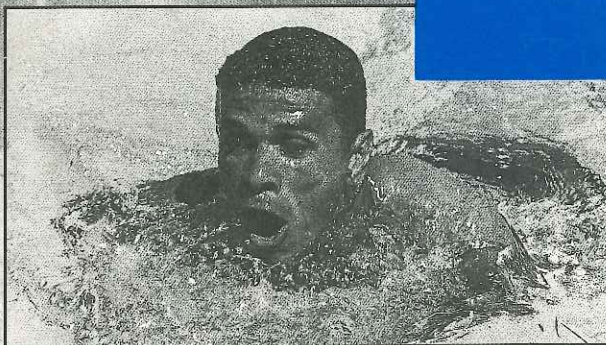


JUIN / JUNE 1981

SPORT



international



CISM MAGAZINE - n. 53



JUIN / JUNE 1981

SPORT international

ORGANE OFFICIEL DU
CONSEIL INTERNATIONAL DU SPORT MILITAIRE

OFFICIAL PUBLICATION OF THE
INTERNATIONAL MILITARY SPORTS COUNCIL

SOMMAIRE - CONTENTS

n. 53 JUIN - JUNE 1981

POLITIQUE SPORTIVE - SPORTS POLICY

- 6 « Sport International ». Un lien et une tribune - « Sport International ». A tie and a rostrum.
- 7 Tradition et Expansion - Tradition and Expansion, par le Général de Division M. S. Mokaddem (Tunisie), Président du CISM.
- 10 The new structures of the Sport and Olympic Movement - Les nouvelles structures du Mouvement Sportif et Olympique, by R. Mollet (Belgium), Permanent Secretary General of CISM, President of the BOIC, Member of the TC/IOC.

SCIENCE ET TECHNIQUE SPORTIVES - SPORTS SCIENCE AND TECHNOLOGY

- 15 Les cycles d'entraînement - Training cycles, par le Lt Colonel J. Demangel (France), Chef de la 1^{re} section de l'Académie.
- 18 Ce n'est pas le dopage qui mène aux sommets - Doping does not open the door to victory, par le Prince A. de Mérode (Belgique), Membre du CIO.
- 28 Doping et Sport - Doping practices in Sport, par le Médecin Général M. Vrillac (France), Coordonnateur Scientifique de l'Académie.
- 31 Some remarks about weight-training - Quelques remarques sur la musculation, by Professor R. Döring (F. R. Germany), Chief of the 3rd section of ACISM.
- 32 New developments in strength conditioning, by F. Otott, Major USMC (Retd).
- 33 General guidelines for condition training in orienteering, by Srlt. I. Laiho (Finland).

ASPECTS DE LA VIE DU CISM - ASPECTS OF LIFE IN CISM

- 21 Deux Assemblées Générales historiques - Two historical General Assemblies.
- 24 En vedette en 1980 - In the limelight in 1980.
- 41 Khartoum in the spotlight.

DIRECTION GENERALE : R. Mollet
REDACTEUR EN CHEF : J. Coumetou
ILLUSTRATION : W. Schleusner
TRADUCTION ANGLAISE : F. Baker

ABONNEMENTS - SUBSCRIPTION :

Secrétariat Général du CISM.
Avenue des Abeilles 2
B - 1050 Bruxelles
Téléphone 647.90.47
Adresse télégr. : CISMILITAIR - BRUXELLES
Telex : FOCISM 24691

PRIX DE VENTE POUR 1981 :

Le numéro : 125 francs belges.
Compte N° 611-4875620-82 du CISM.
Banque de Commerce,
Avenue des Arts, 51-52
B-1040 Bruxelles - Belgique

SUBSCRIPTION RATES IN 1981 :

Per issue : 125 Belgian francs (\$ 5).
Ac. Nr 611-4875620-82, CISM
Banque de Commerce,
Avenue des Arts, 51-52
B-1040 Brussels - Belgium

SPORT INTERNATIONAL

un lien et une tribune

De 1958 à 1968, *Sport International* a paru régulièrement sous forme d'une publication trimestrielle en français et en anglais.

Les phénomènes de croissance nous ont contraint, en 1969, à modifier notre système d'information. *Sport International* est devenu le *Yearbook* paraissant une fois l'an, revue de prestige et d'information générale.

Mais nous avons la nostalgie de notre revue trimestrielle. Revoilà donc *Sport International* !

Pourquoi ?

Parce que la place du Conseil International du Sport Militaire dans le monde est devenue considérable et que notre organisation mérite un moyen de communication plus fréquent, à la mesure de son activité et de son rayonnement.

Parce que nous pensons qu'une revue qui, régulièrement, parvient à nos 84 pays membres, à nos 20 pays invités, aux autorités sportives civiles et militaires, est un lien et une tribune.

Parce que nos recherches et nos progrès dans le domaine de la jeune science sportive doivent être diffusés rapidement et de façon accessible aux athlètes et aux entraîneurs.

Parce que notre belle devise « Amitié par le Sport » doit être le support d'une philosophie maintenant bien claire et que nous brûlons de diffuser.

R. MOLLET



SPORT INTERNATIONAL

a tie and a rostrum

During the period 1958 to 1968, *Sport International* was published quarterly, in English and French, on a regular basis.

Subsequent to the fast growth rate phenomena we experienced, our information network was transformed in 1969, with *Sport International* becoming the highly-reputed annual *Yearbook* — a review containing information of general interest.

However, the absence of our quarterly review has been deeply regretted ... which is the reason we have reverted now to *Sport International*.

Why exactly? There are several specific reasons behind our decision:

The International Military Sport Council has gained a very important place in the world and our organisation therefore deserves a more frequently published information review in line with its current scope of worldwide activities.

We believe that our review, distributed to both military and civilian sports Authorities in our 84 member countries and 20 invited countries, serves as a tie and a rostrum.

Our research and progress in the field of sports science should be made available to athletes and instructors with the least possible delay.

Our motto « Friendship through Sport » should continue to form the basis of our now well-established philosophy which we are eager to promote further.

R. MOLLET

Tradition et expansion

par le Général de Division Mohammed Salah MOKADDEM,
Président du CISM

Il y a plus de trente ans, une poignée d'hommes de bonne volonté, unis par leur foi dans la valeur de la condition militaire et dans les vertus du sport, ont eu la magnifique inspiration de lancer le mouvement sportif militaire international.

Aujourd'hui, alors que leur œuvre a connu une grande expansion, comment ne pas contempler le sillon droit et profond qu'ils ont tracé dans la terre fertile de la concorde et de l'amitié entre ces hommes ?

Qu'il me soit donc permis, pour ouvrir cette première édition de notre magazine *Sport International* nouvelle formule, de leur rendre un vibrant hommage porteur de toute notre admiration et de notre reconnaissance.

Je salue également tous ceux dont cette œuvre considérable a mobilisé les énergies : les cadres qui lui ont consacré leur temps et leur intelligence, les jeunes athlètes qui lui ont apporté leur ardeur et leur enthousiasme, tous ceux enfin qui se sont dévoués avec compétence pour assurer le rayonnement du C.I.S.M., la propagation de son idéal et la conquête de ses objectifs.

Comment ne pas souligner l'extraordinaire réussite du sport militaire international, alors que les Hautes Autorités qui assument le destin de tant de nations apportent un soutien permanent et décisif au C.I.S.M., comme pour renforcer cette incomparable conjonction de bonnes intentions ?

Les hommes de valeur, qui ont présidé aux destinées de cette grande entreprise, ont mis en harmonie ces bonnes intentions de façon à les faire converger en un faisceau d'actions qui, en s'ajoutant les unes aux autres et en se complétant réciproquement, ont permis d'assurer éclat à nos réunions et succès à nos compétitions.

More than thirty years ago, a handful of willing men, prompted by their faith in the military and the virtues of sport, laid the foundations of the international military sports movement.

Today, in the light of the widespread development of their cause, one cannot but admire the straight and deep furrow they have ploughed in the fertile soil of peace and friendship.

Allow me therefore to commence this first issue of the new series of *Sport International* with a tribute to them as a token of our esteem and gratitude for their achievement.

I also send greetings to those who have energetically worked to further this cause; the chiefs of delegation who have given their time and intelligence, the young athletes who have added fervour and enthusiasm, and lastly all those who have contributed wholeheartedly to the promotion of C.I.S.M.'s ideals and the fulfilment of its goals.

I feel bound here to underline the outstanding success of international military sport which is most certainly attributable to the strong support of C.I.S.M. by the High Authorities.

The C.I.S.M. leaders, men of true ability, have played a leading part in the destiny of this large enterprise, and have shaped these good intentions into a programme of amalgamated activities so bringing about the brilliant success of C.I.S.M. meetings and championships alike.

Tradition and expansion

C'est pour cette raison, et d'autres encore, qu'ils ont mérité du C.I.S.M. Leur action généreuse, passionnée et résolue a inspiré des traditions que le C.I.S.M. a érigé en Coran.

La rigueur des organisations qu'ils ont réalisées, la ponctualité et le faste des compétitions, le niveau des performances enregistrées, grâce à la saine émulation des corps et la valeur des doctrines sportives, ont hissé le sport militaire à la notoriété olympique internationale.

Mais, au-delà de cette réussite sportive, peut-on trouver meilleure représentation de l'amitié que celle qu'ont tissée les jeunes du monde, se rencontrant à l'abri de notre drapeau, dans une saine et loyale émulation ?

L'évocation du passé, de son éclat et de l'auréole dont il est nimbé, si elle constitue toujours un moment d'émotion, est aussi une nécessité pour trouver le courage et la foi, qui nous permettent de poursuivre le chemin tracé et d'apporter notre contribution à l'édifice.

C'est pourquoi je voudrais exprimer ici ma ferme intention de guider notre Institution vers d'autres succès avec l'espoir de mériter la confiance de tous.

Ayant vocation d'accéder à l'universalité, le C.I.S.M. se doit de poursuivre sa mission d'expansion, afin que de très nombreux pays encore éloignés de nous, pour des raisons que nous jugeons peu convaincantes, se rallient à nous et apportent leur soutien à nos idéaux. Nous les appelons de façon pressante et avec la plus grande sincérité à venir occuper la place qui leur revient.

Nous avons bon espoir de voir cette entreprise de rapprochement, depuis longtemps mise en œuvre, couronnée de succès.

Mais si nous voulons respecter cette vocation, il est certain que cette œuvre de rapprochement s'applique également à la recherche d'une coopération avec les autres institutions sportives internationales.

Nous sommes convaincus d'être en mesure d'apporter en priorité, en plus de notre salut fraternel, une expérience longuement éprouvée.

Cette expérience, si nous l'offrons avec autant d'assurance, c'est que le C.I.S.M. dispose en son sein d'un organisme bien structuré et dynamique, composé d'éminents professeurs, qui ont fait au cours de nombreuses assises la preuve de leur savoir et dont les études qu'ils ont publiées demeurent des textes de référence de haut niveau, je veux nommer l'Académie du C.I.S.M.

For this reason, amongst numerous others, C.I.S.M. is indebted to them, for their generous and resolute action has inspired the traditions which are portrayed in the tenets of C.I.S.M.

The rigour of its organisations, the punctuality and display of its competitions, the level of performances emanating from healthy rivalry of sportsmen, and the value of sports doctrines have together contributed to the hoisting of military sport to international level.

But beyond this sports achievement, what finer example of friendship than that woven by the youth of the world, meeting each other in healthy and loyal rivalry on the sports-field under the C.I.S.M. flag ?

Although recalling to mind our brilliant and haloed memories of the past is always moving, it is nevertheless an ideal source from which to draw the necessary courage and faith to proceed along the set path and to make our contribution to the construction of the edifice.

True to this concept, I hereby express my firm intention to lead our Institution towards further achievements in the hope of gaining your confidence.

In our efforts to achieve universality, C.I.S.M. must be prepared to pursue its policy of expansion so that those numerous countries still alienated from us, for unconvincing reasons, may unite with us in upholding our ideals. We urge them most sincerely to claim the place which is rightly theirs within our organisation.

We indeed hope that our perseverance in the area of rapprochement will soon be crowned with further success.

However, for this to happen, we must turn to other international sports organisations and work hand in hand with them.

In this connection, we are convinced that we have a great deal to offer them apart from our fraternal friendship.

We are in a position to make available the fruit of our experience gained from the establishment within C.I.S.M. of a well-structured, dynamic body, composed of eminent professors and sports experts well-known for their works of reference in the domain of sports medicine. I am of course referring to the Academy.



*Une poignée d'hommes de bonne volonté...
1959. La stabilisation du CISM est assurée.
Les trois « bâtisseurs » peuvent avoir le sourire.*

*A handful of willing men...
1959. The structure of CISM is in good condition.
The three « builders » can afford to smile.*

Commandant E. PETIT, Colonel H. DEBRUS, Major R. MOLLET.

Mais notre recherche permanente de l'ouverture et de l'expansion a inspiré certains choix encore plus significatifs, tel que celui de la participation des femmes à nos compétitions. Il convient de saisir le sens et la portée de l'irruption d'une telle innovation dans la pratique du sport par les militaires. Nous enregistrons avec satisfaction l'expérience concluante menée au niveau du sport féminin et nous entendons la poursuivre avec ardeur et détermination.

On peut dire que le sport militaire international connaît, dans ses différentes manifestations, un développement plein de promesses et sans cesse renouvelé. Il doit son succès à ses adeptes, qui sont nombreux à porter fièrement l'insigne de notre Organisation. Ils témoignent ainsi d'un engagement sans limite et d'une abnégation spontanée au service du C.I.S.M. afin d'augmenter son rayonnement à la place privilégiée qu'il occupe parmi les organismes à vocation universelle.

Je dirai pour terminer que si notre devise est « L'amitié par le sport », c'est bien parce que nous avons su cultiver religieusement cette amitié, qui nous vaut tant de considération.

Our permanent drive towards expansionism has inspired various other decisions, one of which is the participation of women in our competitions. Such an innovative measure in military sport has far-reaching consequences and I am pleased to report that this experience having been a success, we intend to pursue this policy with zeal and determination.

Looking at international military sport today, one can clearly distinguish a regenerative growth potential. This is the direct result of the unbounded commitment to C.I.S.M. of all those who are proud of the crest of our Organisation.

In closing, I would remind you of our motto « Friendship through Sport » which we should continue to make every effort in the future to uphold.

THE NEW STRUCTURES OF THE SPORT AND OLYMPIC MOVEMENT

by R. MOLLET,

Permanent Secretary General of CISM,
President of the BOIC,
Member of the TC/IOC

LES NOUVELLES STRUCTURES DU MOUVEMENT SPORTIF ET OLYMPIQUE

par R. MOLLET,

Secrétaire Général Permanent du CISM,
Président du COIB
et Membre de la Commission Tripartite du CIO

« Lorsqu'ils ont abandonné le dogme, bien des incroyants restent attachés au rite dans lequel subsiste un parfum de mystère et la nostalgie du passé ». Cette citation de Thierry MAULNIER donne l'occasion à R. MOLLET de poser le problème.

Le Comité International Olympique (CIO) demeurera-t-il un club fermé ou bien se décidera-t-il à prendre la tête du sport mondial en se réformant, ce que doit lui permettre son prestige encore intact ? C'est en somme la question des structures du mouvement sportif, qui se posera certainement de manière précise lors du XI^{me} Congrès Olympique de BADEN-BADEN.

La situation actuelle des structures découle à la fois de nombreuses modifications survenues au sein du mouvement sportif au cours des dernières années — notamment la création de l'Association des Comités Nationaux Olympiques (ANOC) et celle de l'Assemblée Internationale des Confédérations Nationales des Sports — et de la création d'organismes spécifiques par les organisations gouvernementales : le CIEPS par l'UNESCO et le CDDS par le Conseil de l'Europe. Les orientations nouvelles (objectifs et solutions)

La crise de l'été 1980 — dont l'autorité morale du CIO, des CNO et des Fédérations Internationales est sortie grandie — a clairement démontré la nécessité de modifier et de renforcer les structures du Mouvement Sportif et Olympique pour le protéger contre ses faiblesses internes et les menaces externes.

Les solutions devraient reposer sur deux exigences essentielles : la nécessité de doter les organisations volontaires non gouvernementales du Mouvement Sportif d'un organe faitier et l'urgence de redéfinir les bases fondamentales de l'Olympisme.

La réforme se déroulerait en deux étapes. Dans un premier temps, la Commission Tripartite serait élargie et ses missions étendues aux problèmes d'animation et de coordination des instances dirigeantes. Surtout, pendant cette période, elle mettrait au point la deuxième phase de la réforme des structures.

Dans un deuxième temps, à partir de 1985, le CIO deviendrait le Comité International Sportif et Olympique, affirmant sa volonté de diriger le Sport mondial. Ses missions seraient clairement fixées, la philosophie olympique clarifiée et la position du Mouvement volontaire clairement définie afin que la coopération avec les pouvoirs publics soit franche, ferme et efficace.

« Long after the dogma has been forsaken, many an unbeliever clings on to the rite in which there still lingers a mysterious perfume and the nostalgia of former times. »

Thierry MAULNIER.

In his recently published book *L'Enjeu olympique* (*The Olympics at Stake*), J.F. BRISSON quoting Claude COLLARD sets the problem in the following context :

« Either the International Olympic Committee continues its existence as an exclusive club, co-opting whom it chooses and including in the Games only those sports it pleases, keeping in abeyance the important contemporaries and associations knocking at its door...

Or, alternatively, it undergoes reform to permit it to take over the leadership of world sport, taking advantage of its established, unblemished reputation.

This calls for :

- new principles,
- new structures, and
- new Games. »

In the same way that flashing lights on the dashboard of a Japanese car warn of an impending mechanical failure, so is there evidence now of warning lights to attract the attention of sports leaders.

The organisation in SANTA CLARA (U.S.A.) of the first World Games is a clear indication of the wish, and perhaps the impatience, of the non-Olympic Federations to gain access to high level competitions.

Mr T. KELLER, President of the General Association of International Sports Federations (G.A.I.S.F.) recently declared in an article entitled « The role of the I.F.S. », published in March 1981 in the *Champion d'Afrique* magazine :

« The I.F.S. are responsible for all the international sport movement except the Olympic Games which are the only exception : there they are concerned with the various technical sides of their own speciality.

In 1981 the I.F.S. :

- 1) hope that the consequences of the Olympic Games boycott will have no influence on the World Championships and on other sports competitions;
- 2) think the BADEN-BADEN Olympic Congress will be extremely important and will help the I.F.S. define again their tasks and targets and tell their opinion on the adaptation of Olympic Games to various educative values in future, they must appear as something true and reliable; therefore they must show their best sides ! »

L'Equipe recently reported on the address made by Claude COLLARD, President of the French National Olympic Committee, to his committee during its 1981 General Assembly, in which he set the following question :

« Is the I.O.C. ready to take control of world sport ? »

To which the Comte de BEAUMONT, an influential member having served a long term on the I.O.C., replied affirmatively.

Already in 1976 in a brochure entitled *Problems of the Olympic Movement*, published by the Bulgarian Olympic Committee, the following opinion was revealed :

« In times to come the Olympic Congress will be called upon to modify the structures of the I.O.C. so that its legal status tallies with today's reality. »

Moreover, in the statement from the Tripartite Commission of the I.O.C. of 20th March, 1978, we read in fine :

« they recommend... that their unity of action and their solidarity should be strengthened, at the same time hoping that the study of the project for a supreme body representative of world sport as a whole should be continued. »

* * *

The question of the structures of the Sport Movement is thus posed indirectly. It will almost certainly be tabled for discussion at the XIth Olympic Congress in very clear and precise terms.

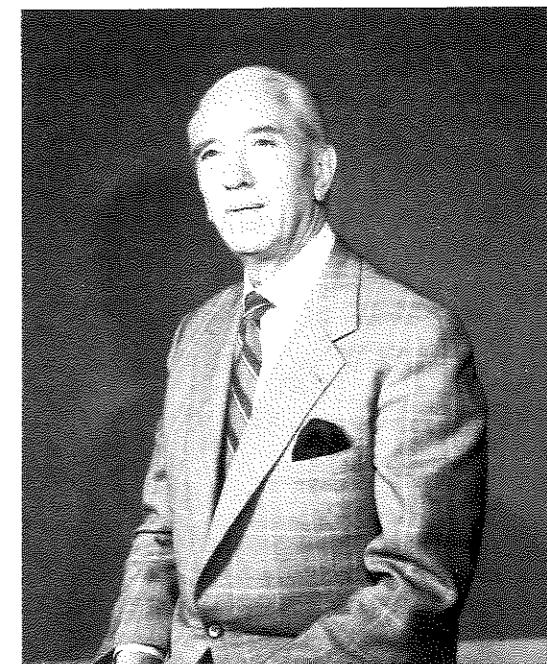
Before proposing one or other feasible solutions, let us first consider the position of the Governing Bodies today.

1. The present situation

1.1. Since the Xth Olympic Congress in VARNA, the Governing Bodies, which are the structural components of the Sport and Olympic Movement, have sustained many significant changes.

Among these figure :

- an increase in the number of International Olympic Committee (I.O.C.) members;
- the continued expansion of the General Association of International Sports Federations (G.A.I.S.F.);
- the official establishment of the Association of National Olympic Committees (A.N.O.C., PORTO RICO, 1979) and its recognition by the I.O.C.;



R. MOLLET,
Permanent Secretary General of CISM,
President of the BOIC,
Member of the TC/IOC.

- the official establishment of the International Assembly of National Confederations of Sport (Melbourne, 1981);

- the plan to create the Association of African National Olympic Committees, to operate on a basis similar to the well-established European N.O.C.s and O.D.E.P.A. (Panamerican Sports Organisation).

The overall trend is towards expansion, establishment of better work structures, creation of well-equipped secretariats and procedure standardisation.

1.2. At the same time, governmental organisations, increasingly aware of the irreversible development of sport, have set up various specific Bodies :

- UNESCO has installed an Intergovernmental Committee for Physical Education and Sport, created a Sports Fund and has drawn up a Charter; it has granted the « A » type status to its International Council of Sport and Physical Education (I.C.S.P.E./UNESCO).

- For the fourth time round, the European Conference is making preparations to hold its assembly in Warsaw in November 1981.

- Installed in 1977, the Council of Europe's Committee for the Development of Sport (C.D.D.S.) is carrying out numerous surveys and is even organising sports clinics. It has just published a report in which it advocates that the Olympic Games be held henceforth in Greece on a site near OLYMPIE and called « Nea Olympia ».

1.3. Cooperation is focused in two main directions and fields of activity :

The first consists in assembling the representatives of the three main sectors of voluntary sports organisations, viz. the I.O.C., the G.A.I.S.F. and A.N.O.C., to form part of the Tripartite Commission of the I.O.C.

Over the past six years, the scope of its initial mission which was to prepare the Olympic Congresses has been greatly widened and the terms of reference modified.

The Olympic Solidarity Joint Commission is undergoing a similar change.

The second area of activity focuses on the link between UNESCO and the I.O.C. as a result of the publication in 1978 of the Statement from the Tripartite Commission of the International Olympic Committee.

2. New trends

It can be asserted that the authority of the I.O.C., the N.O.C.s and the I.F.'s emerged stronger after the politico-sports events which marred the Moscow Games.

Public opinion was impressed by the resolute decision of several European N.O.C.s to reject the injunctions of their governmental authorities aimed at forcing them to decline the invitation to participate in the Summer Olympic Games.

Several of them were obliged to secure their own financial backing under most difficult conditions.

However, the boycott crisis indicates the urgent need for amendment and strengthening of the structures of the Sport and Olympic Movement to protect it from internal weaknesses and external threats.

Internal weaknesses

Sports opinion cannot have failed to have been struck by the fact that several eminent I.O.C. members, including four Vice-Presidents occupying important positions in their respective countries, were unable to dissuade their national Authorities from supporting the boycott. Other I.O.C. members took up equivocal stances.

— The dilatoriness of decision-taking is a salient feature of the I.O.C.

A case in point is the fact that proposals unanimously approved by A.N.O.C. in 1979 in PORTO RICO have still not received an adequate follow-up.

— A.N.O.C., for its part, is still without headquarters or general secretariat.

— Yet another example is the overdue modification of the Games' programme and the imprecise attitude of the I.O.C. and the G.A.I.S.F. as regards the forthcoming organisation of World Games I.

External threats

They are numerous and looming and can no longer be ignored. In particular the pressing need to channel the often dangerously-oriented trends in sport commercialisation, to combat paternalism and hypocrisy,

to lead a determined fight against drug-taking, to do everything possible, especially by educational means, to protect sports events — in particular around sports fields — from brutal violence which is disfiguring them.

Objectives and solutions

Several possibilities spring naturally to mind when it comes to proposing improved structures for the Sport and Olympic Movement.

The solution I wish to advocate calls for two fundamental requirements :

1. The need to provide voluntary non-governmental organisations belonging to the Sport Movement with an administrative body capable of :

— enhancing existing cooperation between current parties : I.O.C., A.N.O.C., G.A.I.S.F. and the Confederations;

— presenting a united front vis-à-vis governmental organisations in order to set up joint concerted actions with them for the benefit of sport.

2. The urgent need to redefine the basic principles of Olympism so that this philosophy, duly adapted to take account of the explosion of sport and the far-reaching changes of recent decades, becomes the foundation of a doctrine more readily comprehensible to the public.

This philosophy would be diffused universally with emphasis on school and university environments.

To fulfil these objectives, structural reform would take place in two stages :

- the first covering the period 1982 to 1984, and
- the second commencing in 1985.

Proposals for the period 1982 to 1984

1. Membership of the Tripartite Commission is extended to 21 or 23 members, made up of :

— the 9 members of the Executive Board of the I.O.C.;

— 6 members of the Executive Board of the A.N.O.C., i.e. the President and the 5 Continental Vice-Presidents;

— 6 members of the Council of G.A.I.S.F.

In addition, two (2) members appointed by the International Assembly of National Confederations of Sport are brought in with observer status.

The secretariat is managed by the I.O.C. director.

2. Missions

To organise and animate the coordination between administrative bodies, *in particular* in the following areas :

- 1) organisation of the Summer and Winter Olympic Games;
- 2) organisation of Olympic solidarity;
- 3) promotion and defence of the Olympic ideals;
- 4) relations with governmental organisations (U.N., UNESCO, etc.);
- 5) collection and appropriation of financial means.

cedures

restricted Committee composed of 7 members
C., 2 : N.O.C.s, 2 : I.F.s, 1 : I.A.N.C.S.)
the agendas of the Tripartite Commission.

Tripartite Commission assembles three (3)
prior to the I.O.C. session to table its recom-
s on the I.O.C. agenda.

Tripartite Commission holds a second meet-
the I.O.C. session and records the decisions
its proposals.

Tripartite Commission is entitled to call
or technicians for consultation whenever
emed necessary.

joint sessions of the I.O.C. Executive Board
International Federations on the one hand,
National Olympic Committees on the other,
ered redundant and are therefore abolished.

most important that during this two-year
1982-1984), the Tripartite Commission, on
of the results achieved, draws up the *second*
ne structural reform.

of this second stage will be to change :

ne,

osition,

sions of the present International Olympic
tee.

O.C. will become the International Sport
lympic Committee pledging its will to direct
ects of world sport.

rt of their contribution, each of the con-
t parties would provide its best capacities,
atest assets and its highest-ranking repre-
ves.

C. would offer its high reputation and its
ition of independence.

ortant, it brings along the Olympic Games
its glory and almost entirely its sole pre-
n. It will thus entrust the intangible mission
ing and improving the Games to the new
body.

will provide its unchallenged authority in
ical aspects of sport as well as its growth
ocated especially in young continents.

C.s, although unevenly developed, will have
tribution to make by providing the vital
or the diffusion of the Olympic philosophy
en presented in a more clarified and un-

ree current leaders of the World Sports Movement
motto of the XIth Olympic Congress : « United
port » ?



ambiguous form will be more readily comprehensible by the public and more readily accepted.

Moreover, it is a fact that N.O.C.s, which group together all the Federations in their respective countries are, by their very nature, consolidators and catalysers of national sports activities, and are highly qualified to promote active cooperation with public authorities.

Sports Confederations will be principally entrusted with the responsibility for the large-scale « Sport for All » movement, which for the time being is hardly ever deemed to be of interest within the I.O.C., G.A.I.S.F. or A.N.O.C.

* * *

We recommend to bring together the most capable men available. But how many are needed in all? In what proportions? How will they be shared? Various solutions are possible. Several drafts are already circulating.

In my opinion, the enlarged Tripartite Commission should be entrusted to carry out this survey. Two years would be needed to determine the best means of reaching a consensus of opinion.

Competent and wise men would be appointed — we would hope — according to the following criteria

based on the main assets of the constituent parties : the true independence of I.O.C. members, the high level of technical competence of the Federations' representatives, the stability and broadness of mind of the National Committee delegates, the management capacities of the Confederation participants, which should all be criteria for acceptance in the International Sport and Olympic Committee.

Human nature being what it is, and taking vested rights into consideration, transition measures would be introduced, for the benefit of present members of the current I.O.C. which would of course be obliged to heavily reduce the number of its representatives.

Dual membership would be prohibited, a reasonable age limit set, and the duration of mandates determined realistically.

May I repeat that the foregoing should be carefully studied throughout the first phase (1982-1984).

Above all, the International Sport and Olympic Committee (I.S.O.C.)'s missions would be clearly set out, the Olympic philosophy clarified, the fields of action of the voluntary Governing Bodies firmly defined to permit cooperation with public authorities to take place on a frank, resolute and efficient basis.

As a consequence, the universal Sports Movement, backed by a revamped philosophy, could resume its triumphal progression, free from the present threats.





Les cycles d'entraînement

(1^{re} Partie)

par le Lt Colonel J. DEMANGEL (France),
Chef de la 5^e section de l'Académie du CISM

Training cycles

1st PART

Prior to defining the training programme, divided into different cycles, the author recalls the fundamental principles involved in training, starting with the major problem of modelling the basic physical capacities and the athlete's inherent specific qualities to maximise his performance standards.

For the most part, the physical preparation consists in developing the muscle-produced energies, which are of the following nature :

- anaerobic (without lactic acid build-up);
- anaerobic (with lactic acid build-up);
- aerobic.

The exercises and periods selected to develop these energies, which appear to be the most important for the realisation of a performance in a given sports speciality, must comply with certain principles.

In collaboration with the athlete, it is possible for the coach to draw up a preparation programme, to appraise the work carried out on the basis of the results obtained and to modify the programme accordingly. However, very often, sports activities demand numerous energy channels and here it is difficult to devise a training programme for the development of several energy sources.

De tout temps les hommes se sont entraînés pour participer à des compétitions sportives. Durant des siècles cet entraînement a été fondé sur des données essentiellement empiriques. Ce n'est que depuis quelques décennies que nous connaissons la physiologie de l'homme au repos, et depuis une vingtaine d'années que nous approchons celle de l'homme en mouvement. L'utilisation des techniques d'exploitation des fonctions respiratoire et circulatoire, ainsi que la biochimie cellulaire ont permis de comprendre les bases physiologiques de la performance avec, pour conséquence, celles de l'entraînement.

Fonction des individus et de leurs caractéristiques physiologiques, le façonnage des qualités physiques de base, puis des qualités spécifiques, est le principal problème de l'entraînement.

Pour obtenir le meilleur rendement permettant d'atteindre la performance optimale, il convient de mobiliser toutes les qualités physiques et psychiques de l'athlète et les qualités fondamentales suivantes peuvent être retenues :

- l'endurance;
- la consommation maximale d'oxygène (VO 2 max);
- la force générale;
- la force spécifique;
- la vitesse;
- la coordination (adresse gestuelle, maîtrise corporelle);
- la volonté et la concentration.

Avant de proposer une organisation des cycles d'entraînement, il paraît indispensable de rappeler un certain nombre de points, connus de tous, mais qui doi-

vent être en permanence le souci majeur de l'entraîneur lorsqu'il élabore son plan d'entraînement.

La réalisation d'un exercice physique consomme de l'énergie. Cette énergie est libérée dans la fibre musculaire sous forme d'énergie chimique que les myofibrilles ont la propriété de transformer en énergie mécanique assurant ainsi la contraction musculaire. La préparation physique revient donc en grande partie à développer les sources d'énergie de la contraction musculaire.

1. Les sources d'énergie

Trois types de réactions chimiques fournissent 3 sources d'énergie permettant la contraction musculaire :

- source anaérobie alactacide;
- source anaérobie lactacide;
- source aérobie.

Elles sont résumées dans le tableau ci-dessous.

Les sources anaérobie alactacide sont les sources principales qui sont sollicitées pour réaliser des activités physiques de courte durée et de puissance élevée, où priment la force et la vitesse (haltérophilie, sprints courts, sauts, lancers...).

Les sources anaérobie lactacide sont les plus importantes, entre la 30^{me} et la 90^{me} seconde, et peuvent être un appoint sérieux aux sources aérobie.

Elles constituent le facteur déterminant de la résistance et donc de la performance au cours des activités physiques d'une durée comprise entre 30 secondes et 5 à 10 minutes (sprints longs, demi-fonds, sports de combat, natation sauf le 1.500 m et le 800 m, ...).

Les sources aérobie fournissent de l'énergie à partir des réactions d'oxydation portant sur les glucoses et les graisses, énergie qui, compte tenu des réserves importantes de sucre et de graisse dans l'organisme et de l'apport illimité d'oxygène, peut être produite pendant plusieurs dizaines de minutes voire plusieurs heures.

SOURCES D'ENERGIE DE LA CONTRACTION MUSCULAIRE

Caractéristiques	Sources anaérobie alactacide	Sources anaérobie lactacide	Sources aérobie
Nature :	Composés phosphorés à haute énergie et oxygène de la myoglobine.	Glycolyse avec formation d'acide lactique.	Oxydation des sucres et des graisses par oxygène de l'air.
Délai d'intervention :	Pratiquement nul.	Environ 15 secondes.	De 2 à 3 minutes.
Intervention importante pendant :	30 secondes (soit de 0 à 30 secondes).	Environ 5 à 6 minutes (soit de 0 secondes à 5 ou 6 minutes)	Plusieurs heures (soit de 2 à 3 minutes à ...)
Production maximale pendant :	Environ 5 secondes (soit de 0 à 5 secondes).	Environ 1 minute (soit de 30 secondes à 1 minute 30 secondes).	Environ 3 à 4 minutes (soit de 3 à 6 ou 7 minutes).
Paiement de la dette :	50 % de la dette est payée en 45 secondes.	50 % de la dette est payée en 15 minutes environ.	Elles paient la dette.
Qualités correspondantes :	Force-Vitesse.	Résistance.	Endurance.

Ce sont les sources majeures qui interviennent dans les activités de durée inférieure à 10 minutes (demi-fond, natation), où elles s'associent aux sources aérobie lactacide, et dans les activités de longue durée (fond, grand fond, ski de fond, course d'orientation, cyclisme), où elles agissent pratiquement seules.

2. Principes de développement des sources d'énergie

Les exercices ou périodes choisis pour développer de façon particulière les sources d'énergie de la contraction musculaire qui paraissent les plus importantes pour réaliser une performance dans une spécialité spor-

tive donnée doivent satisfaire aux trois principes suivants :

- ils doivent solliciter de façon spécifique la ou les sources d'énergie dont la production doit être développée;
- la sollicitation de ces sources d'énergie doit être suffisante pour leur imposer une surcharge;
- la surcharge doit être prolongée pour que la ou les sources d'énergie assurent la réalisation d'une grande quantité de travail.

L'application de ces trois principes ne doit pas exclure le travail en endurance qui améliore les capacités

aérobiques facilitant dans tous les cas la récupération après l'effort.

3. Les cycles d'entraînement

A partir des observations précédentes, il est important de déterminer pour l'athlète qu'elles sont les sources qu'il est nécessaire de développer pour obtenir le maximum de rendement, car si l'on réussit à améliorer le système énergétique dominant dans une activité particulière, la performance dans cette activité sera également améliorée. Dès lors, les exigences énergétiques des différentes épreuves établies, c'est-à-dire la part des processus aérobie et anaérobie déterminée, les aptitudes du sujet appréciées, il est possible d'établir en collaboration avec l'athlète un plan de prépa-

ration, d'apprécier le travail réalisé en fonction des résultats obtenus (compétition, tests de terrain ou laboratoire) et de modifier ce plan, compte tenu des observations et de l'objectif fixé.

Bien souvent la plupart des activités mettent en jeu plusieurs filières énergétiques et il est parfois malaisé d'établir un programme d'entraînement qui favorise le développement de plusieurs sources d'énergie.

De toute façon pour l'établissement d'un programme d'entraînement visant à améliorer l'une des sources énergétiques, il est indispensable de ne pas oublier *qu'il existe des interdépendances métaboliques* et que dans le cas d'un renforcement important de l'une d'elles, cela peut provoquer l'effacement des autres.

(A suivre)

On ne doit jamais exclure le travail en endurance qui améliore les capacités aérobiques, facilitant dans tous les cas la récupération après l'effort.

The importance of endurance training must not be dismissed as it increases aerobic capacity and facilitated recuperation after exertion.





Ce n'est pas le dopage qui mène aux sommets

par le Prince Alexandre de MERODE,
Membre de la Commission Exécutive du CIO,
Président de la Commission Médicale

DOPING DOES NOT OPEN THE DOOR TO VICTORY

In this article, Prince Alexandre de MERODE, Member of the I.O.C. and Chairman of the I.O.C. Medical Commission, defines the doping phenomena and sets out the enormous risks incurred by drug-taking athletes and proves the relative ineffectiveness of doping practices to achieve better sports performance standards.

To illustrate his viewpoint, the author depicts the philosophical and human aspects of the question.

The doping phenomena is by no means a new problem. However there are signs of an evident escalation in the number of drug-takers over recent years. Although this situation is the result of several factors, it has above all been brought about by the evolution of modern concepts and life styles leading to the ousting of our traditional ideals.

Sport, which is a social product of the 20th century, has naturally been adversely influenced by the negative aspects of the current evolution and sportsmanship is all too often smothered by nationalism and commercialisation.

The system has encouraged sportsmen to turn to artificial means — in particular drugs — to help them surpass their normal possibilities. This situation has prompted sports leaders to take action in two domains: The first field of activity is strictly of a repressive nature and is based on three fundamental principles, i.e.:

- protection and upholding of sports ethics;
- protection of the health of athletes, and
- maintenance of provision of equal opportunities for all.

This programme of action is progressing as planned. States have started to introduce appropriate laws and Federations are bringing in special measures. A harmonised policy of prevention is thus emerging.

The second field of activity, on which the success of the venture depends, is of an educational nature. Sportsmen must be made to understand the following factors:

- the extent of the dangers of doping practices;
- the relative ineffectiveness of drugs;
- doping practices do not provide a passport for first place in any sport, but this may be achieved by following a diet schedule and training programme which together give maximum results.

A swing back to our traditional basic ideals would serve our cause. «The end does not justify the means».

Le dopage n'est pas un phénomène nouveau. Sévèrement réprimé dans les temps anciens, il a connu, durant les trente dernières années, une extension

que d'aucuns ont qualifiée de redoutable. Les causes en sont multiples bien que certaines puissent paraître déterminantes.

L'évolution de la pensée et des modes de vie que nous avons vécus au cours de cette période a entraîné une diminution très sensible des idéaux classiques tels qu'honneur et fair-play. Ces tabous de l'ère bourgeoise ont été systématiquement dénigrés. Tout au long des conflits qui se sont succédé depuis 1940, on a hypocritement glorifié la supercherie et la duplicité « honnête ». C'est au nom du bon droit que chacune des parties, prétendant détenir la vérité, a pu, par une nouvelle interprétation de la justice, fouler aux pieds les droits les plus élémentaires de la personne humaine. Car ce qui importe, c'est de gagner. Gagner sans prendre garde aux règles qu'une morale gênante et dépassée avait tenté d'imposer à notre société. Cette propagande insidieuse, tout en n'atteignant pas pleinement son but, n'en a pas moins laissé des traces profondes. En effet, tricher pour gagner, sous le couvert d'une juste cause, est promu au rang d'action d'éclat. On pourrait toutefois se demander : qu'est-ce exactement qu'une juste cause... ?

Le sport, phénomène social né au cours de ce siècle, a naturellement subi l'influence des idées ambiantes. Il n'a pas manqué, malgré ses structures réactionnaires et parfois rétrogrades, d'être touché par ce côté négatif de l'évolution moderne. C'est ainsi que, dévoyé par un climat malsain, l'esprit de compétition s'est trop souvent soumis au nationalisme et à la commercialisation.

L'exploit sportif mis au service d'une mauvaise politique, les excès de la rentabilité financière et l'appât du gain ont exigé des performances se situant au-delà des possibilités normales de l'être humain. Le système a donc forcé les individus au dépassement d'eux-mêmes par des moyens artificiels. Ceux-ci se concrétisent par la violence, la non-observation des règles du jeu, l'emploi de matériel truqué et par la pratique du dopage.

Comment peut-on imaginer qu'un pouvoir, encourageant la victoire et forçant l'exploit par tous les moyens possibles, puisse demander aux individus de faire une subtile distinction entre la tricherie obligatoire pour « motifs supérieurs » et celle défendue parce qu'émanation d'intérêts personnels ? C'est en profitant de cette ambiguïté que le dopage, échappant à toute forme de contrôle, a pu s'étendre impunément et paraître une pratique normale.

Cette situation, qui remettait en cause toute la philosophie du sport, a incité ses dirigeants à entamer une double action : la première, strictement répressive, a tenté de mettre un frein à ce nouveau type de tricherie, en promulguant des règlements et des lois. Timidement suivie la plupart du temps par les pouvoirs publics, cette initiative repose sur trois principes fondamentaux :

- **Défense de l'éthique sportive.** Il s'agit de conceptions subjectives, fondées sur des concepts moraux, mais qui n'en gardent pas moins leur valeur.

- **Protection de la santé des athlètes.** Dois-je citer le nombre élevé de décès et d'accidents graves dus au dopage ? Ils sont assez connus et ont tristement illustré l'histoire sportive de ces dernières années. Qu'il me suffise de mentionner toute la gamme des maladies incurables, les accidents cardiaques, les aliénations mentales et la toxicomanie qui sont les compagnons inséparables de cette pratique. Nous ne pouvons oublier non plus les dangers que le « dopé », amoindri parfois par l'usage des drogues, fait courir à ses camarades et aux spectateurs.

- **Le maintien de chances égales pour tous.** Si ce concept fut particulièrement méconnu, il prend un intérêt d'autant plus grand que les méthodes de dopage sont en pleine évolution. Des moyens nouveaux, tentant de changer les structures biologiques de l'individu, sont à l'ordre du jour. Ainsi, les stéroïdes anabolisants sont-ils un premier pas vers cet objectif et certains produits permettent déjà de limiter la croissance... Bientôt, suivant le sport pratiqué, il sera aisé de se modifier pour présenter les caractéristiques convenant à la discipline choisie. Hélas, ces mutations artificielles ne s'opèrent pas sans dommage. Dès lors, des entités, développant dans le plus grand secret des recherches scientifiques sans utilité médicale réelle, se procureront un avantage considérable. Ceux dont les pays jugeraient équitable d'utiliser leur argent à des fins plus sociales ou qui ne disposeraient ni des savants ni des moyens nécessaires, se réduiront au rôle de simples figurants. La compétition « juste et honnête » du règlement olympique ne sera plus qu'un leurre.

Depuis quelques années, l'action **répressive** progresse normalement. N'ayant sensibilisé que les Fédérations olympiques, elle a cependant permis l'établissement d'une loi uniforme durant les Jeux et ces organismes internationaux se sont tous dotés de règles qui sont appliquées dans leurs championnats nationaux ou continentaux. Si sur le plan national, à quelques exceptions près, ces textes ne sont que lettre morte, les Etats commencent à légiférer, des associations de fédérations prennent des mesures, la lutte s'organise et tend à s'unifier. Elle n'atteindra néanmoins son plein aboutissement qu'en engageant un second type d'action, l'action **éducative**.

Cette deuxième démarche conditionne la réussite de l'entreprise. Car c'est devant l'ampleur catastrophique du phénomène dopage qu'il a fallu édic-

ter des règles et leur donner le moyen de se faire respecter. Cette première phase n'attaque pas le mal à ses racines, elle ne l'atteint que superficiellement dans ses hautes œuvres. Seule la combinaison de l'éducatif et du répressif produira une action satisfaisante. Rien n'a été réalisé dans cette voie alors qu'il serait essentiel de voir les organismes responsables en matière de sport et de santé publique entamer une large campagne d'information pour faire comprendre aux sportifs :

- **Les dangers qu'ils courent en se dopant.** Cette campagne doit toucher non seulement les pratiquants, mais aussi tous ceux qui les entourent. Le sportif n'a souvent aucune idée des produits qu'il emploie. Certains entraîneurs et soigneurs conseillent l'usage de médicaments dont l'efficacité miraculeuse s'est répandue de bouche à oreille; des médecins peu scrupuleux ne prêtent qu'une attention distraite à ce qu'ils prescrivent à leurs patients. L'un d'eux ne m'a-t-il pas déclaré : « Comment voulez-vous que je sache quels sont les effets de ce que j'administre à mes clients » !

- **L'inefficacité relative de la pratique du dopage.** Elle entraîne en effet souvent la contre-performance. Un grand nombre d'expériences ont démontré que l'emploi de ces produits, toxiques à haute dose, n'avait fréquemment qu'une influence psychologique sur les individus.

- **Que ce n'est pas le dopage qui mène au sommet,** mais bien le développement des qualités personnelles de chacun, qu'elles soient caractérielles, physiques ou spirituelles.

- **Que si certains ont réussi** des performances exceptionnelles, ce n'est pas grâce à la potion miraculeuse d'Astérix, c'est parce que chez eux, on a systématiquement accordé une promotion importante à la diététique, à l'étude des méthodes d'entraînement et à la rationalisation de l'effort.

En conclusion, revenant au début de ces propos, j'aimerais souligner que la mise à l'honneur de nos vieux idéaux fondamentaux servirait notre cause en nous rappelant que « la fin ne justifie pas les moyens ».

Deux Assemblées Générales Historiques

LA vie du CISM a été profondément marquée au cours de l'année 1980 par deux événements de première importance, dont les prolongements ne manqueront sans doute pas d'avoir une influence considérable sur le développement de notre organisation en Asie et en Amérique Latine. Nous serions d'ailleurs tentés de confondre en un seul grand événement les deux dernières Assemblées Générales, tellement elles ont été placées l'une près de l'autre par les impératifs, mais aussi les hasards, du calendrier et tellement elles ont présenté, à bien des égards, des traits frappants de similitude.

Si nous employons le qualificatif « historique » quelque peu galvaudé aux temps modernes, c'est qu'il nous faut constater que, historiques pour le CISM, elles ont constitué pendant plus d'une semaine un événement majeur dans la vie des capitales qui les abritaient, PEKIN et CARACAS, et qu'elles ont été considérées comme telles par les Hautes Autorités des pays organisateurs, la République Populaire de Chine et la République du Venezuela, chacun de ces pays pouvant prétendre jouer un rôle de premier plan dans le développement des activités physiques et la promotion du Sport dans leurs zones respectives, ce rôle débordant les strictes limites du monde militaire.

* * *

WITHIN the framework of CISM activity in 1980, two important events stand out which are bound to have considerable repercussions in terms of our Organisation's expansion in Asia and Latin America. In fact, the two Assemblies were placed so soon one after the other for reasons of calendar planification and prevailing circumstances, and they also had the same salient features, that one tends to remember them as one event.

We felt it appropriate to use the term « historical » in the title because for over one week the Assemblies constituted the highlight of life in their host cities — PEKING and CARACAS — and they were considered in high regard by the High Authorities of the organising nations — the People's Republic of China and the Republic of Venezuela — which rightly lay claim to the fundamental role played in their respective zones towards the furthering of physical activities and the promotion of Sport above and beyond the strict boundaries of the Military.

* * *

Two Historical General Assemblies



XXXIVth GENERAL ASSEMBLY

BEIJING (P.R. CHINA)

JANUARY 1980

En organisant la XXXIV^e Assemblée Générale, la délégation de la République Populaire de Chine entendait marquer de façon significative que son adhésion toute récente — en 1978 — devait être considérée comme le point de départ d'une participation effective et importante de l'Armée Populaire de Libération aux activités du CISM. On se souviendra que son adhésion avait été longuement préparée. Amorçée dès 1975 par des contacts bilatéraux avec certains pays, principalement la France et l'Iran, elle s'était précisée au cours de contacts entre les dirigeants chinois et les autorités du CISM en 1977 à TEHERAN, à l'occasion de deux importants championnats du CISM, organisés par la délégation iranienne. Venus en observateurs à l'Assemblée Générale de DAMAS, la même année, les délégués chinois, à la tête desquels se trouvait M. HAN FUDONG, actuellement membre du Comité Exécutif, n'ont pas oublié le chaleureux accueil que leur avaient réservé les participants à cette Assemblée.

Une Assemblée Générale à PEKIN ne pouvait pas être comme les autres et elle ne le fut pas. L'ampleur des mesures prises par les dirigeants chinois afin d'assurer le plein succès de cette première grande manifestation du CISM organisée dans leur pays, leur générosité, et la qualité de leur accueil, amical, discret quoique chaleureux, ont montré leur souci de réaliser une organisation modèle et de prouver qu'ils entendaient prendre toutes leurs responsabilités, en favorisant l'expansion du CISM en Asie.

Le retentissement de cette Assemblée Générale dans toutes les couches de la société pékinoise, dans les milieux dirigeants en particulier, a connu son maximum d'intensité lors de la réception offerte aux délégués dans la grande « Maison du Peuple » par les plus Hautes Autorités Chinoises, à la tête desquelles le Chef du Gouvernement, M. HUA GUOFENG, qui s'entretint longuement avec les dirigeants du CISM des problèmes concernant le Sport Militaire et l'expansion du CISM en Asie.

* * *

(Suite page 26)

In applying to organise the XXXIVth General Assembly, the Delegation of the People's Republic of China clearly indicated its intention to pursue its recent adhesion to CISM — in 1978 — by significant and effective participation in CISM events on the part of the People's Liberation Army. It will be recalled that their adhesion had taken some time to materialise. Negotiations had been initiated in 1975 on a bilateral basis between China and France and then with Iran.

Two years later, more detailed talks were held in TEHERAN between Chinese administrators and CISM officials on the occasion of the two important CISM championships staged in 1977 by the Iranian Delegation. In the same year, the Chinese delegation led by Mr. HAN FUDONG, who is currently a member of the Executive Committee, attended the General Assembly in DAMAS where they received a warm welcome from the delegates present.

Naturally, a General Assembly held in PEKING could not fail to be an outstanding event. The Chinese Delegation amply demonstrated their desire to produce an exemplary organisation and prove their intention to assume responsibility in the promotion of CISM in Asia. Chinese officials took extraordinary measures to ensure the success of the maiden large-scale CISM event taking place in their country, offering their generosity and a warm but unobtrusive welcome to delegates.

In the Chinese capital this General Assembly created general excitement and interest, especially in the ruling classes. The highlight was the reception given to delegates at the « People's House » by the Chinese High Authorities where CISM officials discussed in depth with Mr. HUA GUOFENG, Leader of the Government, the problems affecting military sport and the development of CISM in Asia.

* * *

(Continued on page 26)

1. SHANGHAI : *La haie d'honneur de la Marine chinoise.*
Chinese Navy Guard of Honour.

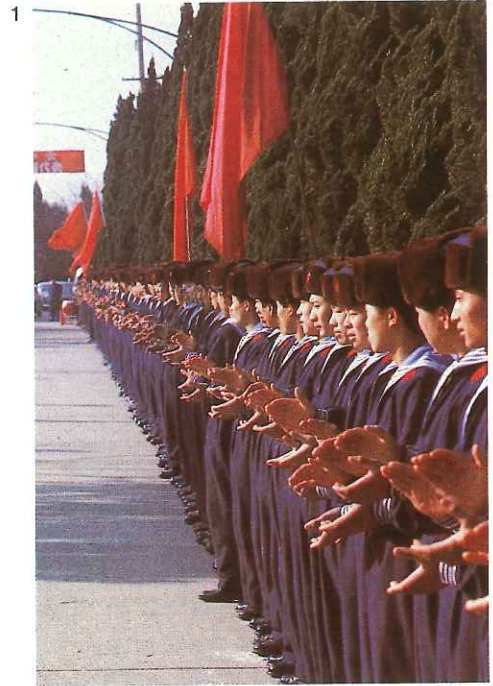
2. BEIJING : *Un moment historique. Les délégués acclament M. HUA GUOFENG, Chef du Gouvernement de la République Populaire de Chine. Au premier plan, R. MOLLET, Secrétaire Général Permanent, le Général de Division M. S. MOKADDEM, Président du CISM, l'Amiral A. MASSARINI, ancien Président.*

An historic moment. The delegates applaud Mr HUA GUOFENG, Leader of the Government of the People's Republic of China. In the forefront, R. MOLLET, Permanent Secretary General, Major General M. S. MOKADDEM, President of CISM, Admiral A. MASSARINI, former President.

3. BEIJING : *Vue d'ensemble de la salle des réunions plénières.*
Overall view of the plenary conference hall.

4. BEIJING : *Souriant, chaleureux, satisfait du travail accompli, notre regretté camarade le Commandant André LAMBERT, Trésorier du CISM depuis vingt ans, termine sa vingt et unième Assemblée Générale, qui, hélas, allait être la dernière.*

Smiling, cordial, satisfied by the work accomplished, our late friend Commandant André LAMBERT, Treasurer of CISM for twenty years finishes his 21st — and alas last — General Assembly.





Première compétition féminine lors du XXIX^e championnat de cross-country disputé à FONTAINE-BLEAU (France), mettant aux prises les cross-women de Belgique, France, Grèce et Tunisie. A marquer d'une pierre blanche.

* * *

The Korean delegation, organisers of the first CISM taekwondo championship, which took place in Seoul, scored a bulls eye with 10 participating countries and 5 observer countries. The Korean contenders were awarded 9 out of the 10 gold medals.

* * *

Record de participation égalé au XXIX^e championnat de pentathlon militaire, organisé à MUNICH par la délégation allemande. C'est le triomphe pour l'Adjudant-Chef allemand H. NIENABER, qui remporte le titre pour la sixième fois, en 7 ans, battant une fois de plus son record et aidant son équipe à s'approprier le record par équipe. NIENABER Superman.



En vedette en 1980

Au cours de l'année 1980, le drapeau du CISM a été hissé 67 fois aux quatre coins du monde à l'occasion d'une manifestation sportive. En raison de la non parution de notre « Yearbook », nous consacrons quelques pages aux principaux événements d'une année, où les championnats du CISM ont connu une participation importante due en partie à l'éveil de l'intérêt de plusieurs de nos jeunes pays membres.

* * *

14 nations au XXII^e championnat d'escrime organisé à Tunis par la délégation tunisienne, record de participation battu. Les escrimeurs tunisiens font honneur au Général de Division M. S. MOKADDEM, Président du CISM mais également de la Fédération Tunisienne d'Escrime, en tenant tête à la France et à l'Allemagne.

* * *

A record number of participants entered the XIVth orienteering championship which took place in KARUP (Denmark). The Finns and Swiss had easy wins in view of the fact that Iraq, Jordan, Portugal, Turkey and Venezuela were participating in this championship for the first time.

* * *

Extraordinary performance on the part of the Iraqi boxers at the XXXIInd boxing championship at BAGHDAD. Their 9 finalists won 4 gold and 5 silver medals, thus overtaking the highly-reputed team from the United States.

* * *

Un grand stage technique et doctrinal de l'Académie organisé à BAMAKO (Mali) permet à 110 médecins et entraîneurs africains de se familiariser avec les méthodes d'entraînement moderne. Médecine sportive, athlétisme, football et volleyball étaient au programme. Bravo le Mali ! Bravo l'Académie !

In the limelight in 1980

During 1980, the CISM flag was hoisted at 67 different sports events in the four corners of the world. As the publication of the Yearbook has been discontinued, we are devoting several pages here to cover the CISM championships of the past year, highlighting the increase in participation which can be attributed to the awakening of interest on the part of some of our new member countries.

* * *

Organised by the Chilean delegation, the XIIIth parachuting championship solidly established the reputation of the US « paras » — among them the henceforth famous Cheryl STEARNS, awarded the silver medal in absolute classification — and also staged a successful maiden « relative flight » by the United Arab Emirates team which was rewarded by a silver medal.

* * *

Tremendous shooting championship in FORT BENNING (United States). 24 countries participated and for Ecuador, Kenya and Oman this was a maiden entry in a CISM championship. There was keen competition for first place: 1st Finland with 9,031 points, 2nd United States with 9,024 points, and 3rd Switzerland with 9,022 points.

* * *

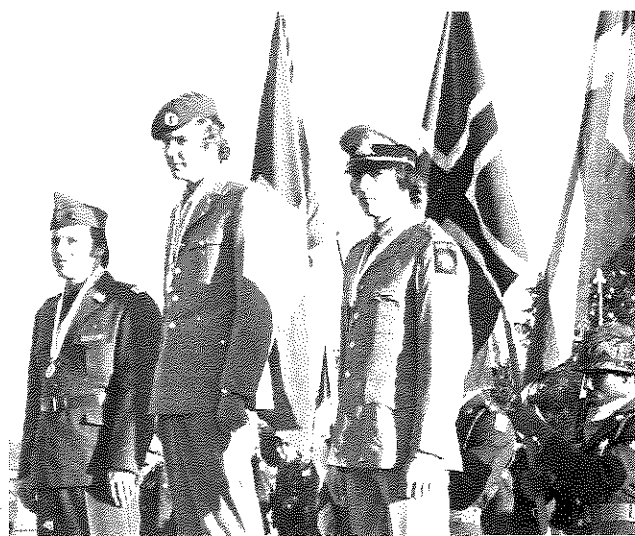
14 nations also participated in the Xth judo championship organised at GRAZ by the Austrian delegation. The Korean judokas gained an overall victory, taking numerous medals and winning 5 out of the 9 competitions, one of which being the team event.

* * *

A large technical and doctrinal clinic was organised by the CISM Academy in BAMAKO (Mali) where 110 African medical doctors and coaches received instruction in sports medicine, track and field, soccer and volleyball. Well done Mali! Well done Academy!



Cheryl STEARNS (USA), the only woman among the men, silver medal winner of the individual overall classification



1st Lt Trond KJOELL (Norway), double gold medal winner of the 300 meters standard rifle and military rapid fire matches



KARUP. Cérémonie de clôture : Son Altesse Royale le Prince HENRIK de Danemark passe les équipes en revue.



CARACAS : S. E. le Dr LUIS HERRERA CAMPINS, Président de la République du Venezuela, reçoit des mains du Général de Division M. S. MOKADDEM, Président du CISM, les insignes du Grand Cordon de l'Ordre du Mérite du CISM.
H. E. Dr. LUIS HERRERA CAMPINS, President of the Republic of Venezuela, is presented by Major General M. S. MOKADDEM, President of CISM, with the insignia of the Grand Cordon of the CISM Order of Merit.

Dès son adhésion au CISM, en 1974, le Venezuela a effectivement pris part à nos activités sportives. Mieux même, pays dynamique et en plein essor, jouissant d'une situation géographique privilégiée, qui lui permet de faire la liaison entre les pays d'Amérique du Sud et ceux d'Amérique Centrale et de la zone des Caraïbes, il a accepté, en 1979, d'assumer la charge de l'Office de liaison pour les pays d'Amérique Centrale et des Caraïbes. Dans le même temps, désireuse de manifester son désir de jouer totalement son rôle, la délégation du Venezuela se portait candidate pour l'organisation de la XXXV^e Assemblée Générale.

Assemblée joyeuse et exaltante que cette Assemblée de CARACAS, dont les organisateurs ont su, sous la houlette du Général L. M. Bruni CELLI, Chef de l'Office de liaison et de la délégation du Venezuela, à la fois se soumettre aux rigueurs d'une organisation sans faille et témoigner aux délégués une amitié et un dévouement d'une qualité exceptionnelle, marque de cette hospitalité vénézuélienne si chaleureuse et pleine de dignité.

Son Excellence le Président de la République du Venezuela, le Dr LUIS HERRERA CAMPINS, ainsi que plusieurs de ses Ministres, parmi lesquels le Général de Division T. ABREU RESCANIERE, Ministre de la Défense, ont manifesté le grand intérêt qu'ils portaient à la cause du CISM, en présidant les cérémonies au cours desquelles ils ont affirmé leur volonté de contribuer aux grands buts communs de leur pays et du CISM : les relations cordiales en vue d'une meilleure compréhension entre les peuples, l'échange d'informations et d'idées pour stimuler la recherche en éducation physique et l'établissement d'une coopération avec d'autres organisations sportives internationales, afin de contribuer au but suprême de la paix mondiale.

Profondément impressionnés par la vivacité des sentiments que les Vénézuéliens portent au Père de la Patrie, Simon BOLIVAR le LIBERATEUR, les délégués l'ont été tout autant par cette volonté exprimée par leur Président de la République.

Les événements politiques internationaux qui se sont produits au cours des deux dernières années n'ont pas manqué d'avoir des répercussions dans le monde du sport et le CISM lui-même n'est pas resté à l'abri des tempêtes.

Le désir manifesté par les Autorités de la République populaire de Chine et de la République du Venezuela d'assumer le « leadership » pour les pays membres du CISM dans deux immenses régions du monde, où précisément l'expansion de notre Organisation a été moins rapide qu'ailleurs, le fait que ces mêmes Autorités s'associent totalement à nos idéaux, doivent être considérés avec le plus grand intérêt et avec espoir.

Il convient de remercier une fois de plus les deux principaux responsables de ces deux Assemblées Générales historiques : M. HAN FUDONG et le Brigadier Général L. M. BRUNI CELLI.

From the time it joined CISM in 1974, Venezuela effectively participated in our sports activities. Better still, this dynamic and vigorous nation took advantage of its privileged geographical position to ensure the liaison between South, Central America and the Caribbean. To this effect, it assumed responsibility in 1979 to run a Liaison Office with jurisdiction over the member countries of Central America and the Caribbean. Consecutively, endeavouring to play a more prominent role, the Venezuelan Delegation offered its candidature for the organisation of the XXXVth General Assembly. Under the guidance of General L. M. BRUNI CELLI, Chief of the Liaison Office and of the Venezuelan Delegation, the CARACAS Assembly was a joyful event.

Delegates took home with them memories of a well-organised Assembly as well as of the very warm and dignified Venezuelan hospitality and the friendship and devotion of the host delegation.

The presence of His Excellency the President of the Republic of Venezuela Dr. LUIS HERRERA CAMPINS, who was accompanied at the official ceremonies at the Assembly by Major General T. ABREU RESCANIERE Minister of Defence and several other Ministers, is evidence of the Republic's interest in CISM. In their speeches they solemnly declared their willingness to contribute to the mutual ideals of their country and CISM by means of cordial relations amongst nations to bring about a better understanding, the exchange of information and ideas to promote research in the field of physical education and cooperation with other international sports organisations, with the supreme objective of achieving and maintaining world peace.

The delegates were very impressed both by the intense feelings of the Venezuelan people for their Liberator, Simon BOLIVAR, and by the intentions pledged by the President of the Republic.

The international political events of the last two years have naturally been felt in the sports world in general, and CISM has also been affected.

The wish expressed by the Authorities of the People's Republic of China and the Republic of Venezuela to respectively assume the leadership of CISM member countries in their two large continents where CISM expansion lags behind others, and the fact that they rally wholeheartedly to our ideals, must be considered of the greatest of interest and of good augur for the future. We take this opportunity to reiterate our gratitude to Mr. HAN FUDONG and Brigadier General L. M. BRUNI CELLI for making these two historical General Assemblies possible.

XXXV^{ème} ASSEMBLEE GENERALE

CARACAS (VENEZUELA)

NOVEMBRE 1980



CARACAS :

Les délégués se recueillent à l'entrée du mausolée du Père de la Patrie, Simon BOLIVAR el LIBERTADOR.

Au premier rang, de gauche à droite, R. MOLLET, Secrétaire Général Permanent; le Général de Division M. S. MOKADEM, Président du CISM; le Général de Brigade L. M. BRUNI CELLI, Chef de la délégation du Venezuela, et le Colonel M. G. DICKSON, Vice-Président du CISM.

Delegates gather at the entrance to the Mausoleum to the Father of the Nation, Simon BOLIVAR el LIBERTADOR. In the forefront, from left to right, R. MOLLET, Permanent Secretary General; Major General M. S. MOKADEM, President of CISM; Brigadier General L. M. BRUNI CELLI, Chief of the Venezuelan Delegation, and Colonel M. G. DICKSON, Vice-President of CISM.



CARACAS :

Dépôt de gerbe au mausolée et minute de silence.

The laying of a wreath at the Mausoleum and one minute of silence.

DOPING ET SPORT



DOPING PRACTICES IN SPORT

par le Médecin Général Maurice VRILLAC (France),
Coordonnateur Scientifique de l'Académie du CISM

Nous pensons que la meilleure arme pour lutter contre le « doping » est d'informer de la gravité des dangers encourus.

Sans citer tous les produits dangereux, essayons simplement de schématiser l'action de certains d'entre eux : amphétamine, éphédrine, strychnine, morphine, cortisone, anabolisants, transfusion.

Les amphétamines psycho-analeptiques, si elles procurent incontestablement un coup de fouet temporaire, stimulent l'activité intellectuelle, masquent les signes de fatigue et le besoin de sommeil; elles augmentent l'hyperthermie d'effort, perturbent la régulation thermique, surtout par temps chaud, et entraînent des désordres métaboliques d'autant plus graves que l'accoutumance oblige à augmenter les doses; euphorisantes, elles font sous-estimer le danger.

L'éphédrine, connue depuis 5.000 ans par les Chinois (sous forme d'écorce d'éphèdre), possède des propriétés sympathicomimétiques : elle contracte les vaisseaux sanguins, augmente la tension artérielle, dilate les bronches, augmente le taux de glucose dans le sang et excite le tissu musculaire; mais elle peut produire des réactions d'intolérance et des troubles tels

In our opinion the best way to combat doping is to ensure that the general public is informed of the full extent of damage drug-taking causes.

Rather than list every dangerous product on the market, we have chosen here to broadly outline the effects caused by certain drugs such as amphetamines, ephedrine, strychnine, morphia, cortisone, anabolic steroids and transfusions.

Amphetamines are psycho-analeptics (boosters). Although they give a temporary stimulus to the organism, activating intellectual faculties and over-riding fatigue symptoms and sleepiness, they nevertheless aggravate hyperthermic stress, upset the thermic regulation system — especially during hot spells — and create metabolic disorders rendered all the more serious due to inurement which produces high intake. Their euphoric property results in the minimisation of danger.

Ephedrine, which has been used for 5,000 years by the Chinese in the form of ephedra bark, has sympathetic-mimetic properties. It contracts the blood vessels, increases the blood pressure, dilates the bronchia, increases the glucose count in the blood and is a stimulating

que insomnies, céphalées, palpitations et parfois délire et, utilisée à trop forte dose, elle fait baisser la tension artérielle, freine la fonction cardiaque et stimule les fonctions intestinales.

La strychnine, administrée pour augmenter la force et la vitesse, excite le tonus musculaire et peut entraîner des contractions généralisées de tétanos portant atteinte gravement au système circulatoire.

Les produits analgésiques narcotiques, tels que la morphine ou ses dérivés, permettent de surmonter à l'effort les douleurs musculaires inhérentes à la compétition, masquent certains effets de la fatigue et conduisent de façon euphorique à l'épuisement. De plus, la toxicomanie est la conséquence habituelle de l'utilisation de ces produits.

La cortisone par voie générale possède un effet anti-inflammatoire connu, un effet euphorisant et donne au sportif l'impression de décupler ses forces, mais cette hormone introduite dans l'organisme entraîne sa perturbation en intervenant dans l'équilibre de toutes les hormones; les accidents les plus connus de la cortisone par voie générale sont :

- digestifs, à type d'ulcères;
- infectieux, une hypersensibilité de l'organisme aux agents microbiens survient, conséquence d'un affaiblissement des moyens de défense;
- neuro-psychiques;
- visuels;
- vasculaires (hypertension artérielle, fragilité vasculaire);
- fonte musculaire;
- décalcification osseuse;
- surcharge graisseuse.

Les anabolisants hormonaux modifient les phénomènes d'assimilation, en particulier des protides, et permettent d'augmenter le poids et la puissance du sportif, de lutter contre l'asthénie; ils ont aussi un effet psychotonique. Si les contre-indications sont connues en médecine (tumeurs de prostate, grossesse, période de croissance), les sportifs savent moins les risques encourus tels que troubles de la fonction hépatique, atrophies testiculaires et stérilité, tumeurs de la prostate, troubles du caractère et virilisation chez la femme.

agent in muscular tissue. However, it can cause intolerance reactions and disorders such as insomnia, severe migraine, palpitations, and at times delirium. Where excessive doses are administered on the other hand, it reduces blood pressure, checks the functions of the heart and stimulates the functions of the intestine.

Strychnine, administered to give added strength and speed, excites the tonicity of muscular tissue and can cause generalised tetanus contractions which seriously impair the circulation system.

The *analgesic narcotic drugs*, such as morphia and its by-products, alleviate muscular pain occurring during exertion, for instance when competing, dissipating certain fatigue symptoms and leading euphorically to exhaustion. Furthermore, sportsmen taking these drugs usually become addicted to them.

Cortisone is taken for its anti-inflammatory property and, due to the well-being it procures, the athlete has the impression of being ten times more vigorous. Nevertheless when this hormone is introduced into the organism it disturbs the overall hormonal equilibrium. The most prevalent disorders inflicted by cortisone drug-taking are :

- digestive, of the ulcer type;
- infections, a hypersensitivity of the body's microbic agents, resulting from the diminution of the body's defence mechanism;
- neuro-psychic;
- visual;
- vascular (high blood pressure; vascular instability);
- stricture of muscular tissue;
- decalcification of bones;
- formation of excess adipose tissue.

Hormonal *anabolic steroids* affect the metabolic processes, in particular the assimilation of proteids, and are used to increase the weight and muscular strength of the sportsman and to combat asthenia. They are also psychostimulants. Although contra-indications such as tumors of the prostate, pregnancy and adolescents' growing periods, are well-known by the Faculty, sportsmen are far less aware of the dangers involved such as dysfunctions of the hepatic system, atrophies of

Les transfusions sanguines chez les sportifs provoquent, semble-t-il, un coup de fouet à l'organisme, augmenteraient la capacité aéro-bique et reculeraient les limites de la fatigue mais elles provoqueraient des troubles cardio-vasculaires et des troubles hépatiques.

Ces quelques exemples d'effets néfastes sur la santé du sportif d'un certain nombre de procédés de « doping » devraient suffire à limiter, sinon à interdire, la pratique de ces prises. Malheureusement, pour des questions d'orgueil personnel, certains sportifs n'hésitent pas à prendre des risques pour leur santé et des groupes médicaux ou para-médicaux qui sévissent dans le sport sont constamment à la recherche de produits augmentant artificiellement le rendement du sportif et le contrôle, de ce fait, bien que coûtant de plus en plus cher, demandant de plus en plus de moyens élaborés, a par conséquent toujours un certain retard de détection. Cependant, actuellement, il s'avère que la dissuasion efficace par l'information précise et continue n'est pas suffisante; le contrôle suivi de sanctions est indispensable.

the testes and sterility, tumors of the prostate, personality changes and androgenic effects observed in women.

To all intents and purposes, *blood-transfusions* performed on sportsmen are designed to have a stimulating effect on the organism, increasing aerobic capacity and dissipating oncoming fatigue symptoms during competition. However, they lead to cardio-vascular and hepatic disorders.

This short list of examples of the adverse effects certain doping processes have on the health of sportsmen should be sufficient evidence to ensure the limitation, if not the outright abolition, of such drug-taking practices. Unfortunately, for reasons of personal pride, certain sportsmen continue to jeopardise their health in this way. The medical and para-medical agents operating in the sportsworld are on the constant look-out for new drugs capable of artificially maximising the sportsmen's performance standards. In spite of the rapidly increasing costs involved, control measures necessitate highly complex laboratory tests, with the result that detection of new substances is considerably slow.

Although efficient dissuasion through detailed information is continually circulated to the public, this is no longer sufficient. At present, doping controls, followed by the imposition of sanctions, have become an absolute necessity.



Professor Rolf DÖRING (F. R. Germany)

Chief of the 3rd section of ACISM

Some remarks about weight-training

There is no doubt that since weight-training was introduced as part of the training programme of top athletes, performances have significantly improved. Today, additional weight-training of one kind or another is a « must » in the training programmes for competitive sports. But even normal people — having only physical fitness in mind — can draw certain advantages from weight-training.

The current trend observed, apart from the more important training of the cardio-circulatory system (jogging, running, cycling, swimming, etc...), is that weight-training as a supplement, a « body shaper », is becoming increasingly popular and is practised by fitness-conscious people throughout the world.

Endurance training with all its benefits for the human organism is no doubt more valuable for « Mr. Everybody », but the additional benefits of well-balanced and properly executed weight-training should not be neglected, notwithstanding the fact that the jogging wave, as we predicted some 15 years ago, has now reached even the remotest areas of the world.

The fact that even the cardio-circulatory system can be stimulated by some kinds of weight-training is worthy of mention. The pulse-rate during certain weight-training sessions can vary from ± 120 to ± 180 beats per minute, thus causing an adaptation of the cardio-circulatory system. But « Mr. Everybody » should never regard weight-training as a substitute for endurance-training !

In muscular development, as in other sports, the individual limits are established by genetic factors. Within the total range from weak to world class everybody will find his own personal limits, which cannot be crossed by further environmental stimuli (training). To reach the possible individual limits, long-term (8-10 years) regular training, respecting scientific principles, is necessary. It is a well-known fact that the differences in actual muscular strength between different people can be enormous.

Quelques remarques sur la musculation

Il est indubitable que l'introduction de la musculation dans les programmes de préparation des athlètes de haute qualité a permis d'élever de façon sensible le niveau des performances. Mais le sportif moyen, dont l'ambition se limite à vouloir améliorer sa forme physique, peut tirer de nombreux avantages d'un programme de musculation.

On aperçoit, à ce point de vue, une nouvelle tendance qui ajoute à l'entraînement du système cardio-circulatoire (jogging, course, bicyclette, natation), qui reste le plus important, la musculation, qui permet de créer une « silhouette corporelle » et est en train de se populariser dans le monde entier parmi les personnes qui désirent rester en bonne forme physique.

Sans doute l'entraînement à l'endurance, avec tous ses avantages pour l'organisme humain, est-il le plus valable pour « Monsieur Tout le Monde », mais il ne faut pas négliger les bienfaits d'un programme de musculation bien équilibré et exécuté, même si la vague du jogging a maintenant atteint toutes les régions du monde.

On doit même remarquer que certaines formes de musculation stimulent le système cardio-vasculaire. Mais « Monsieur Tout le Monde » ne doit jamais substituer la musculation à l'entraînement en endurance.

Comme dans tous les sports, ce sont les facteurs génétiques qui fixent les limites de chacun en musculation, qu'aucun entraînement supplémentaire ne lui permettra de dépasser.

New developments in strength conditioning

by **George OTOTT,**

Major, United States Marine Corps (Retd)

TRAINING SYSTEMS SUPER CIRCUIT TOTAL BODY CONDITIONING

Research in the area of physical conditioning and strength training has accelerated rapidly in the past few years. This research, originating primarily in the United States, Russia and East Germany has given added support to much of what we have known, has reversed a bit of our thinking and has provided some new information of very great interest. Perhaps the best way to describe what is happening in the area of physical training is to borrow a term commonly used by our modern military forces — « Weapons Systems ». The term weapon has become obsolete in favour of « weapon system ». This term identifies the entire range of the weapon's structure, purpose, supporting facilities, transport and maintenance. In like manner we can now identify a « Training System ». This Training System is more than a piece of equipment or even a program of training. A Training System includes specified equipment along with effective programs for its use developed for the particular equipment, service and maintenance instructions, and may include training orientation for instructors who will be using the system.

The purpose of this article is to disclose the findings of a recent study conducted by the Institute for Aerobics Research in DALLAS, Texas. The results of this study on circuit-interval training substantiate the effectiveness of a new training system that has appropriately been called the SUPER CIRCUIT.

SUPER CIRCUIT CONDITIONS THE WHOLE BODY FOR CARDIORESPIRATORY ENDURANCE, STRENGTH AND FLEXIBILITY

These findings will have significant impact on every level of physical conditioning, whether in high school, college, professional team sports, sports medicine, or fitness programs.

To a coach or fitness director, Super Circuit will help move participants through their conditioning program faster, with greater overall conditioning effectiveness, ... and, provide much of the needed aerobic conditioning for their particular sports without subjecting their bodies to lifting very heavy weights or logging great distances in a running program.

About This Study

This is the fifth extensive weight training study conducted at the Institute for Aerobics Research by Research Director, Larry GETTMAN, Ph. D. with Dr. Paul WARD and Dr. R. D. HAGAN. The four previous studies were undertaken to examine the cardiorespiratory aspects of isokinetic and isotonic weight training. This study examines the aerobic benefits of regular circuit weight training and how it compares to a « Super Circuit » which incorporates running instead of « rest intervals » between each circuit station.

After 36 females and 41 males reflecting the average condition of normally active people in their mid to late thirties were selected from a group of volunteers, they were randomly assigned to one of three groups : a CWT group, Super Circuit (Run-CWT) group and a Control group.

The CWT and Super Circuit (Run-CWT) groups then trained for 12 weeks, three days per week, three circuits per day, rapidly lifting 40 % of their one-time maximum lifting capacity. They trained on 10 Universal single stations arranged in a Peripheral Heart Action Circuit, a circuit which alternates upper and lower body exercises for increased cardio-respiratory effect. The Control group was instructed to maintain present conditioning programs, if any, as usual.

In a nutshell, the Super Circuit requires that you run, jump rope, use an indoor jogger or exercise bicycle for 30 seconds between each exercise station.

Each subject performed 15 repetitions in a 30-second time period. The only difference between the CWT group and Super Circuit (Run-CWT) group was that the latter ran for 30 seconds between stations while the former « rested » for 15 to 30 seconds between stations in the traditional circuit weight training manner. The Super Circuit required 30 minutes, the CWT program required 22.5 minutes.

Results

Figures 1, 2, 3 and 4 show the improvements of the Super Circuit (Run-CWT) group over those of the regular CWT group. Compared to the Control group, the increases in aerobic endurance are statistically significant. The Super Circuit improved male and female endurance levels by 17 % while the regular Circuit Weight Training groups improved endurance as follows : males, 12 %; females, 13 %. But, most startling of all the findings is that the Super Circuit's aerobic points were double the regular CWT program.

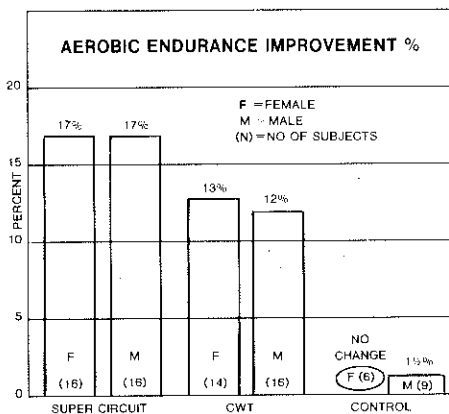


Figure 1. Aerobic Endurance Improvement after 12 weeks.

These Super Circuit aerobic results are the highest ever reported in the circuit weight training scientific literature.

Running-only programs such as jogging, sprinting, or any combination thereof (excluding long

distance or marathon running), have demonstrated their ability to improve aerobic capacity 15 % to 25 %. The Super Circuit's aerobic effects put the Super Circuit right in the same ballpark.

But, the Super Circuit has other advantages, too. There is less skeletal shock and joint stress of the kind associated with running-only programs (no injuries were reported during the 12-week program), plus a super circuit develops strength, flexibility and whole body conditioning.

Body Fat Reduced

Figure 2 demonstrates the advantages of Circuit Weight Training and Super Circuits in this regard. Please note that this graph represents the percent of change from the initial fat tissue percentage and *not* the amount of absolute body fat lost. These figures, too, are the highest ever reported in scientific literature for studies of this type. *In fact, body fat reduction may occur more efficiently with circuit training and Super Circuit training than with any other exercise form.*

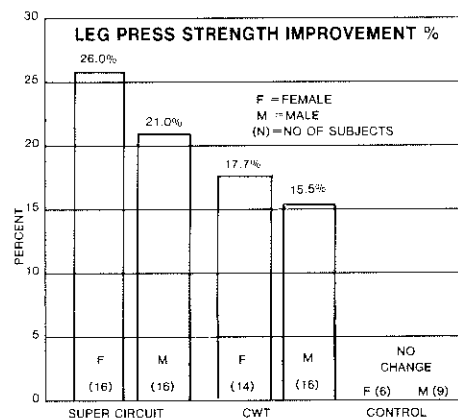


Figure 3. Leg Press Strength Improvement after 12 weeks.

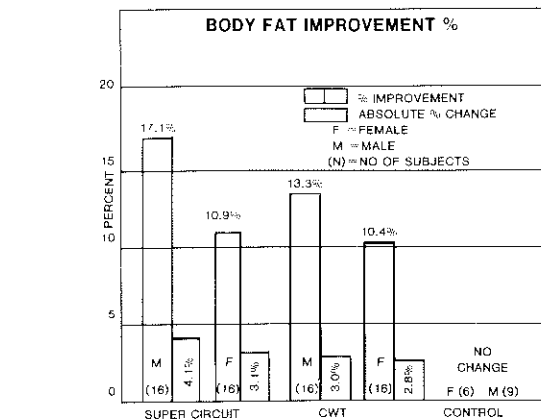


Figure 2. Body Fat Improvement (Absolute Change) after 12 weeks of CWT and Super-Circuit programs.

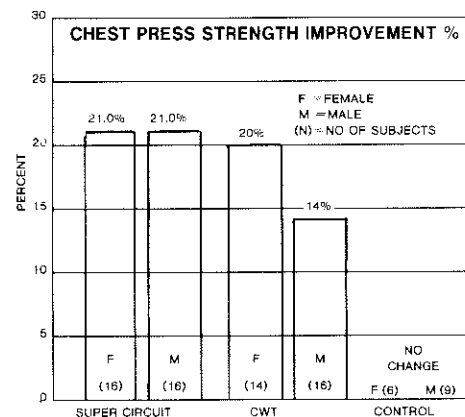
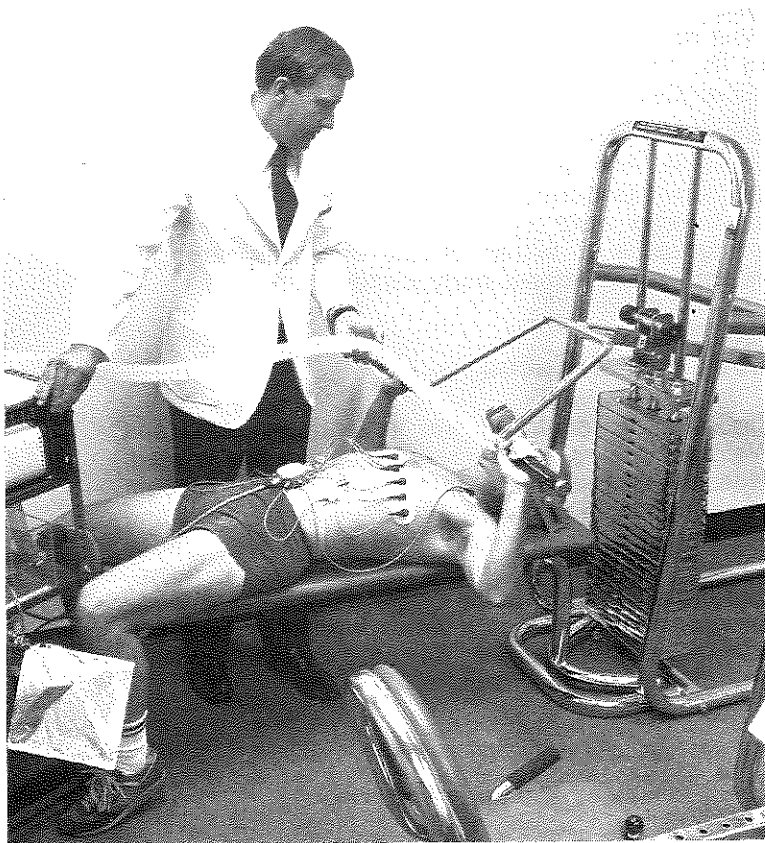


Figure 4. Chest Press Strength Improvement after 12 weeks.

The Strength Component

Strength was monitored on the chest press and leg press machines as shown in figs. 3 and 4. For males and females, Super Circuit chest press im-



Dr. Gettman monitors cardiorespiratory ($V O_2 \max$) of a subject on the Universal Chest Press Circuit station.

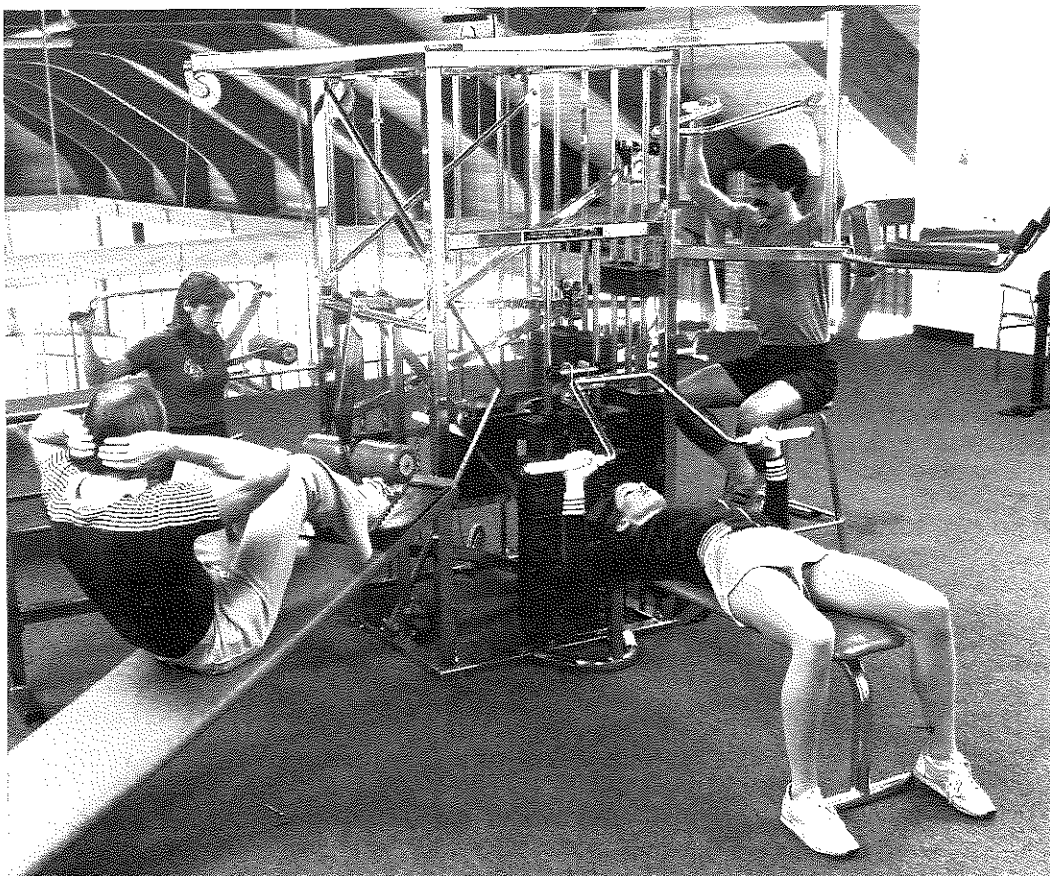
AEROBIC POINT VALUES FOR SELECTED ACTIVITIES	
Sport or Activity	Aerobic Points
Super Circuit 30 min.	8.0
Basketball* 45 min.	8.0
CWT 30 min.	5.3
Walking 3 miles in 60 min. (3 mph)	5.0
Running 1.0 mile in 8 min. (7.5 mph)	5.0
Football* 55 min.	5.5
Cycling 7.0 miles in 42 min. (10.7 mph)	5.5
Swimming 750 yds. in 25 min.	5.4
CWT 22.5 min.	4.0
Racquetball* 30 min.	5.0
Volleyball* 60 min.	4.0
Wrestling* 10 min.	4.0
Tennis Singles* 90 min.	6.0

*Research in energy expenditures of these activities is ongoing, as is Aerobic Points research. Therefore figures are only approximations.

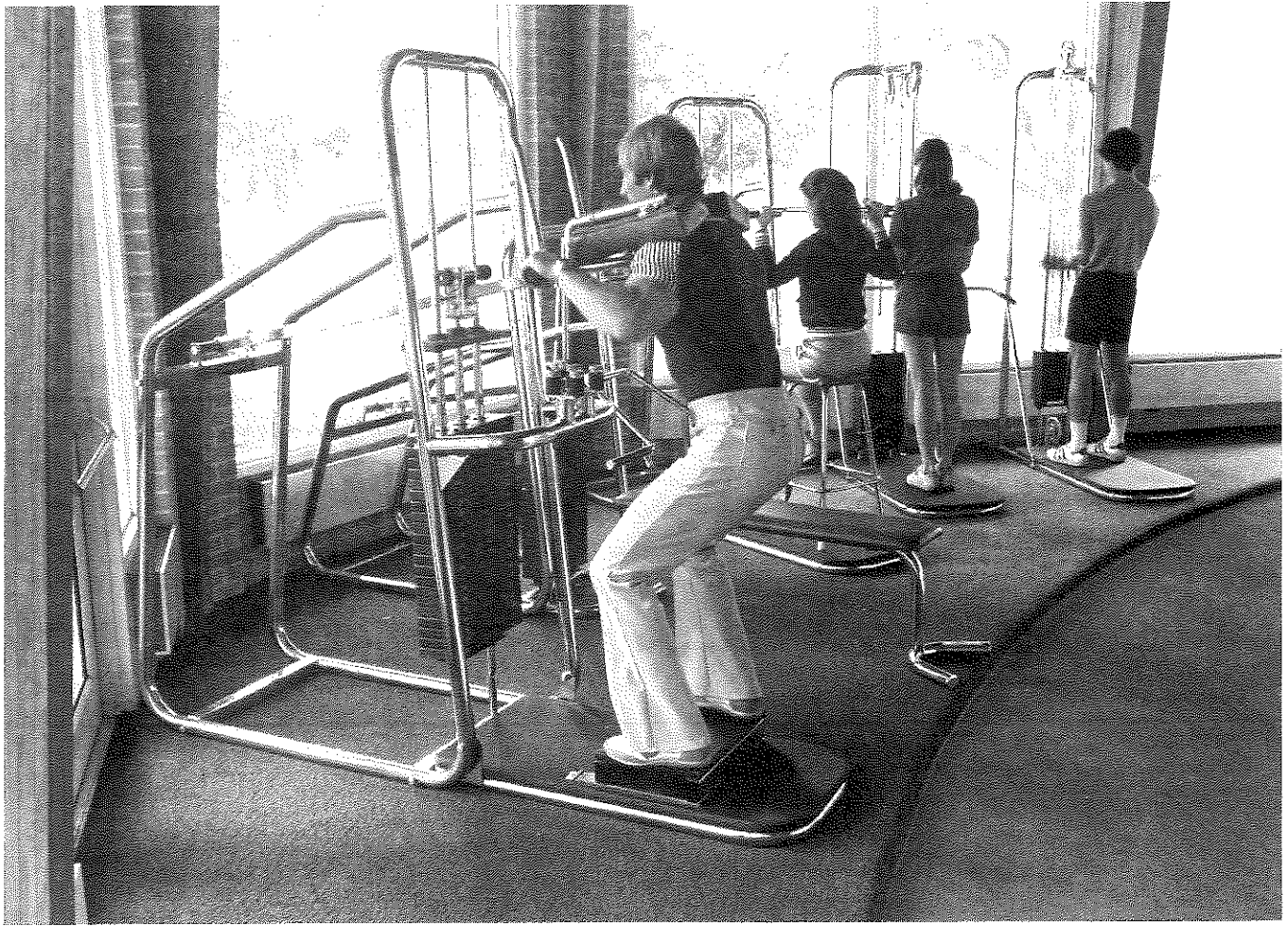
Figure 5.

APPROXIMATE ENERGY EXPENDITURES OF SELECTED ACTIVITIES	
Sport or Activity	Energy Cost (KCAL/MIN)
Running 10 mph (6 min./mile)	15.0
Swimming—Crawl (55 yd./min.)	14.0
Jogging 6 mph (10 min./mile)	12.6
Super Circuit 30 min.	11.2
Cycling 13 mph	11.0
Squash*	10.2
CWT 22.5 min.	8.8
Tennis*	7.1
Rowing 87 str./min.	7.0
Cycling 9.4 mph	7.0
Walking 3.75 mph	5.0
Mowing Lawn (Power Mower)	4.2
Walking 2.5 mph	3.5

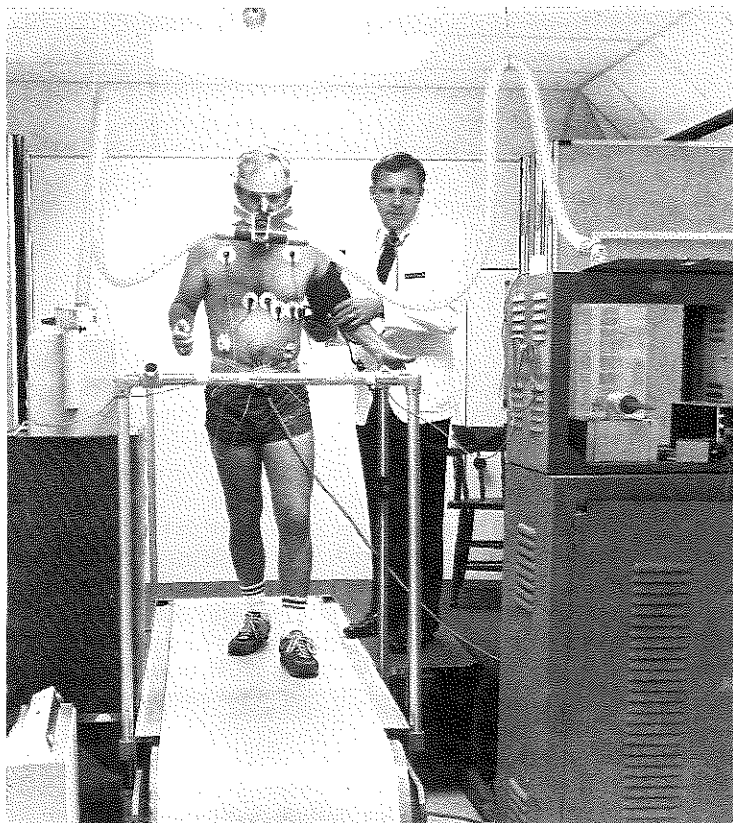
Figure 6.



The Universal 16 station Centurian machine dominates the exercise area above the Aerobic Center's exercise track. These machines can also be utilized for a Super Circuit Program in a minimum of space.



Individual exercise machines arranged in a peripheral Heart Action Circuit form the nucleus of the Super Circuit. These Universal stations have been placed around the perimeter of the Aerobic Center's indoor track.



A stress test and continual monitoring of oxygen consumption during training was an integral part of this research project.

provement was 21.0 % in only 12 weeks ! On the leg press, women improved 26.0 %, the men 21.0 %.

Super Circuit : a real time saver

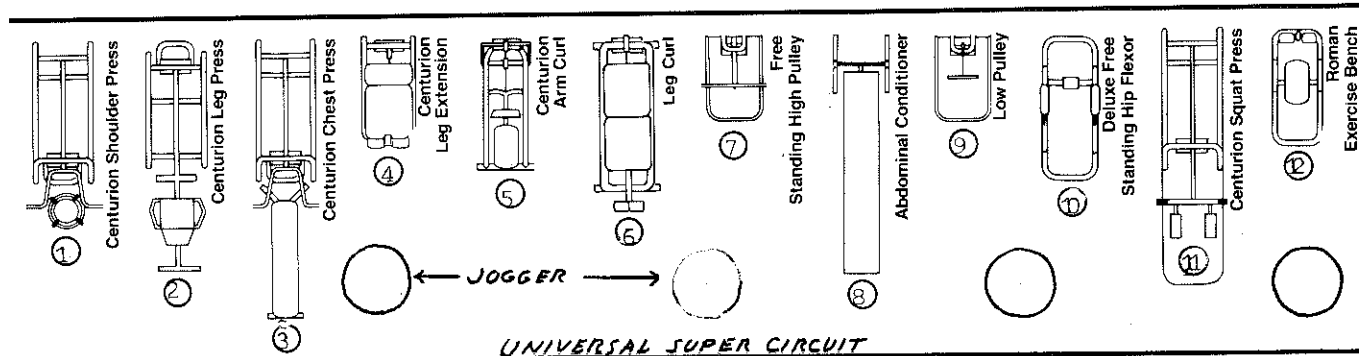
Figure 5 compares Super Circuit to regular Circuit Weight Training and 11 other common athletic and recreational sport and daily activities.

Of these, Super Circuit Weight Training is the only activity capable of conditioning the whole

body, providing more aerobic benefits than an hour-and-a-half of rigorous tennis singles, or an equivalent of 45 minutes of basket-ball, plus significantly increasing strength, endurance, flexibility and body fat reduction.

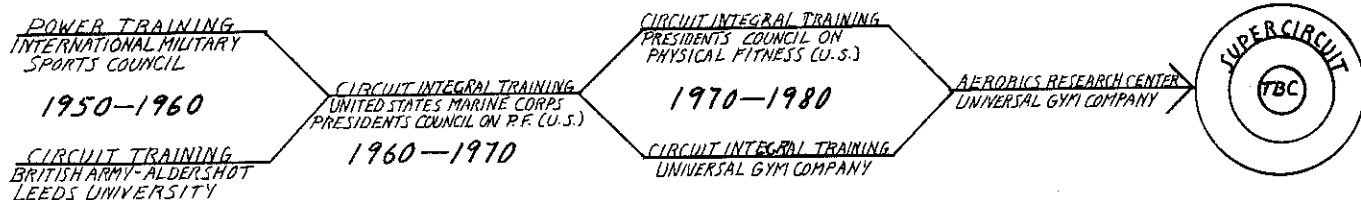
Greater Energy Cost

Figure 6 shows the caloric energy costs of various activities. The Super Circuit beats most of



A 12 station Super Circuit is illustrated with the same exercise stations used in the Aerobic Research study. Aerobic interval between stations is executed either by use of a running track, or if a track is not available by running in place on joggers or by using exercises bicycles.

EVOLUTION OF TOTAL BODY CONDITIONING



The evolution of Total Body Conditioning is one example of the development of « Systems Training » over the past three decades.

these activities and only takes 30 minutes each day, three days each week.

Summary

This study discovered that a Super Circuit, a circuit incorporating 30 seconds of running between exercise stations dramatically improved aerobic endurance (17 %), reduced body fat percentages 10.9 % to 17.1 % in only 2 weeks, and increased strength up to 26.0 % in that same period. « But, remember », cautions Dr. GETTMAN, « these results are the end product of only 12 weeks of training. Longer training periods, especially year round athletic training programs, may show even greater results ».

The Super Circuit, based on circuit and interval training, results in *Total Body Conditioning*. This Total Body Conditioning (TBC) should be the immediate and primary objective of any sports training or physical fitness program. It should be the foundation for all sports and athletic training. As most of our readers know, sports should not be used to initially develop or condition the body. Sports may be used to help maintain a level of fitness but the body should be pre-conditioned for any vigorous sports activity as it would be military training. The Super Circuit now provides the most practical, rapid and effective method to make the body physically fit for either sports training or general fitness. The Super Circuit with TBC is equally effective for either purpose.

General Guidelines for Condition Training in Orienteering

By Srlt I. LAIHO (Finland)

PRINCIPES GENERAUX DE L'ENTRAINEMENT A LA COURSE D'ORIENTATION

Le Lieutenant I. LAIHO constate que la popularité de la course d'orientation est sans cesse croissante. Spécialité sportive très spéciale, qui revêt pour les militaires une grande importance, elle exige de grandes qualités physiques et morales, les qualités physiologiques de base requises étant l'endurance, la puissance, la vitesse et l'agilité.

La planification et la programmation de l'entraînement doit porter sur une année entière, divisée en périodes ayant chacune un objectif propre et dont le fractionnement dépend des compétitions prises pour objectif (le premier tableau est basé sur deux périodes de compétitions).

L'intensité de l'entraînement s'exprime en pourcentage par rapport au volume total de cet entraînement (voir schéma).

L'auteur donne ensuite deux exemples de plan de travail hebdomadaire suivi par le champion du CISM 1980, le cadet finlandais H. PELTOLA, le premier concernant une semaine pendant la préparation de base, le second une semaine pendant la pré-saison.

Il décrit ensuite des exercices propres à la course d'orientation pour l'entraînement en endurance et pour la musculation.

Fourteen countries participated in the last CISM Orienteering Championship, with one observer country. The number of participating countries is on the rise and this important branch of sport for soldiers is becoming increasingly popular throughout the world. Orienteering, traditionally a Scandinavian sport, will move to Australia for the 1985 World Championships — a long way indeed from Scandinavia.

Briefly, Orienteering involves moving in terrain from start to finish, via certain set points (control sites), using a map and compass as aids.

Orienteering is a very special branch of sport in that it requires both physical and mental skills. Typical of the performance in competition is its long duration — 1 hour 20 minutes to 1 hour 40 minutes, or 12-15 kilometres in distance, depending on the terrain — which calls for endurable strength and high-standard oxygen in-take on the part of the competitor. The speed per kilometre is usually of the order of 5-7 minutes when running in the forest. During the performance, the runner has to be prepared for quick changes in direction and balance. The following physiological basic properties are characteristic of orienteering: endurance, strength, speed and agility (control of strength and speed).

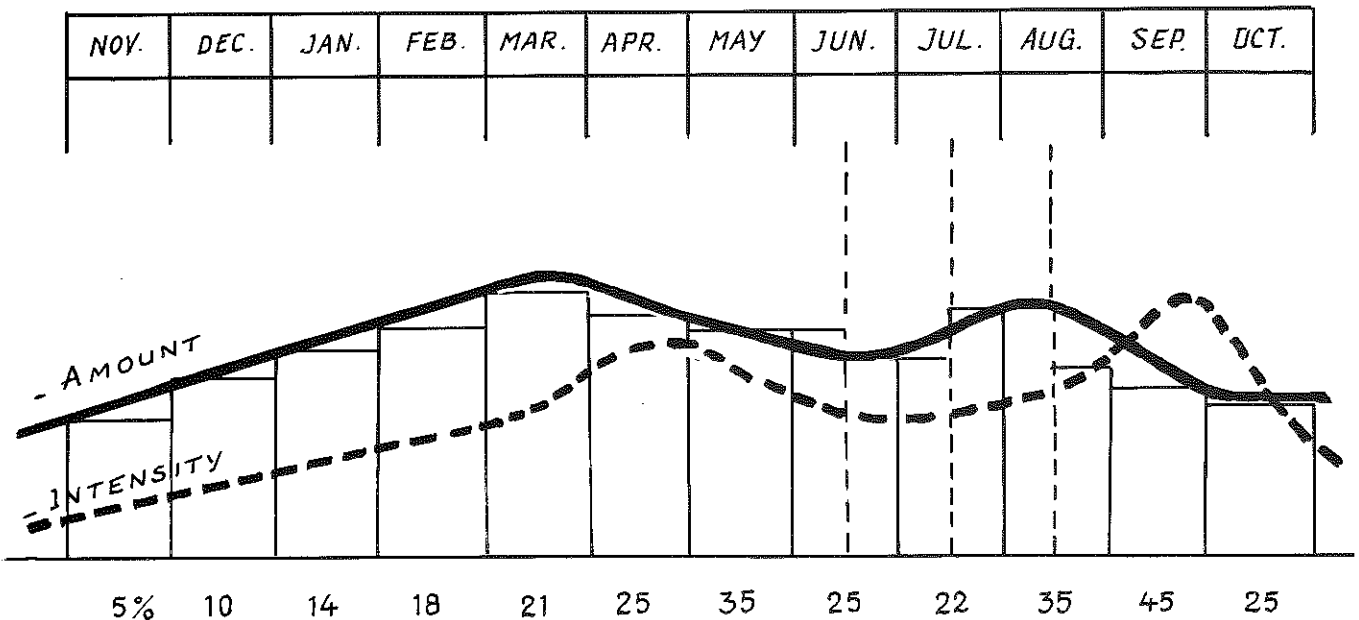
The planning and programming of training

By programming is chiefly meant the realisation and follow-up of a plan spread over a full year, after which the orienteer is physically and mentally well-equipped to carry out the main objective of the year. The year of training is divided into periods of training which each have a set objective.

Period	Duration	Objective
Transfer	3 weeks	Mental training
Basic fitness	14 weeks	Development of aerobic capacity and endurance strength Up-keep of skill
Basic fitness	10 weeks	Development of the aerobic and anaerobic capacities and basic skills
Pre-season	8 weeks	Development of abilities in competing
Contest I	4 weeks	Ability to compete
Basic fitness and pre-season	5 weeks	Period of intensive training
Contest II	8 weeks	Objective competitions of the season

The period division may vary depending on the objective competitions of the season. It may be either single-peaked or dual-peaked (as the example above). It has to be remembered that fitness can be preserved for about 5-6 weeks. Therefore, it is important to have one or more periods of intensive training (basic fitness, pre-season training period) during the summer and to aim at having fitness at its peak at the time of the most important competition of the season.

AMOUNT AND INTENSITY OF TRAINING



The time of training for maximum intensity is expressed as a percentage of the total amount of training time. Heikki PELTOLA, the 1980 CISM Champion used the following weekly training programme during his basic fitness and pre-season periods.

1. Example of one week during the basic fitness period (5-11 January, 1981)

Day	Endurance training	Power training	Techniques	Mental t.	Special t.
Jan 5	mr 5 EP 10 (pulse 130)	Circuit training	Map reading	Relaxing 20 min	
Jan 6	mr 5 EP 20	Hands, abdomen, thighs 3 × 30	Map reading	Relaxing 20 min	Stretching exerc. 20 min.
Jan 7	mr 5			Mental exer. 7 min	Volley ball 60 min
Jan 8	mr 5 Ei 10	Uphill sprints		Relaxing 20 min	Massage
Jan 9	mr 5 EP 30 (pulse 130)		Route choice exercise	Relaxing 20 min	Stretching 30 min
Jan 10	mr 5 EP 20 (pulse 135)	Back, calf 3 × 30			Gymnastics 30 min
Jan 11	mr 5 EP 8 (pulse 120)			Relaxing 20 min	Ski-orienteeing competition

2. Example of one week during the pre-season period (21-26 April, 1981)

Day	Endurance training	Power training	Techniques	Mental t.	Special t.
Apr 21	mr 5 EP 20	Marshy terrain, hills	In terrain	Relaxing 20 min	Stretching 20 min
Apr 22	mr 5 EP 10		Control navigation	Mental exer. 70 min	Circuit training
Apr 23	mr 5 Ei 14		Map reading	Relaxing 20 min	5 × 8 min, pulse 160, recovery 2 min Massage
Apr 24	EP 7	Uphills, thickets	Line orienteering 3 km		
Apr 25	Ei 4 × 600 m 100 % speed 10 min recovery	Back, calf 3 × 30		Relaxing 20 min	
Apr 26	EP 15	Running in terrain	Map reading		Basket ball 30 min
Apr 27	mr 5 EP 12 full speed on paths		Course with numerous controls	Mental exer. 7 min	

Abbreviations : mr = morning run
EP = even-paced run
Ei = endurance interval



Endurance training

The aim is unflinching basic fitness that can only be reached through several years of programmed training. The main methods of endurance training — the basis for the development of endurance — are as follows :

1. Recovering, even-paced jogging, pulse 90-130 min. Training usually on trails or on jogging courses.
2. Slow, even-paced exercise, pulse 130-140 min. Effect recovering, opens the capillaries. The training must always be performed in the terrain.
3. Quick, even-paced exercise, pulse 150-170 min. MaxVO₂ — exercise for improvement of fitness level.
4. Uphill running. 400- 1000 m of running uphill — speed as in competition.
5. Running in marshy terrain. 200-500 m of running with incomplete recovery.

Power training

The objective of the power-training is to achieve endurance power. This exercise has to be performed on a weekly basis.

1. Uphill exercises
 - either as jumps uphill
 - or as running uphill
 - 10 to 40 repeats, duration 20-60 secs
 - take-off phase should be maximum
 - by recovering, the heartbeat has to be lowered to 120 b/min
2. *Circuit training*
 - warm up — about 3 km run
 - knee benders
 - jumping on toes
 - back and abdominal muscles exercise
 - zig-zag jumping

- push-ups
- standing long jumps
- jump tackles
- push-up — squat — skip jump
- cooling down, 1-3 km run

The amount of exercise in fitness training depends on the individual; its aim is to develop the weaker muscle groups. The number of repeats of each movement has to be decided on the basis of each maximum amount of repeats, so that the performance is 50 per cent of the maximum. Circuit training is a regular part of the orienteer's weekly programme.

Summary

Competitions in orienteering are run in the terrain with a speed of 5-7 minutes/km. As the speed in running increases, basic fitness becomes more important. Only sufficiently good basic fitness creates a sound basis for a successful performance in competition, and takes the runner to the finish without exhausting him or provoking errors through fatigue.

The significance of skill in orienteering has become increasingly important. The right decisions have to be made quickly since lost seconds cannot be regained through running.

The modes of training presented here form a basis for good performances. Programmes may vary slightly to take account of individual characteristics but the main principles remain the same.

Orienteering is a branch of sport that is especially suitable and important for soldiers. Both during day and night, it is his duty to be able to pass quickly from one place to another. Moreover, apart from merely moving, he must also have the necessary abilities and strength to accomplish the task he has been assigned.

KHARTUM IN THE SPOTLIGHT...



Since its adhesion to CISM in 1961, immediately after Egypt and at the same time as Morocco and Tunisia, Sudan had never undertaken the organisation of a CISM championship. Under the leadership of Brigadier General Mohammed Al Fatih Abdul Rahman ABDOUN, Chief of the Sudani delegation to CISM and President of the Sudani Army Sports Association, the organisers of this event performed a fine feat, winning the thanks and praise of the participants who came to reward them for their hard work.

The highest Authorities of Sudan showed their interest in the event, which was honoured by the presence of the President of the Democratic Republic of Sudan, H.E. Field-Marshal JAAFER MOHAMMAD NUMAIRY accompanied by the Vice-president, the Minister of Defence and Commander-in-Chief of the Sudani People's Army, Lt General ABDEL MAGID HAMID KHALIL. This championship was placed within the programme of festivities organised to celebrate the 25th Anniversary of Sudan's Independence.

The victory by a Sudani athlete, Sergeant MUSA JUDAH, in the long cross event was widely acclaimed by the public and the Authorities — in particular by the President of the Republic — who presented the champion with a plot of land and awarded him a highly rated sports medal.

Furthermore, broadcasting arrangements were among the best encountered for CISM events. The Official CISM Representative made two broadcasts on the radio and one on the television as well as organising a Press Conference. All the results were communicated to four News Agencies namely : Al Arabia, East Africa, Reuter and A.F.P.

180 athletes participated in three events including 20 women athletes.

The first observation to be made is that for the second time an event for women athletes was organised. This is indeed a step in the right direction and we note that the results obtained by the Sudani female team are very promising.

XXXth CISM CROSS COUNTRY Championship

JANUARY, 4 - 9 1981



COUNTRIES PARTICIPATING : 17

Algeria, Saudi Arabia, Bahrain, Belgium, Arab Emirates, U.S.A., France, Greece, Ireland, Jordan, Kuwait, Libya, Morocco, Qatar, Tunisia, North Yemen and Sudan.

OBSERVERS : 2

Bangladesh and Oman.

CISM OFFICIAL REPRESENTATIVE :

Colonel Abbas Abdullah Hussein ABAL (Kuwait), Member of the Executive Committee.



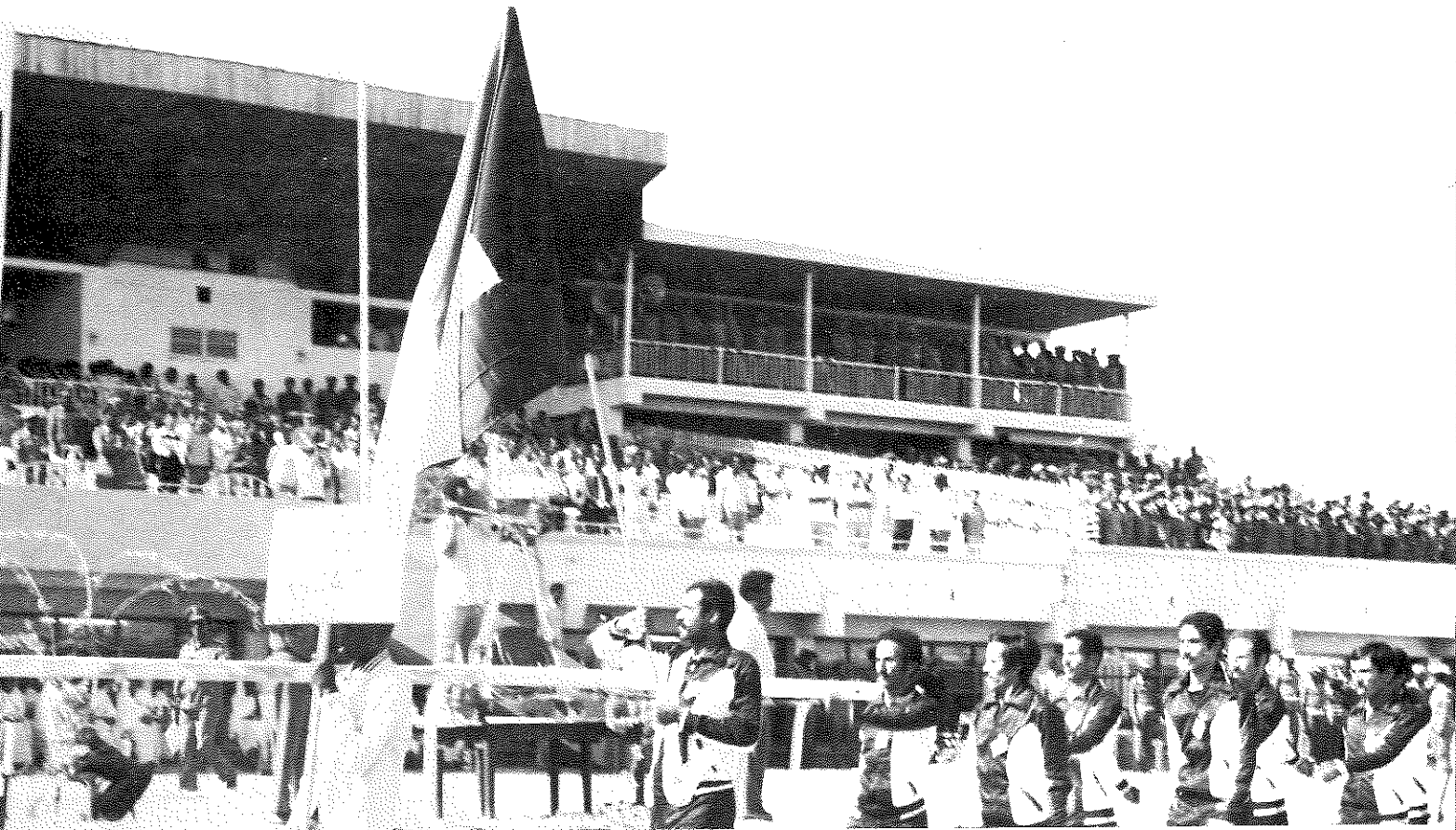
The Authorities during the trooping of the colours.

Les Autorités pendant le salut aux couleurs.

From left to right :

- Colonel Abbas Abdullah Hussein ABAL (Kuwait),
Member of the Executive Committee, CISM
Official Representative.
- General ABDEL MAGID HAMID KHALIL,
Minister of Defence and Commander in Chief
- H. E. Field-Marshal JAAFER MOHAMMAD NUMAIRY,
the President of the Democratic Republic of Sudan.
- Mrs NUMAIRY.





The second observation concerns the excellent behaviour of the Sudani men's team which obtained the third place both in the short cross immediately behind Belgium and France, and also in the long cross immediately behind Algeria and Tunisia. As mentioned earlier the title of best runner in the long cross was won by JUDAH, and KHALIFA, the best runner in Sudan, lost the first place in the short cross through bad luck.

Besides this, Belgium, retained its supremacy in the short cross, although the individual title in this event was won by France. Algeria won the long cross with 4 of its athletes rating in the top 10 thus realizing an excellent overall performance.

THE FIRST LARGE CHAMPIONSHIP IN SUDAN
AN OVERALL SUCCESS !

