



C.I.S.M.

*Magazine*



8

# C.I.S.M. MAGAZINE

COMITE DE REDACTION  
EDITORIAL STAFF

Rédacteur en chef — Editor :  
Major d'Aviation R. MOLLET,  
Belgique

Membres — Members :

Commandant E. PETIT,  
France

General J. AGULLA GIMENEZ  
CORONADO, Espana

Colonel-Médecin G. TATARELLI,  
Italia

Médecin-Colonel G. LARTIGUE,  
France.

Mr. A. BIANCO,  
U. S. A.

ORGANE OFFICIEL  
DU CONSEIL INTERNATIONAL  
DU SPORT MILITAIRE

REVUE TRIMESTRIELLE

Rédaction — Publicité — Abonnement :

Secrétariat Général du C. I. S. M.

100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

Téléphone : 48.03.92

Adr. télégr. : CISMILITAIR-BRUXELLES

*La reproduction même partielle des articles  
portant la mention « Copyright » est sujette  
à l'autorisation du Secrétaire-Général.*

*Les autres textes peuvent être reproduits en  
mentionnant l'origine et le nom  
de l'auteur.*

PRIX DE VENTE :

Le numéro : 20 francs belges

Abonnements (4 numéros) : 50 francs belges

C. C. P. : 2979.41 — Major Mollet, 100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

OFFICIAL PUBLICATION  
OF THE INTERNATIONAL MILITARY  
SPORTS COUNCIL

QUARTERLY PUBLICATION

Editorial staff — Publicity — Subscription :

General Secretariat, C. I. S. M.

100, avenue de l'Université, Bruxelles 5

Telephone : 48.03.92

Telegr. addr. : CISMILITAIR-BRUSSELS

*Whole or part reproduction of an article  
with the mention « Copyright » is subject to  
the General Secretary's authorization.*

*The other articles can be reproduced and  
distributed if their origin and author's name  
are mentioned.*

SUBSCRIPTION RATES :

Current copy : 20 Belgian francs

Per year (4 vol.) : 50 Belgian francs (1 \$)

DEUXIÈME ANNÉE - NUMÉRO 8 - JUILLET 1960

SECOND YEAR - NUMBER 8 - JULY 1960

## Sommaire :

## Contents :

Editorial : Sport-Réalité ou Science-Anticipation ?	2
Sport-Reality or Science-Anticipation ?	3
Du nouveau dans le ciel ?	4
What's the news up above ?	5
Une déclaration de Lartigue, Mironovitch et Viart	6
Double weight throws, by Dr. Stephen A. SEYMOUR	8
Mexique - Mexico, par le Général SALINAS-CARRANZA	11
Bowling pour tous, par Harry F. O'CONNOR	12
Ginnastica prenataloria, per Brando ZIZEK	16
Sauna and relaxation, by Major Kalevi RÖMPÖTTI	18
C. I. S. M.-parade	20
Le Centre Sportif de l'Armée Italienne, par le Colonel G. PICCINNI	22
Roma, 60, chronique olympique	26
Le rythme respiratoire du rameur, par le Colonel G. TATARELLI	28
Heat and olympic, by McKENZIE	30
Académie - C. I. S. M. - Academy	32
La vie au C. I. S. M. — Life at the C. I. S. M.	35

*Photo de Couverture : Le 13<sup>e</sup> Cham-  
pionnat de Boxe du C. I. S. M. a  
connu un succès remarquable. Orga-  
nisation parfaite. Niveau élevé des  
boxeurs.*

*Cover photo : The 13th C. I. S. M.  
Boxing Championships sponsored by  
U. S. A. in Wiesbaden has been very  
successful.*

## PHOTOS

### Remerciements Acknowledgement

Agence Keystone  
INEPS, Bruxelles  
Dél. Mexique  
A. M. F.  
Dél. Italie  
Ambassade Finlande  
Dél. Liban  
S. C. A., France  
U. S. A. F.  
Stownaras, Grèce  
Dél. Norvège

# Editorial

## Sport-réalité ou science-anticipation ?

*Le C. I. S. M. va de l'avant...*

Faisons le point. Où en sommes-nous ? Où allons-nous ?

*IDEOLOGIQUE*, le C. I. S. M. l'est depuis sa naissance. Créé avant tout pour servir l'amitié internationale, il n'a pas dévié de sa route.

*ECLECTIQUE*, il s'est intéressé à la théorie comme à la pratique, au combattant bien sûr, mais aussi à l'homme et au sportif en général.

*ALTRUISTE*, il a créé des rapports internationaux permanents, permis des échanges d'idées, fait profiter chacun de l'expérience de tous, recherché en toutes circonstances la coopération avec les grands organismes dirigeants du sport, nationaux et internationaux.

*PRATIQUE*, il a, par exemple, mis au point le « Carnet d'Entraînement » qui suit l'athlète tout au long de sa vie sportive et qui est adopté maintenant dans de nombreux pays. Il a lancé le « Code de l'Eau » dont on commence à parler un peu partout dans le monde.

*EFFICACE*, on ne peut guère en douter en mesurant le chemin parcouru depuis 1948, les résultats obtenus et les appuis qu'il a su conquérir.

D'ici la fin de l'année, les dernières réunions de son programme sportif vont prendre place successivement en Grèce, au Brésil, aux Pays-Bas, en Allemagne, en Iran...

Le C. I. S. M. sera présent à Rome où son village militaire va accueillir, fraternellement unis pour assister aux Jeux, les représentants de toutes les nations-membres, dirigeants, conférenciers, officiers des sports, élèves-officiers, sous-officiers moniteurs, entraîneurs, remplaçants olympiques, hommes de troupe, soldats, aviateurs ou marins, tous choisis pour leurs mérites ou pour la part qu'ils ont prise aux activités du C. I. S. M.

De cette façon, après avoir apporté leur concours à la préparation olympique, les délégations des différents pays se trouveront en mesure d'apprécier la valeur exacte de ce concours et pourront tirer d'utiles renseignements pour l'avenir.

\* \* \*

Mais, plus que jamais, le C. I. S. M. se veut dynamique, d'esprit curieux, large d'idées.

Dépassant déjà le cadre et le moment des Jeux de Rome, le C. I. S. M. va de l'avant...

Son Académie qui a pris un nouveau départ à la réunion de Wiesbaden, vient par exemple, de s'associer à une étude de longue haleine sous l'impulsion de son rapporteur, le Médecin Colonel LARTIGUE, et avec le concours de deux savants de la Société d'Etudes et d'Applications Météorologiques de Paris, MM. MIRONOVITCH et VIART. De quoi s'agit-il ? Au cours d'une discussion fortuite à Joinville, nous avons été frappé par le fait que certains phénomènes extra-terrestres liés aux fluctuations de l'activité solaire peuvent avoir une influence sur le comportement physique et psychique de l'individu.

Si, d'une façon générale, il peut être scientifiquement prouvé qu'il existe une relation entre de nombreuses maladies, déficiences ou allergies, certaines touchant à des domaines aussi graves que celui du cancer, et des influences météorologiques ou magnétiques, dépendant elles-mêmes de l'activité solaire, comment ne pas admettre que cette activité doit aussi avoir une répercussion sur la forme de l'athlète ou l'endurance du combattant.

Dans ces conditions, et sans idée préconçue, il pouvait être intéressant de se pencher sur ce problème et telle est l'une des tâches à laquelle l'Académie du C. I. S. M. a été conviée et à laquelle elle va consacrer une part importante de ses efforts.

Si une telle entreprise était, au moins partiellement, couronnée de succès, le C. I. S. M. aurait acquis un titre nouveau à la reconnaissance des milieux scientifiques et des milieux militaires.

Colonel Henri DEBRUS,  
*Président du C. I. S. M.*

## Sport actuality or science anticipation ?

### *The C. I. S. M. goes forward...*

Let us find our bearings. Where are we ? Where do we go ?

The C. I. S. M. has been *IDEOLOGICAL* since its birth. Created first of all to serve international friendship, it has not deviated from its road.

The C. I. S. M. is *ECLECTIC* and has been interested in theory as well as in practice, in the combatant of course but also in man and in the sportsman generally.

The C. I. S. M. its *ALTRUISTIC* and has created permanent international relationships, enabled exchanges of ideas, made all profit by everyone's experience, in every circumstance sought the co-operation of the great national and international governing bodies of sport.

The C. I. S. M. is *PRACTICAL* since it has, for instance, brought about a « Training-Notebook » meant to follow the athlete throughout his sporting life which has now been adopted by many countries. It has launched the « Water-Code » which people begin to talk about all over the world.

It has been indubitably *EFFICIENT* and this shows when one looks at all the way done since 1948, at the results obtained and the backings which it knew how to conquer.

From now until the end of the year, the last meetings of its sporting programme will take place successively in Greece, Brazil, the Netherlands, Germany, Iran...

The C. I. S. M. will be present in Rome where its military village will welcome, fraternally united to attend the Games, the representatives of all the member-nations, leaders, lecturers, P. T. officers, cadets, N. C. O. monitors, coaches, olympic substitutes, privates, soldiers, airmen or sailors, all selected for their merits or for the part they have taken in the activities of the C. I. S. M.

In this way, after they have lent their assistance to olympic preparation, the delegations of the different countries will find themselves in a position to appreciate the exact value of this assistance and will be able to draw useful informations for the future.

\* \* \*

But more than ever, the C. I. S. M. wants to be dynamic, curious, broad-minded.

Going already beyond the place and time of Rome's Games, the C. I. S. M. is moving forward...

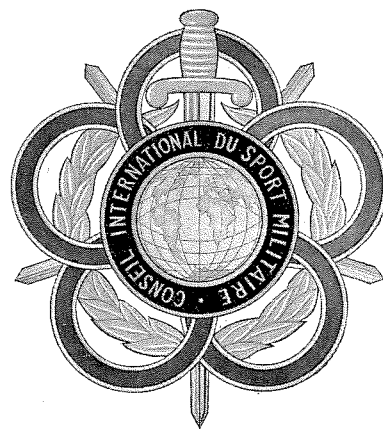
Its Academy which has taken a new start at the Wiesbaden meeting, has, for instance, just associated itself to a study, which will take long to complete, under the impulse of its rapporteur, Colonel LARTIGUE M. D. and with the help of two scientists from the « Société d'Etudes et d'Application météorologiques de Paris. », Messrs. MIRONOVITCH and VIART. What is it about ? During a fortuitous discussion at Joinville, we had been struck by the fact that certain extra-terrestrial phenomena connected with the fluctuations of solar activity may have an influence on the physical and psychic behaviour of the individual.

If, generally speaking, it may be scientifically proved that there exists a relationship between numerous diseases, deficiencies or allergies, some touching as serious domains as cancer, and meteorological or magnetic influences which themselves depend on solar activity, why should we not admit that this activity must also have a repercussion on the athlete's shape or the combatant's endurance ?

This being so, without any preconceived idea, it might be interesting to consider this problem and such is one of the tasks which the C. I. S. M. Academy has been asked to undertake and to which it will devote an important part of its efforts.

If such an enterprise was, even partially crowned with success, the C. I. S. M. would have justified a new claim to the gratitude of the scientific circles and the military circles.

Colonel Henri DEBRUS,  
*President, C. I. S. M.*





# Du nouveau

Un voile nous dissimule encore le mécanisme des influences extra-terrestres sur la vie organique.

Le soleil fournit à la terre la chaleur nécessaire au fonctionnement de la machine thermique qu'est l'atmosphère; cette machine anime la circulation atmosphérique générale, crée l'échange de masses d'air et distribue l'eau des précipitations rendant possible la vie sur notre planète.

Mais le soleil ne se borne pas à nous fournir l'énergie qui alimente la circulation générale; il exerce en plus un contrôle sur la forme que peut prendre cette circulation, il la « module » en quelque sorte. Ce pouvoir « modulateur », beaucoup plus subtil que le rayonnement calorifique, se réalise sous forme de multiples radiations électro-magnétiques et corpusculaires dont le mécanisme est très complexe et peu connu actuellement.

Ces mêmes radiations solaires exercent également leurs influences sur la vie organique terrestre par de subtils mécanismes électroniques.

L'étude de ces influences « modulatrices » solaires ouvre un nouveau chapitre dans plusieurs branches des sciences naturelles que nous tenterons de mettre en évidence dans le présent exposé.

# dans le ciel ?

Voir page 6 —>



# What's the news

## up above?

A veil still conceals from us the mechanism of the extra terrestrial influences on organic life.

The sun provides the earth with the heat necessary to the functioning of the atmosphere, this thermic machine; this machine animates the general atmospheric circulation, creates the exchange of masses of air and distributes the water of the precipitations making life possible on our planet.

But the sun does not limit itself to providing us with the energy that feeds the general circulation; it exerts a control on the form that this circulation can take, it « modulates » it in a manner. This « modulating » power, much more subtle than the caloric radiance, is achieved under the form of numerous electro-magnetic and corpuscular radiations the mechanism of which is very complex and little known at present.

These same solar radiations equally exert their influences on terrestrial organic life by subtle electronic mechanisms.

The study of these « modulating » solar influences opens a new chapter in several branches of the sciences of nature which we shall try and reveal in this report.

*See page 7 —>*

# UNE DECLARATION DE L'ARTIG

## FRANÇAIS

L'activité solaire se manifeste sous des formes très variées : facules, taches, fulgurations, protubérances et multiples rayonnements. Toutes ces influences affectent le champ magnétique terrestre et provoquent ce qu'on appelle « l'agitation magnétique » ; cette dernière, très soigneusement observée sur tout le Globe, est le meilleur et le plus précieux indicateur de l'activité solaire. Les statistiques modernes (de Mironovitch et Viart) trouvent de bonnes corrélations entre l'agitation magnétique et les modifications importantes de la circulation atmosphérique.

Mais il est un problème beaucoup plus délicat et plus passionnant : c'est celui que posent les influences possibles des rayonnements cosmiques sur la vie organique.

Des informations fragmentées s'accumulent. Elles viennent : du Japon : liaison entre la coagulation du sang et l'activité solaire (réaction Takata); de Russie : comportement de malades en fonction du passage des groupes de taches sur le méridien central du soleil (Tchijevski); de France : coïncidence frappante entre les crises d'infarctus du myocarde et certaines croissances de l'agitation magnétique (Poumailloux et Viart).

En ce qui concerne directement le sportif, des travaux effectués en France en collaboration par la Société d'Etudes et d'Applications Météorologiques, le Service Central des Sports des Armées et le Bataillon de Joinville, ont déclenché des études poussées sur les troubles du fonctionnement ionique : — diencephalique et hépatique dans l'urticaire allergique à l'eau froide (Lartigue); — musculaire avec études de la fatigue de l'Athlète grâce au rhéotome électronique (Vial et Thiébault); — cardiaque avec études sur le retentissement électro-cardiographique des efforts sportifs (Talbot).

Pour ce dernier, des variations de la forme athlétique avec parfois 2 maxima d'excellentes performances séparés par des périodes de résultats inférieurs, et cela au cours de la même saison athlétique, ne trouvent pas d'explication par l'étude des tests habituels de contrôle médico-physiologique. Il en est de même pour de nombreuses affections qui apparaissent brusquement chez des individus normaux et traduisent des états indiscutables de déséquilibres dont les causes nous demeurent inconnues.

Certains états de déficience tels que : migraines — douleurs rhumatismales — fatigues — troubles psychiques — troubles vaso-moteurs — accompagnent parfois les variations des conditions météorologiques, incitant à en rendre celles-ci responsables.

Mais les cas sont fréquents où ces états maladifs précèdent de 24 heures et plus les changements d'évolutions météorologiques; ils sont ressentis *avant* la formation de la perturbation atmosphérique supposée responsable de ces troubles. L'atmosphère n'est donc qu'un des éléments subissant l'influence extra-terrestre dont les répercussions se manifestent

directement sur tout ce qui constitue le domaine terrestre; l'atmosphère ne peut donc être considérée comme le responsable originel des perturbations fonctionnelles de la matière organique, animale ou végétale. Toutefois indépendamment de ces influences extra-terrestres directes, les phénomènes atmosphériques qu'elles provoquent peuvent avoir sur la vie organique des répercussions consécutives secondaires.

Une hypothèse de travail est donc admise : l'influence d'un ou de plusieurs agents extra-terrestres qui, jusque là, n'ont pas été pris en considération.

Des conceptions nouvelles sur le fonctionnement cellulaire se font jour dans plusieurs milieux médicaux.

Elles conduisent à rechercher les relations, certaines, bien qu'actuellement inconnues, entre phénomènes extra-terrestres directs ou indirects et phénomènes de la vie organique.

Les études sur les dysfonctionnements ioniques cellulaires, en particulier ceux des centres cérébraux provoqués par des agressions purement terrestres, peuvent conduire par analogie à expliquer l'extrême sensibilité de l'organisme vis-à-vis d'actions extérieures :

- influences psychiques extérieures capables de modifier l'évolution de certaines affections;
- chocs émotionnels susceptibles de provoquer une crise d'asthme ou de faciliter une hydrocution;
- allergies diverses aux poussières ou à certaines influences météorologiques, etc.

Parmi ces actions extérieures, les différentes radiations extra-terrestres, en relation avec l'état énergétique général du soleil, sont certainement une cause de perturbations du fonctionnement cellulaire ionique.

Il paraît donc intéressant, malgré la multiplicité des actions extérieures interférant et agissant sur tout organisme vivant, de rechercher en particulier les relations pouvant exister entre les réactions de l'organisme et les phénomènes extra-terrestres liés aux caprices de l'activité solaire.

L'objection majeure que l'on oppose à la réalité de ces influences réside dans leur énergie vraiment très faible au moment d'exercer leur action sur les organes vitaux, mais l'énergie mise en jeu, par exemple, dans la transmission de l'influx nerveux ou des commandes endocrines, est également insignifiante.

Une quantité infime d'énergie peut déclencher des effets considérables, lorsqu'elle agit dans un milieu particulièrement instable.

*L'étude du fonctionnement ionique cellulaire normal ainsi que l'étude des perturbations ioniques provoquées aussi bien par des actions biologiques qu'extra-terrestres ou météorologiques nous paraît être la principale voie d'avenir non seulement de la prévention des troubles de l'organisme, mais aussi des thérapeutiques de demain.*

*Cette déclaration est extraite d'un article qui doit paraître prochainement dans « La Presse Médicale ».*

# UE, MIRONOVITCH ET VIART

Solar activity appears under very varied forms : faculas, spots, fulgurations, prominences and numerous radiations. All these influences affect the terrestrial magnetic field and cause what is called « magnetic agitation »; the latter very carefully observed all over the Globe, is the best and most precise indicator of solar activity. Modern statistics (of Mironovitch and Viart) find good correlations between magnetic agitation and the important modifications of atmospheric circulation.

But there is a much more delicate and entrancing problem : that posed by the possible influences of cosmic radiations on organic life.

Fragmental informations accumulate. They come :

from Japan : connection between blood coagulation and solar activity (Takata reaction).

from Russia : behaviour of sick people in sympathy with the passing of groups of spots on the central meridian of the sun (Tchijevski).

from France : striking coincidence between the crises of infarcts of the myocardium and some increases of the magnetic agitation (Poumailloux et Viart).

As regards the sportsman directly, researches done in France with the collaboration of the Société d'Etudes et d'Applications Météorologiques, the Service Central des Sports des Armées and the Bataillon de Joinville have started deep studies on the derangements of the ionic functioning :

- diencephalic and hepatic in the urticaria allergic to cold water (Lartigue);
- muscular with studies on the fatigue of the athlete thanks to the electronic rheotome (Vial and Thiébault);
- cardiac with studies on the electrocardiographic repercussion of sporting efforts (Talbot).

For the latter, variations of the athletic form with sometimes two maximums of excellent performances separated by periods of inferior results during the same season cannot find any explanation by the study of the usual tests of medico-physiological controls. It is the same for numerous diseases which appear suddenly in normal individuals and express indisputable states of want of balance the causes of which remain unknown to us.

Some states of deficiency such as : hemicranias, rhumatic pains, fatigue, psychic disorders, vaso-motor disorders, sometimes attend the variations of atmospheric conditions inciting one to blame the latter.

But there are frequent cases when these sickly states precede the changes of meteorological evolutions by 24 hours or more; they are felt *before* the formation of the atmospheric disturbances supposed to be responsible for these disorders. The atmosphere then is only one of the elements undergoing extra-terrestrial influence the repercussions of which reveal themselves directly on all that constitutes the

terrestrial domain; the atmosphere therefore cannot be considered as originally responsible for the functional disturbances of organic, animal or vegetable matter. However independently of these direct extra-terrestrial influences, the atmospheric phenomena which they cause can have secondary consecutive repercussions on organic life.

A hypothesis of work is therefore admitted : the influence of one or of several extra-terrestrial agents which, up to now, have not been taken into consideration.

New conceptions on cellular functioning have appeared in several medical circles.

They lead to seek for the relationships, certain although at present unknown, between extra-terrestrial direct or indirect phenomena and phenomena of organic life.

The studies on the cellular ionic disfunctioning, in particular those of the cerebral centres caused by purely terrestrial aggressions, can by analogy lead to explain the extreme sensitiveness of the organism towards external actions :

- external psychic influences capable of modifying the evolution of some diseases;
- emotional shocks apt to cause an asthma crisis or to facilitate a hydrocution;
- various allergias to dust or to some meteorological influences, etc.

Among these external actions, the different extra-terrestrial radiations, in connection with the general state of the sun, are certainly a cause of the disorders of the cellular functioning.

It seems therefore interesting, despite the multiplicity of external actions, interfering and acting on every living organism to seek in particular the relations which may exist between the reactions of the organism and the extra-terrestrial phenomena connected with the whims of solar activity.

The major objection which can be opposed to the actuality of these influences lies in their energy which is really too weak at the time of exerting their action on the vital organs, but the energy which is brought into play, for instance, in the transmission of the nerve-impulse or of the endocrine orders, is equally insignificant.

A tiny quantity of energy can start considerable effects when it acts in a particularly unstable medium.

*The study of the normal ionic cellular functioning as well as the study of the ionic derangements caused both by biological or extra-terrestrial or meteorological actions seems to us to be the main future way not only of the prevention of the disorders of the organism but also of the therapeutics of tomorrow.*

*This declaration is an extract from an article which must soon appear in « La Presse Médicale ».*



# Double weight throws

Dr. Stephen A. SEYMOUR, Silver Medal at the London 1948 Olympic Games for throwing the javelin, and ex-world record holder, was three times champion of America.

He is doctor-director of the SEYMOUR Sanatorium and the adjoining Medical Clinic for Alcoolics. He is the President of the Anti-Alcoholic League of California.

An excellent long-distance swimmer, a resolute adept of dumbbell-work, Dr. SEYMOUR proposes to modify profoundly the weight of the throwing apparatuses in track and field.

Le Dr Stephen A. SEYMOUR, Médaille d'Argent aux Jeux Olympiques de Londres (1948) en « Lancement du Javelot », ancien recordman du monde, fut trois fois champion d'Amérique.

Il est médecin-directeur du Sanatorium SEYMOUR et de la Clinique Médicale pour Alcooliques qui y est adjacente. Il est président de la Ligue Anti-Alcoolique de Californie.

Excellent nageur de longue distance, adepte résolu de l'haltérophilie, le Dr SEYMOUR propose une modification profonde du poids des engins de lancer en Athlétisme.

I have competed in javelin competition since 1936 and coached many great javelin champions. I have noted with disappointment that track and field fans are attending less javelin, discus and hammer throwing events.

I write specifically to further increase interest in the javelin, my specialty, but my proposals can be applied both to hammer and discus. The following conclusions are based on 24 years of competing-coaching. They will point out to you why we javelin tossers stand in danger of becoming the loneliest competitors on the field, only exceeded in our isolation booths by the toughest outlaw of all, the hammer thrower.

In November, 1959, in official competitions at Occidental College, I threw an amazing new javelin, constructed by Dick Held, leading spear manufacturer in the world. The Held stick of 13¼ pounds was the official world's record holder last year. The «space-age» javelin I threw was double-weight. It weighed 3½ pounds, and in length and appearance and all dimensions, except diameter, it is a man-sized twin of its little single-weight brother.

I hope there may emerge in future Olympic competition « double-weight » javelins, discus and hammer throws. Yes, I would also enjoy seeing present weight implements continued in competitions when coaches and meet officials make this decision.

**Why «Double Weight»?** The following are my reasons to introduce the « double-weight » sports articles :

The present day javelin is dangerous to the spectators. I have seen it thrown

skywards by Yankee top-notchers and blown off course by strong winds, landing in the stands of track and field fans. Spectators may need nerves of steel as the « hot » metal point threatens to pin them, paid ticket and all, to their stadium seat.

The new « space-age » javelin is too heavy to be wind-propelled off course. It has outstanding safety factors for both athletes and spectators. It has a predictable flight and landing site. It does not land in eccentric, psychotic flight patterns « somewhere out there » in the distance, most likely onto the field. You can cover the predictable competitive marks in the turf of the heavy-weight lance with a few king sized blankets.

Today's spirited javelin duels are often won by a single, erratic, « fluke » of a throw. There are numerous models of the light javelin sailing through space today. These identified objects are classified actually according to the distance they are constructed to go. The Pentagon known this. Victory is often like excelling in « golf balls for distance. » « The heavy javelin, » Coach Chuck Coker of Occidental told me, « separates the men from the boys. »

The existing official javelin is too light. The first remark any athlete or non-athlete, picking up a javelin for the first time, offers to the waiting world is, « I didn't know it is so light. » It weighs slightly over one third the weight of the discus. Its man-sized brother weighs over two-thirds the weight of the discus.

**Hazards of Javelin.** The old tool has expensive breakage factors. Only rich men or heavily endowed universities can afford to provide this kind of wood kindling. The new tool has greater durability. It is much less prone to lose its tail.

The old master is a slider. It may land flat, not even recorded as an official throw, wafted way out there at 279 feet. It may make no mark, coming silently, going silently. The new master, like a well-behaved tree trunk, sticks point first every throw.

When today's « single-weight » is in progress, it is extremely difficult to conduct other events on field with safety for all. The double-weight can be held simultaneously with other events, always with perfect safety.

The D. W. competition requires one half the time to execute the entire event, due to better control of the event and the javelins.

The world's record in the 13¼ pounds business was created in the presence of 50 witnesses, inclusive of competitors and officials, at the Compton Invitational Meet. For obvious and glaring safety needs, the event was conducted two hours before the meet officially opened. When the crowds arrived, the loud-speaker proclaimed the newly crowned world's champ would treat them to exhibition throwing to demonstrate his technique. Sad to relate, he did not have room to perform, except in an inhibited way at half distance efforts. The proposed gargantuan tooth-pick can even be conducted on two runways at once, while other events proceed full speed. Junior colleges could double-march down one runway, while the Open-class could criss-cross flying feet on the parallel runway.

**Aids Year-Round Throwing.** Superman's athletic gear can be thrown indoors back East, or indoors up North, in the cold, snowy weather. It is also a perfect training javelin for the regular wand. The Winter javelin would help keep the event popular for year-round throwing. Athletes, coaches and fans would all analyze the event's competitive progress in all seasons.

There is considerable less tendency to elbow injury. Modern throwers all suffer at some time in their career with « tennis elbow, » alias « javelin elbow. » It is impossible to whip the « space-age » shaft in the wide-armed, open elbowed position that half guarantees injury. The elbow bearing the super-javelin must be

by Dr Stephen A. SEYMOUR (U. S. A.)

held properly close to the right ear, thrust upward, singing past at forty miles per hour.

General enthusiasm and greater participation among the athletes is noted. At the Occidental College double-weight competition, I observed that athletes of all sizes, weights, and from other events, could throw this javelin well. It is easier to throw. Coker, the coach, threw 125 feet without spikes on his first attempts. Even the non-athletic, athletic publicity director of the college threw creditably. Athletes already in other events can toss immediately in good style, without serving the usual five to ten years of athletic servitude, before the javelin begins to behave. A potentially good man could be good in his first and second years. Most potential throwers, such as football players, quit throwing the light implement at the end of the first day, thoroughly convinced of the clumsiness of the instrument. Runners, jumpers, and hammer throwers threw the « big fellow » very well. The natural instinctive throwing ability, that we all are born with, can be executed promptly.

**Officials Can Be Cut.** — The number of officials required is less. One official can easily mark point marks on the turf, instead of the guessing game, standard two umpires now required to mark.

Many schools have room for the heavy javelin on their athletic fields, but not for present day long distance casting. California, for example, has eliminated the javelin from all high schools. The discus is thrown only in northern high schools, not Southern California. Most junior colleges have dropped the javelin. Lack of sufficient athletic fields with space and safety is reason number one. Increase the weight and the event could be brought back into most schools. Safety would increase and space required would decrease.

Present day competition requires space. I will use the world's record as my example. Measure 282 feet of throw plus 110 feet of runway approach plus 30 feet for marking officials and possible javelin slide, and you have a total of 422 feet or 141 yards. The thrower starts running behind the football end zone and the mammoth throw bites the dust like a frozen stiff monster eel caught beyond the far distant opposite end zone. Thus we require, for the safety width of the field, a playground of 40 yards wide, to eliminate turning the field into happy hunting grounds. Thus

we have arrived at a nice plot of ground, a potential graveyard at that, some 141 yards long and 40 yards wide.

« M. Meet Promoter and M. Coach, can you spare this huge chunk of your athletic field for one event? »

The new toy requires 175 feet for throwing plus 30 feet for officials plus a 90-foot run. This is 295 feet or about 98 yards total. The width required is only 20 yards. The large stick would drop on the football field at Oxy College between the fifty and sixty yard lines.

Compare the two required areas. The single-weight area of throw is 141 yards by 40 yards and the double weight is 98 yards by 20 yards. The latter distance makes the event very realistic when you use one complete end zone for running up to the line. Only a little more than half the present athletic field area is required. The above are present maximum distances for both events. They will increase in time.

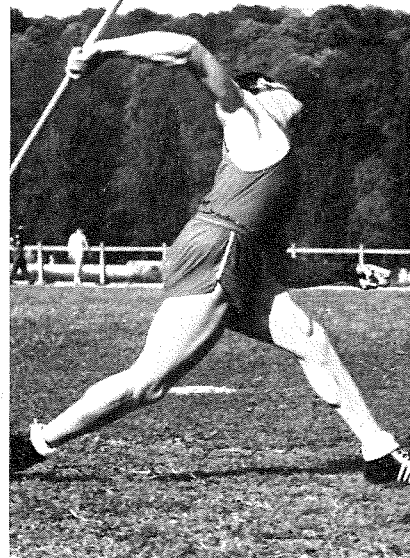
**Increased Power.** Due to light weight, and despite anti-gravity, it is difficult for a 200 pounder to « sink his detonating teeth » into the single weight. The heavier the weapon, the more power the athlete can sink into it during performance. It takes a good man to brandish this air-borne bayonet. Even a 160 pound « tiger » can catch fire with the dart if he is rugged enough.

We have double-length runs as witness the half, mile and two mile. We can double the weights in our throwing events. Beginners; classes could begin with the lighter javelin. When the novice or junior had cleared 200 feet of space, he could then join the ranks of the advanced or seniors and throw the Vitamin or Wheat Germ javelin.

The hurler can have a more profitable, more productive training session, because he can readily mark his own throws, not throw « sliders » or fractured sticks. It is thus more fun and more directive in training.

Top major events, such as the Coliseum Relays, have already entirely eliminated the javelin. « Let's get back into the stadium, men, so we athletes don't have to pay for our seats to meets. »

Tremendous confusion exists today. The javelin situation is « up in the air. » Legislative, judicial, and executive rule book heads are proposing reverting back to the good old days of the 1936 Finnish Karhu model. They would scrap



the present Held and Russian models. They would antique thousands of javelins, because the present fight for flight into space has gotten out of hand. The designers and carpenters have reached the end of the stadium. There is nowhere else to go, except out of the stadium, or back into the stadium with a heavier shaft and point.

In U.S.A., the javelin is a poorly ranked three in numerical popularity of competitors and spectators as compared with the popular shot-put and the discus. The existent situation can be remedied by the double weight event. The hammer, except for our good friend, Hal Connelly, the world's record holder, is a lonely outlawed event. These four events are all standard Olympic events. The hammer is the most rugged of all, requiring the most mental and physical cannonading to blast heavy metal into the air. It is a forgotten event primarily due to lack of safety. I can give you very little scientific information regarding comparison of 16 pound cannonballs and the bombarding holes they produce in green turf, as compared with 32 pound holes.

**Other Athletes Affected.** — Present day thunder throwers monopolize the ball-park. Other athletes cannot warm up properly. They are in great ankle danger in the end-zones from sliding scapels. Jumpers and vaulters on the side-lines are always nervously eager, not to be stabbed in their short pants and pinioned to their favorite runway. Imagine a pole vaulter clearing 15 feet and being impaled on a 260 foot metal wand, slightly off course. Athletes, warming on the sides of the field, have

one eye cocked warily behind their performance, as they pay mute witness to prancing javelin throwers seemingly on the warpath. Few of them can completely relax, and most of them have absolutely nothing to throw back in self-defense.

The major tooth-pick has a certain nuisance value, much as I love the event. Those wands have great power. When the highly polished aluminium point soars, confidently towards the clouds, skimming, alone at heights far above the crowd, matching the top edges of the stadium walls in flight, then we have a peerless dagger of competitive beauty. They seem to resent being finally dragged to the earth, like a metallic bird, soaring to the last split second, prior to immediate earthly death.

When the primitive hunting stick takes off like a jet that is soon to have a forced landing, take off time at 5:30 P.M., but the passengers witnessing the flight don't arrive until two hours after departure, then we must rearrange the flight schedule to adapt to the lime-light. Today, the more competitors in the event, the more self-limiting the event. The Fresno Relays have become the poorest insurance risks in athletics today, when the javelin is in progress.

I have thrown the « double-weight » twice in official competition this year. My best winter mark is 153 feet. A best summer probable is about 175 feet. I prefer throwing this event, rather than the standard javelin weight of the past forty years. Unlike the old-timer javelin, it requires a more vicious total attack on the javelin to hurl it. It demands one third technique, one third body and javelin speed, and one third projectile, detonating strength, all combined perfectly into one. The standard javelin dart requires a greater percentage of technique, greater acceleration speed, but only half the strength. With light equipment, there is greater emphasis on the importance of the equipment, and Lady Luck goes down the runway with the tiger, but as his final left foot comes down into position for blast-off, Lady Luck may run off the runway at the moment of throw.

The most important issue at the sword's point of debate is saving the

javelin from future extinction. We must prevent its deportation to join its alien, the hammer, back of the stands. These are usually the girls' lacrosse fields. Do you coaches and throwers want to end up there? This is the Siberia for all track men, exiled from stop-watch and running track, attended only by a lonely official or coach, both courageous, dedicated men.

**Emphasis on Man.** In the heavier throw, the emphasis is much more on the man, for the equipment is much heavier and more constant. The thrower can bite his fangs into the throw and all muscles of the body must work into an effective throw. Part of the body can deliver the smaller weight.

The main deterrent to change is old man Tradition. This always holds back progress. Today in sports cannot be judged in terms of the environment of yester-years' athletic fields. Study those fields today for your answers. I say,

introduce the 3½ pound javelin. Whirl the new nine pound discus; wind into circular dynamite the 32 pound metallic hammer. Save these events!

Any present day throwers who are happy, satisfied with their event today as it remains, must be studiously analyzed. The best results must concern those of us in this changing world, in terms of what is best for the future fate of the event, not for ourselves as individuals.

Our credo should be to bring the javelin to more competitors, to create more track and field fans. We must bring the javelin back to all track meets and back into schools and colleges. Let's get it back into the Big Ten and other conferences.

Let's re-introduce the javelin to all the spectators. It came here all the way from ancient Greece. Don't allow it to die out in the U.S.A., over-crowded and extinct like the passenger pigeon.

## FRANÇAIS

### Doublons le poids du javelot !

L'auteur propose l'adoption d'un javelot de 1,600 kg pour les compétitions. Les dimensions seraient identiques à celles du javelot actuel à l'exception du diamètre. L'auteur justifie ainsi son projet :

- Le javelot actuel est dangereux pour les spectateurs.
- Des concours importants se gagnent souvent par un jet heureux. Le javelot lourd rétablirait promptement l'échelle des valeurs.
- Le javelot actuel est trop fragile. Il casse aisément et par conséquent coûte cher. De plus, il glisse souvent au lieu de piquer franchement.
- Le nouveau javelot diminuerait considérablement les blessures du coude si fréquentes de nos jours.
- Dans certaines compétitions américaines le nouveau javelot est utilisé. Il y rencontre la faveur des lanceurs qui d'ailleurs obtiennent des progrès bien plus rapides qu'avec le javelot ordinaire.
- Par manque d'espace, beaucoup de stades ne permettent plus désormais la pratique de l'entraînement ni celle de la compétition.
- Techniquement il est logique d'augmenter le poids de l'engin, afin de réclamer de l'athlète un plus grand effort.

L'auteur estime que cette importante modification pourra remettre en faveur la vogue du javelot qui, dans les conditions actuelles, risque d'être expulsé des stades.



# MEXICO

par le

Général Salinas CARRANZA

L'Université. — The University.

## LE SPORT MILITAIRE AU MEXIQUE

Le Sport Militaire occupe une place prépondérante dans les activités sportives du Mexique, qui vient d'adhérer au C. I. S. M.

Au sein des Forces Armées, l'éducation physique et le sport ne sont pas considérés comme une fin en soi mais comme un moyen d'entretenir et d'améliorer la valeur physique du soldat.

Les grands bienfaits du sport sont reconnus. Son rôle éducatif, par les habitudes d'hygiène qu'il crée, sa valeur récréative ont depuis longtemps été admis par les autorités militaires. Annuellement le Gouvernement Mexicain organise des compétitions de masse auxquelles participent 300 000 jeunes gens de 18 ans qui effectuent leur service militaire national.

La formation sportive reçue au sein des Forces Armées a les meilleures répercussions sur le sport civil et permet la détection systématique des jeunes talents.

Les résultats brillants obtenus en Tir, Equitation, Pentathlon Moderne font honneur au Sport Militaire.

### *Les écoles d'éducation physique.*

Dès 1904 fut fondée l'Ecole Supérieure d'Escrime et de Gymnastique pour la préparation des Instructeurs de l'Armée.

En 1927 l'Ecole Militaire d'Education Physique est créée au sein du Collège Militaire.

Depuis 1938 l'Ecole Militaire des Instructeurs d'Education Physique fonctionne de façon autonome.

## MILITARY SPORTS IN MEXICO

Among Mexican sports, military sports are paramount.

In the Armed Forces, physical training and sports are not considered as an end in itself but as a means to keep and improve the soldier's physical fitness.

It is widely recognised that sport is beneficial. Its educational rôle, through the hygienic habits it creates, its recreational value have now long been perceived by military authorities. Every year, the Mexican Government organises massive competitions in which 300 000 18-year old young men who are doing their national military service take part.

The sportive formation given in the Armed Forces has the best effects on civilian sports and allows the systematic discovery of young talents.

The brilliant results obtained in Shooting, Riding, Modern Pentathlon are an honour to military sport.

### *Physical education school.*

The Higher Military School of Fencing and Gymnastics for the training of Army Monitors was founded as early as 1904.

In 1927, the Military School of Physical Education was created within the Military College.

Since 1938, the Military School of Physical Education Monitors has been run on a semi-independent basis.



# Bowling pour tous

par Harry F. O'CONNOR (U. S. A.)

Le bowling (jeu de boules et de quilles) existe sous une forme ou une autre depuis des milliers d'années. Les anciens Egyptiens pratiquaient un jeu de boules et de quilles 5000 ans avant la naissance de Jésus-Christ. Les archéologues l'ont découvert avec étonnement dans des sépultures remontant à cette époque.

Au Moyen Age, il était pratiqué dans la plupart des pays de l'Europe occidentale. Martin Luther fit construire un jeu de boules pour ses enfants, et dans le même siècle le Roi Henri VIII d'Angleterre, malgré son embonpoint, était un fanatique de ce jeu. On dit même que Sir Francis Drawe, au moment de s'embarquer pour aller à la rencontre de l'Invincible Armada, en 1588, aurait refusé d'interrompre une partie commencée, au risque de laisser passer l'heure de la marée.

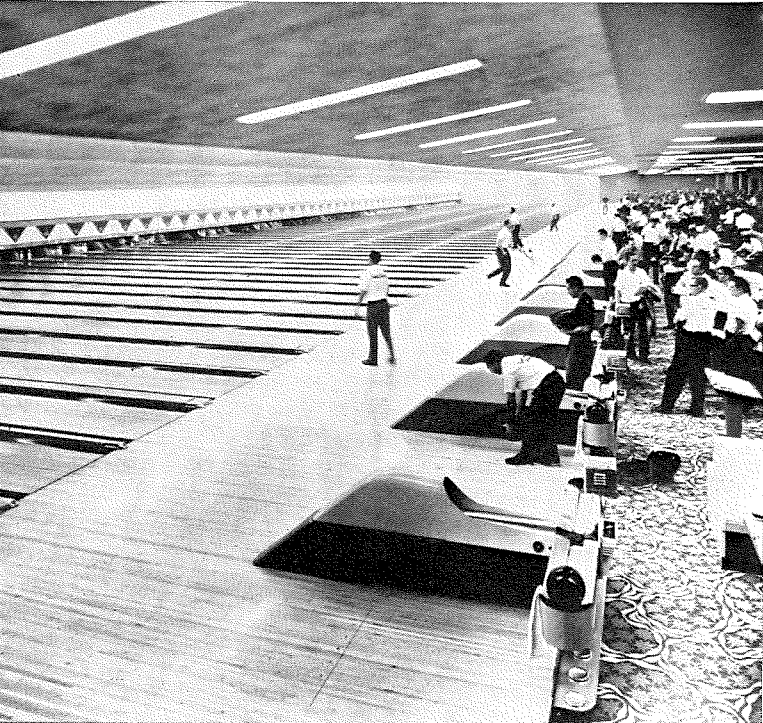
Les premiers colons hollandais qui vinrent s'installer en Amérique et fondèrent New-Amsterdam, devenue depuis New-York City, avaient dans leurs bagages des boules et des quilles. Ils pratiquaient le jeu à 9 quilles; ce sport conquiert rapidement le Nouveau Monde, et dans les années 1840, il n'était pas de ville américaine de quelque importance qui n'eût de nombreuses installations de bowling. Malheureusement les jeux de boules n'étaient pas toujours bien fréquentés; certains joueurs s'y conduisaient si mal et de façon si déshonnête que le jeu à 9 quilles fut interdit dans les Etats de Massachusetts, Connecticut et New-York.

Pour tourner cette interdiction, un joueur astucieux eut l'idée d'ajouter une dixième quille: il avait créé notre moderne *tenpin bowling*.

Le bowling à 10 quilles se joue sur une piste de 1,05 m de large et de 18 mètres de long, construite en bois dur. Les quilles, également en bois dur, ont la forme d'une bouteille; leurs dimensions sont de 37 x 11,5 cm; elles sont placées au fond de la piste, en formation triangulaire, le sommet dirigé vers la zone d'approche, ou en d'autres termes vers le joueur (bowleur). La boule est en caoutchouc durci; elle a un diamètre de 22 cm et un poids de 7,3 kg. La majorité des femmes et enfants utilisent des boules passablement plus légères.

Pour chaque joueur la partie (*game*) est divisée en 10 *frames*, (le mot *frame* désigne les cases du tableau d'inscription des résultats). Chaque jeu comporte le lancement de deux boules, le but étant de renverser avec ces deux boules le plus de quilles possible. Un bonus spécial est attribué au joueur parvenant à l'aide d'une seule boule (coup appelé *strike*) ou de deux boules (*spare*), à faire tomber toutes les quilles.

La popularité de ce nouveau jeu ne cessa pas de grandir aux Etats-Unis; mais c'est en 1952, que fut inventé un dispositif complètement automatique pour remettre les quilles en place et pour renvoyer la boule; le bowling fit un bond en avant. Cette étonnante machine



résolvait le désagréable problème du « requilleur » dont la présence avait toujours alourdi le jeu en réduisant sa rapidité et en mettant sur le terrain une note trop fréquente de vulgarité.

*Le sport le plus populaire aux Etat-Unis.*

Avec l'automatisation, un centre de bowling se présente sous l'aspect d'un vaste bâtiment de conception très moderne et fonctionnelle; il n'est pas rare qu'il comporte 60 pistes. Beaucoup de centres se sont aujourd'hui adjoint des restaurants, des snack-bars, des débits de boissons, des salles de réunions; certains même ont des nurseries avec une installation intérieure de télévision qui permet aux joueuses de surveiller leurs enfants tout en continuant leur partie.

Le *tenpin bowling* est actuellement le sport le plus populaire en Amérique; on estime à 26 millions le nombre des Américains qui le pratiquent régulièrement. Beaucoup d'entre-eux s'engagent dans des championnats, car le bowling est considéré généralement comme le meilleur moyen de se mettre et de se maintenir « en forme », en ce sens qu'il relaxe le corps et l'esprit tout en faisant travailler beaucoup de muscles sans fatigue excessive.

*L'Europe est séduite à son tour.*

Les Européens découvrent actuellement ce sport familial. Londres et Stockholm ont vu récemment l'ouver-

ture de centres modernes de bowling. En Suède le jeu de bowling à 10 quilles fut introduit en 1909 par un Suédois qui l'avait appris aux Etats-Unis. La rénovation complète du Kungsholms hallen, et de l'établissement de bowling à Stockholm, en des centres automatiques aux couleurs chatoyantes a frappé d'étonnement les anciens joueurs suédois.

Pour les Londoniens le jeu américain à 10 quilles est tout à fait nouveau. Lorsque le centre moderne à 14 pistes ouvrit ses portes en janvier, les Londoniens s'y rendirent en foule. Actuellement l'établissement est toujours bondé de sportifs enthousiastes.

Un second établissement avec 20 pistes, fut récemment ouvert à Londres, et selon les dernières informations, ces deux établissements sont les premiers de beaucoup d'autres qui vont s'ouvrir à travers l'Angleterre toute entière.

A Monte-Carlo, un bowling style américain de 4 pistes s'est ouvert en face de l'entrée principale du Casino, dans ce qui était anciennement l'arrière salle du Café de Paris. L'inauguration de ce bowling, exploité par le Casino, a attiré un grand nombre de personnalités du monde entier.

Des centres modernes de bowling sont actuellement en construction en Autriche, Belgique, France, Allemagne, Italie et Suisse. Ce sport attrayant, extrêmement populaire parmi les hommes, femmes et enfants de l'Amérique, va bientôt devenir le passe-temps favori des Européens. Un ancien jeu de l'Europe importé en Amérique il y a 300 ans, nous revient, plus intéressant encore, puisqu'on peut maintenant le pratiquer en famille.

Plus de 1600 pistes de bowling sont à la disposition du personnel militaire américain dans les bases des Etats-Unis en Europe et au Moyen-Orient. Naturellement, le bowling est aussi populaire ici qu'il l'est en Amérique. Des tournois et des championnats sont organisés par l'Armée et l'Air Force; ils sont ouverts



aux militaires et au personnel masculin et féminin des bases; ils attirent des milliers de participants et de spectateurs. Tout récemment même, les juniors se sont vus reconnaître une place dans les championnats.

On a même souvent organisé, dans les bases situées en Allemagne, en France et en Angleterre, des tournois entre Américains et Européens que ce sport nouveau a séduit.

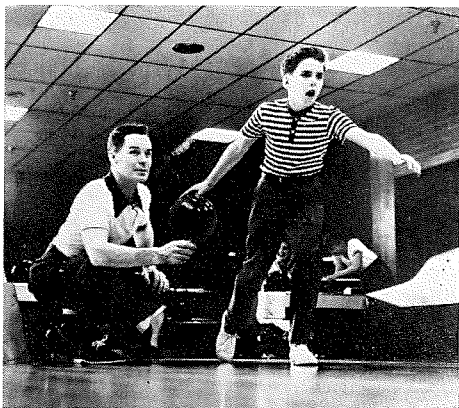
Le commandement américain est persuadé que le bowling est un sport et un loisir bénéfiques; il encourage tout le personnel à le pratiquer. Il considère le bowling comme un loisir constructif, comme un sport sérieux et aussi comme quelque chose qui peut contribuer efficacement à apporter aux militaires ce bon équilibre mental et physique dont ils ont si

grand besoin dans les conditions actuelles. C'est qu'en vérité ce sport a parcouru une longue route depuis le jour où il a attiré l'attention de l'autorité militaire, quand le Roi Edouard IV d'Angleterre l'interdit à ses archers estimant qu'il les distrairait de leur entraînement!

Compte tenu de la popularité croissante du bowling, beaucoup de joueurs militaires, novices ou chevronnés, attendent le jour où des championnats inter-armées auront leur place dans le programme sportif du C. I. S. M.

Nous aussi, nous attendons ce jour; nous ne doutons pas que le Commandement à tous les échelons ait conscience de l'intérêt que comporte la pratique du bowling pour la santé et le bon équilibre physique et moral du personnel.

## ENGLISH



**BOWLING IS FUN.** — Bowling is something that has been with us for a long time. It is a sport that has existed in fact, in one form or another, for thousands of years. Bowling was carried in the U. S. A. by early Dutch settlers to their colony of New Amsterdam, now known as New York.

*Tenpin bowling* is played on a lane 18 meters long by 105 centimeters wide, constructed of hard wood. The pins, also of hard wood, are bottle shaped and stand 37 centimeters high. They are set at the end of the lane in a triangle formation, with the apex of this triangle pointing toward the bowler. The ball is made of solid hard rubber and weighs 7.3 kilos. Most women and children use lighter balls.

Each game is divided into 10 « frames ». Two balls are allowed for each frame, with the object to knock down as many pins as possible with each ball. Special bonus are given for toppling all pins with one ball (*a strike*), or with two balls (*a spare*).

The game grew in popularity in the U. S. A. in 1952 when a completely automatic machine was invented which set the pins and returned the ball : bowling then took its greatest step forward.

It is now estimated that 26 million American bowlers pursue the tenpin game. Many bowl in regular league competition. Now civilian Europeans are discovering this family sport, in London and Stockholm for example. Bowling Centres are now in construction in Austria, Belgium, France, Germany, Italy and Switzerland. An old European game which was taken to the New World over 300 years ago has returned with a bright new family appeal for modern Europeans.

## QUIZ

Qu'est-ce que c'est ?

What is it ?



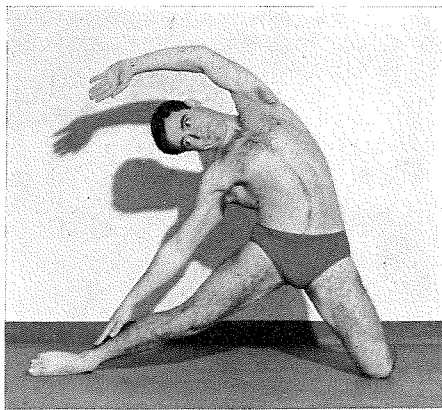
Voir page 25

See page 25.





# Ginnastica per i



### Swimmers' special gymnastics.

The swimmer's gymnastics is very valuable to acquire great suppleness which, more than sheer force, is a decisive element of success.

Skin perspiration is hindered by water with the result that there is an extra accumulation of toxic substances. They can be eliminated by an appropriate gymnastics if the swimmer is warmly wrapped up and placed in a warm atmosphere.

It is generally considered that the swimmer's muscles are all mobilised at the same time. It is therefore necessary to give oxygen to the important and powerful muscular masses which, despite a limited propelling work, are nevertheless used in an uneconomic way to increase speed.

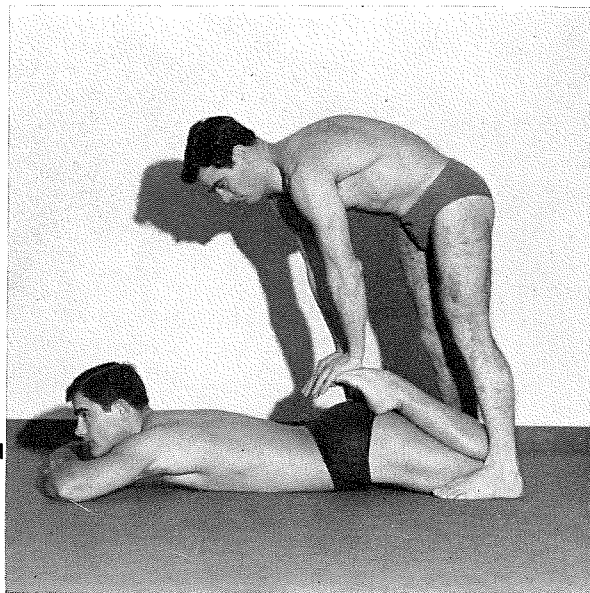
In this regard a striking example is given by the thigh muscles. Despite a great oxygen consumption caused by the work of these muscles, their direct contribution is very small in sprint, almost nil in long distance swimming.

Besides, the suppleness of the ankle is important and it is obvious that specific exercises can increase it notably.

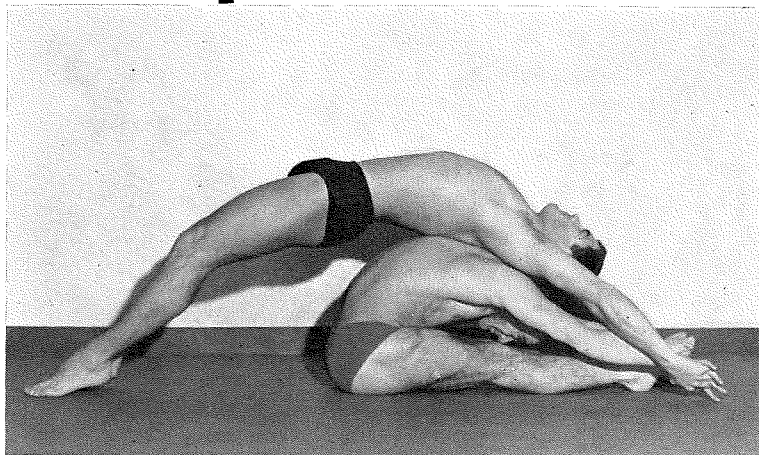
Small muscles of little importance in walking or running play a decisive part in the pull of the arm in crawl, dolphin-stroke and back stroke.

These examples illustrate sufficiently the value of specific gymnastics. It includes some dozens exercises particularly recommended which can be carried out by one man or by or by groups of two or four persons. The pictures on this page show some of them.

At the beginning, the rhythm of execution will be slow. Half an hour exercises will be sufficient. After about ten days for the same duration, the rhythm will quicken. After one month, the training period will last one hour and be conducted on a very steady rhythm.



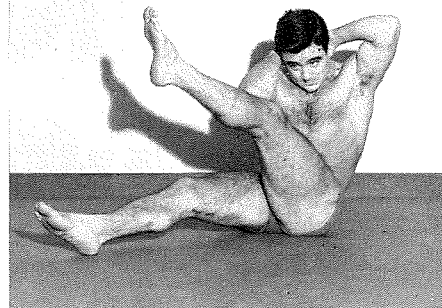
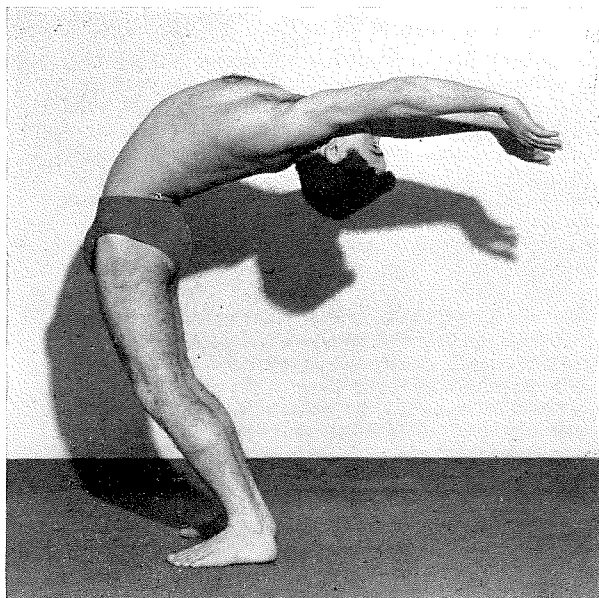
Branko



La ginnastica prenataloria ha certamente un grande valore nella acquisizione di quella grande elasticità che più della forza pura è un elemento determinante nel nuoto. La traspirazione della pelle è impedita nell'acqua e questo certamente provoca un supplementare accumulo di sostanze tossiche, per eliminare le quali sicuramente la ginnastica prenataloria, ben coperti è in un ambiente caldo, è molto indicata.

Una frase che è oramai in bocca a tutti, è che nel nuoto la muscolatura di tutto il corpo viene impegnata contemporaneamente, certamente corrisponde a verità. Ci sono però masse muscolari grandi e potenti che abbisognano di un forte apporto di ossigeno malgrado il loro lavoro limitato ai fini della propulsione e che sono impegnati antieconomicamente ai fini dello sforzo per aumentare la velocità. Questi sono per esempio i muscoli delle cosce. Malgrado la forza ed il grande consumo di ossigeno che il lavoro di questi muscoli

# specifica nuoto



## La ginnastica speciale del nuotatore.

La ginnastica del nuotatore ha una valore certa per l'acquisizione d'una grande soplesse qui, plus que la force pure, est un élément déterminant de succès.

La transpiration de la peau est entravée par l'eau. Il en découle une accumulation supplémentaire des substances toxiques. Leur élimination par une gymnastique appropriée, le nageur étant bien couvert et placé dans un milieu chaud, est vivement recommandée.

On pense généralement que, chez le nageur, la musculature de tout le corps est mobilisée en même temps. Il est donc nécessaire d'alimenter en oxygène les masses musculaires importantes et puissantes qui, malgré un travail de propulsion limité, sont cependant utilisées de façon peu économique afin d'accroître la vitesse.

Dans ce domaine, les muscles de la cuisse fournissent un exemple frappant. Malgré la grande consommation d'oxygène que provoque le travail de ces muscles, leur contribution directe à la propulsion est minime en sprint, presque nulle en natation de fond.

Par ailleurs, la soplesse de la cheville est importante et il est évident que des exercices spécifiques peuvent l'augmenter notablement.

De petits muscles d'une importance minime dans la marche ou dans la course jouent un rôle décisif dans la traction du bras en crawl, dauphin et dos.

Ces exemples illustrent suffisamment la valeur de la gymnastique spécifique. Celle-ci comprend quelques dizaines d'exercices particulièrement recommandés, qui peuvent être exécutés seul ou par groupes de deux ou de quatre personnes. Les illustrations de cette page en montrent quelques-uns.

Au début le rythme d'exécution sera lent. Une demi-heure d'exercices suffira. Après une dizaine de jours pour la même durée, le rythme sera plus vif. Après un mois la séance durera une heure et sera conduite à un rythme très soutenu.

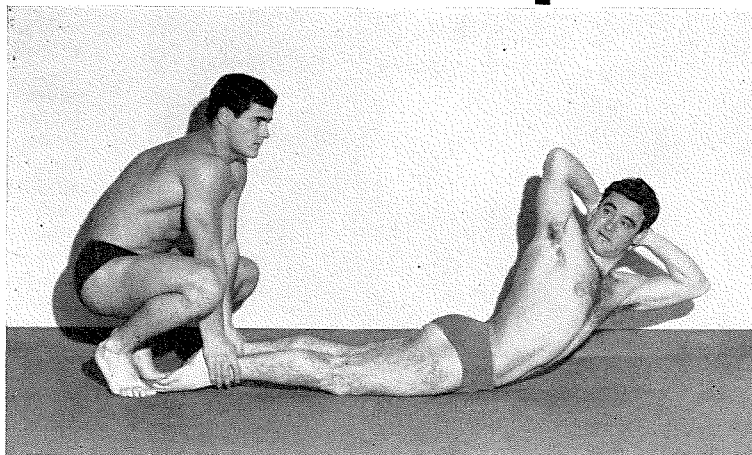
IZEK (Italia).

provoca il loro apporto alla propulsione dei velocisti è piccolo, mentre è quasi nullo nei fondisti.

L'elasticità della caviglia è importante ed è evidente che con esercizi specifici si può molto aumentare la stessa. Un muscolo piccolo, potremo dire quasi insignificante per un uomo a terra, diventa di capitale importanza nella trazione delle braccia nel crawl, delfino e dorso.

Queste poche righe illustrano sufficientemente il valore della ginnastica specifica complementare della quale illustrerò qualche decina di esercizi particolarmente indicati e che possono essere fatti da soli in due o in quattro persone.

All'inizio va fatta ad un ritmo lento per circa mezz'ora, dopo circa dieci giorni mantenere lo stesso tempo ma aumentare il ritmo fino a raggiungere in circa un mese, un'ora di ginnastica a ritmo molto serrato.



# SAUNA

## AND RELAXATION

by Major K. RÖMPÖTTI (Finland)

There has been an increase of interest in sports everywhere in the world, and the significance of sports to individuals as well as to entire nations has constantly increased. This in turn has resulted in keener competition in all the different sports. In particular the international competitive sports have lost the characteristics of a game. For today's athlete victory or a good result is even more important than before, and therefore he is also more afraid of defeat. The mounting nervous pressure thus causes a difficult problem for the athletes — psychophysical tension, and therefore its remedy, relaxation, and the ability to relax, are becoming increasingly important for the athlete.

The nervousness created by the competition, or the psychophysical tension caused by the fear of defeat, which lower the performance of the athlete, stealthily seep into the muscles

like a slow-working poison, taxing his endurance, speed, energy and skill... Before the athlete can free himself of this tension, he must learn clearly to differentiate between tense and relaxed muscles. The basic idea of the modern relaxing techniques is the so-called «tensing-relaxing work», the tensing and relaxing in turn of the working muscles or groups of muscles, and as complete a relaxation as possible. This process is carried out by will-power and by controlling the breathing process.

The best way to remove the tension caused by excessive nervousness is naturally good training and the self-confidence created by it, but we have also another external factor, the best mode of relaxation in the world after hard training — the Finnish sauna.

The Finnish sauna is spreading to an increasing number of countries. One evidence of this is the Sauna Conference, which met in Helsinki last summer; the congress also established an international organization to promote sauna culture.

A great deal of research has been conducted on the sauna in Finland. There are three doctoral dissertations on the effects of the sauna and several smaller studies. It can be noted that the significance of the sauna is not solely restricted to its hygienic aspects; it also has a very great physiological significance. Most important perhaps is the influence of the sauna on the nerve system. The sauna relaxes the states of tension and thus has a calming effect on nervous individuals. It may also be stated that the sauna has beneficial effects on persons with a high blood pressure. It has been found that in the sauna a high blood pressure will go down, while a normal blood pressure remains quite unaffected.

The good effects of the Finnish sauna are primarily due to the intense interaction of hot air and cold water. From the standpoint of an athlete the most suitable temperature in a sauna is approximately 90-110 degrees C. In this case the body temperature will rise from the normal 37 degrees up to 39-40 degrees, depending primarily on the length of time the body is exposed to heat. Owing to the enervating effect of so high a temperature, one should not, however, stay in such temperature more than a few minutes, i. e. until the sweat flows freely. From the heat one then goes directly to a cold shower, a lake, or during the winter, one jumps into a hole in the ice or rolls in the snow. Since the body in the heat has accumulated plenty of heat, the touch of the cold water is not unpleasant at all, on the contrary, it creates a most pleasant sensation.

The cold stimulus shrinks the blood vessels of the warm skin so that the blood flows from the skin deep into the muscles, but simultaneously a counter-reaction is taking place, the blood packs back to the skin with such a force



The steam-bath will soon be ready.

Les pierres du Sauna chauffent, le bain sera bientôt prêt.

## Bienfaits du Sauna.

Un problème se pose pour l'athlète moderne; celui de la tension psycho-physique.

Outre les techniques actuelles de travail alternatif en tension et en relâchement conduit sous le strict contrôle de la volonté et de la respiration, l'athlète dispose d'un moyen externe : le Sauna.

L'usage du Sauna finlandais s'est répandu de par le monde. En 1959 un congrès s'est tenu à Helsinki pour en étudier tous les aspects. En Finlande on accorde beaucoup de crédit non seulement à l'action hygiénique du Sauna mais encore à sa grande influence sur le système nerveux et la pression artérielle.

Pour les athlètes, la température idéale à l'intérieur du Sauna est approximativement de 90° à 110°. Après quelques minutes, dès qu'une sudation intense est obtenue, on passe directement à la douche froide ou bien on plonge dans un lac, ou on se roule dans la neige.

La température de l'eau froide la plus indiquée est de 8° à 10°.

Un deuxième cycle peut être pratiqué.

La transpiration passive provoquée par l'air chaud et sec du Sauna est particulièrement indiquée après les compétitions et les entraînements durs.

Avant une épreuve d'endurance aucun bain Sauna ne doit être pris pendant les 2 ou 3 derniers jours qui précèdent. Les tireurs font exception. La plupart obtiennent leurs meilleurs scores immédiatement après le Sauna.

that the skin turns red. In the same way, because of the cold, the muscles first shrink, but then relax soft and filled with blood; the same process takes place also in the central nerve system and creates a pleasant and strong feeling of reinvigoration.

The intensity of the above reaction, caused by the change of temperature, is directly proportional to the water temperature. If the water is too warm, over 25 degrees, the reaction does not take place at all or then it is too slow. Again, if the water is icecold, the reaction is too fast and it creates an unpleasant sensation. The most suitable temperature lies around 8-10 degrees, depending on what one has been used to.

One may return to the heat and go through the same ceremony all over again. Last, the whole body is rubbed with a coarse towel. This mechanical stimulus of the skin « caresses » also the central nervous system and thereby amplifies the reaction created by the sauna. And after all this we are ready to throw ourselves on a bench in the dressing room, physically and psychically completely relaxed.

The enervating heat of the sauna and the refreshing coolness of the near-by lake relax in a remarkable way the stress of mind and the tense muscles after continuous hard competitions or tiring work-outs. Even after the most strenuous efforts these contrasting basic elements of the sauna calm and relax one to pleasant mood. After the sauna you never meet an angry or irritated man in the dressing room! It is right there, in the dressing room of the sauna that the best stories are told and laughs come most easily.

In order to get the most out of the sauna, the relative humidity of the air in the sauna should be so low that metabolism can rapidly increase and that perspiration and evaporation take place easily. The perspiration which takes place in the dry air of the sauna, is different from the perspiration resulting from sports or work. The former, passive perspiration, is caused by the surrounding hot air. The active perspiration on the other hand, is due to one's own muscular activity. In the perspiration which takes place in the sauna the blood is purified of the impurities which accumulated in it previously and therefore after the sauna one has such an exhilarating and pleasant feeling. In sports or in work the blood accumulates substances causing fatigue and only a small portion of them are removed from the body by active perspiration, but this activity may easily be stimulated in the sauna by means of active perspiration. This is the reason why one enjoys the sauna most after competitions and work-out.

Owing to the enervating effect of the sauna, it is well before an event requiring endurance, not to go to the sauna for 2-3 days. This is also the opinion of the recognized Finnish skiing coach and Olympic champion, Veli Saarinen. Shooters, however, are an exception; many of them shoot their best scores immediately after the sauna.

The sauna is most beneficial after hard and exhausting competitions. The sauna relaxes the nervous tension of the competition, speeds the recovery and by relaxing the athlete both physically and psychically makes it easy for him to fall asleep.

The minor bruises and strains caused by the competition or work-outs and sore muscles can also be healed in the sauna by bathing them alternately in hot and cold water. The athlete himself may massage his irritated muscles in the sauna. We Finns use for that purpose also baths with whisks of birch.

In such places where one does not have a sauna available, it may be substituted by taking alternating hot and cold showers, in which case the cycle should be repeated at least three times. But to reach the enjoyable, and to the athlete so healthy, state of physical and psychic passivity where one simply exists, that is only possible in the sauna.

In the Sauna.  
Dans le Sauna.



# C. I. S. M.

1. **Escrime.** — Réussite parfaite de la compétition d'Escrime, premier championnat organisé par le Liban.

Lebanon, for the 1st time sponsored a C. I. S. M. tournament and succeeded perfectly.

☆

2. **Football.** — Explosion de joie dans l'équipe Belge victorieuse du championnat de Football 1960.

These happy soccer players are from the Belgian team, winners of the 1960 tournament.

☆

3. **Basket-Ball.** — Le Caire. — Gros succès de ce championnat gagné par l'équipe des E. U.

Cairo. — The U. S. team scored a new success in the 1960 tournament.

☆

4. **Jumping.** — A Nice, France, le Commandant Callado, Portugal, gagne le Grand Prix du C. I. S. M.

The winner of the C. I. S. M. jumping event.

☆

5. **Liban.** — Le stade de la Cité sportive de Beyrouth.

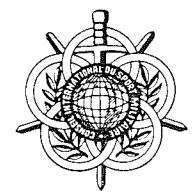
Lebanon. — The stadium of Beyrouth.



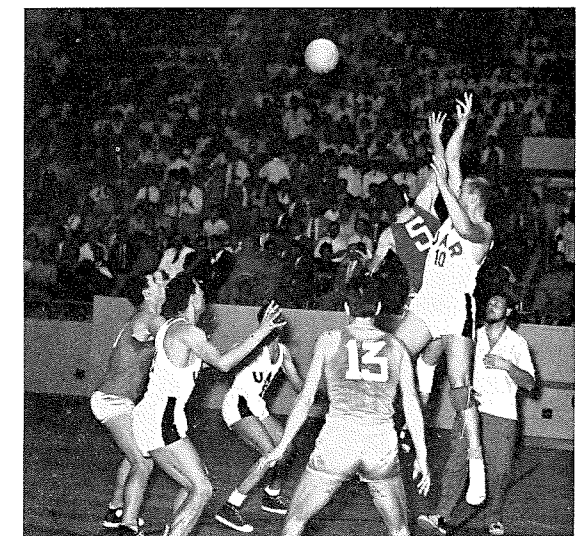
1



2



3



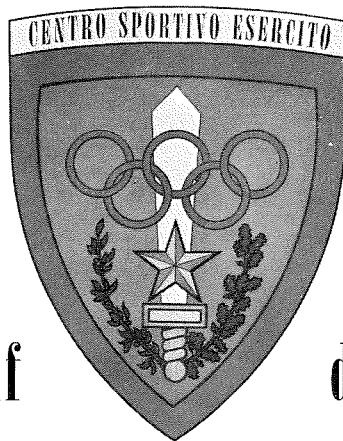
P  
A  
R  
A  
D  
E



5



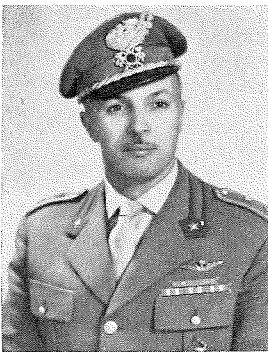
4



## Le Centre Sportif

## de l'Armée Italienne

*résout le problème de l'athlète militaire*



Lt. Col.  
Giovanni Piccini  
Chef de la délégation  
Italienne au C. I. S. M.  
Chef du Bureau des Sports  
de l'Armée.  
Directeur du Centre Sportif  
de l'Armée.

### Le travail de masse et l'entraînement des champions.

En dirigeant tous les jeunes vers les activités sportives, on arrive à créer une base de pratiquants telle, qu'il est inévitable que le phénomène prenne la forme d'une pyramide. C'est ainsi qu'on arrive à créer une échelle de valeurs dont le sommet est occupé par le Champion.

La personnalité de celui-ci acquiert ainsi une importance particulière surtout si l'on considère son action stimulatrice sur la masse de jeunes pour qui il doit être un exemple.

Une initiation sportive rationnelle donne au soldat cet ensemble de qualités qui, de l'agilité à la résistance, de la rapidité des réflexes à l'agressivité, de la maîtrise de soi à l'esprit de sacrifice, lui permettront de tenir sa place dans une Armée non plus de masse, mais de qualité.

Sans crainte d'erreur, on peut dire que la pratique du sport a une importance vitale pour le soldat moderne.

« Le champion » sous les drapeaux est en même temps soldat et athlète. Il possède donc deux physionomies bien distinctes qui méritent toutes deux une considération particulière.

Pour améliorer les qualités physiques de la masse — but principal de la préparation militaire — des programmes d'entraînement sont naturellement prévus par les règlements en vigueur.

Mais comme l'activité sportive est maintenant considérée comme partie intégrante de la formation du combattant, les Ecoles Militaires et les Régiments appliquent un programme sportif qui dans sa phase initiale tout au moins requiert la participation active de tous. Des concours sportifs de peloton, de compagnie et de bataillon sont mis sur pied, qui familiarisent le soldat avec le sport. En outre de cette vaste sélection émergent à coup sûr des athlètes de valeur nationale.

En vue de permettre aux champions sportifs de concilier les exigences du service militaire et celles du maintien d'une parfaite forme athlétique, le Gouvernement Italien a créé à la date du 1<sup>er</sup> janvier 1960, le « Centre Sportif de l'Armée » (Centro Sportivo Esercito) et plusieurs « Détachements Spéciaux d'Athlètes » (Reparti Speciali Atleti).

A la base de cette importante décision nous trouvons les raisons suivantes :

- nécessité de différencier l'activité sportive à un niveau élevé et l'entraînement physique et sportif de la masse;
- intérêt évident de confier aux Instituts Militaires ayant une haute spécialisation sportive la direction de l'entraînement des champions.

- souci de satisfaire dans les limites compatibles avec l'instruction militaire les besoins des Fédérations sportives civiles;
- devoir de maintenir en forme, même pendant leur service militaire, les athlètes de valeur internationale appelés à représenter la Nation;
- désir de développer les sports spécifiquement militaires pour défendre les couleurs des Forces Armées dans les compétitions Nationales et Internationales, particulièrement celles organisées par le C. I. S. M.;
- désir de contribuer au développement des sports d'un intérêt particulier mais insuffisamment répandus.

### Centre sportif.

Le Centre Sportif de l'Armée représente pour les athlètes sous les armes, la *Société Sportive* qui les groupe et pour laquelle ils luttent pendant leur service militaire. Comme toute autre société sportive civile le Centre a son organisation administrative. Il a été légalement créé par un « acte de constitution ». Il a son statut propre.

Il comprend :

- une Présidence aidée par un Conseil;
- une Direction;
- un Secrétariat;
- des Sections sportives.

Les Sections sont affiliées directement aux Fédérations Sportives compétentes. Actuellement les sections suivantes fonctionnent : athlétisme, natation et water-polo, rugby, tennis, volley-ball, boxe, hippisme, pentathlon, sports de mer et sports moto-nautiques.

Sur le plan pratique on a organisé des « Détachements spéciaux d'Athlètes » dont la mission est de réaliser le programme établi par le Centre en conciliant de façon équilibrée et harmonieuse les impératifs de l'instruction militaire et de l'entraînement sportif tout en maintenant une discipline élevée.

Afin de profiter de l'expérience des Instituts militaires possédant une compétence particulière dans l'une ou l'autre discipline sportive et de disposer de leurs excellentes installations, les « Détachements » ont été rattachés à des établissements ayant fait leur preuves.

C'est ainsi qu'actuellement le Centre Sportif comprend :

- à *ROME*, une compagnie spéciale d'athlètes qui rassemble :



La remarquable équipe de boxe italienne remporta un véritable triomphe au championnat militaire 1960. The outstanding Italian boxing team won 5 titles in the 1960th C. I. S. M. championship.

### ENGLISH

#### The Italian Army Sports Centre solves the problem of the military athlete.

A champion in the Army is both a soldier and an athlete and must therefore be considered from two distinct standpoints.

So as to enable champions to keep fit and do their service as well, the Italian Government has created the « ARMY SPORTS CENTRE » (Centro Sportivo Esercito) and several « Athletes' Special Detachments ».

The Army Sports Centre is like the Club of conscript athletes. It has various sections which are directly affiliated to their several civilian federations : track-and-field, swimming and water-polo, rugby, tennis, volley-ball, boxing, jumping, pentathlon, sea-sports and moto-nautical sports. Practically « Athletes' Special Detachments » have been organised to achieve the programme set by the Centre while maintaining a high level of discipline. These detachments have been attached to the competent Military Institutes which are provided with excellent installations :

— In *ROME* : the track-and-field, swimming and water-polo sections together with the soccer-players who are allowed to play the championships with their civilian clubs.

— In *NAPLES* another company gathers the personnels of the rugby, volley-ball, tennis and sea-sports sections.

— In *AOSTA* the special detachment is attached to the Mountaineering Military school which includes the skiing and ice-hockey sections, the latter training in *BOLZANO*.

— In *ORVIETO*, the boxing, modern and military pentathlons sections.

— The Pre-olympic horse-racing centre as well as the Engineering Pontoneer Regiment are stationed in *PASSO CORESE* near Rome.

— The Moto-Nautical Sports Personnel is stationed in *PIACENZA*.

Candidates to these centres are proposed by the Sport Federations and by the Military Commands.

As regards their military activities, these athletes are considered as pick infantry and as such are trained to become patrolmen and paratroopers.

The « Centre » as well as the « Detachments » have enabled Italy to solve the problem of the « soldier-champion » and to get excellent results in competitions, civilian and military, national and international.



Courmayeur sera la garnison du peloton des skieurs du Centre Sportif Militaire. Platoon skiers will hold garrison at Courmayeur.

- le personnel des Sections athlétisme, natation, water-polo;
- les joueurs de football qui pendant le championnat sont autorisés à jouer pour leur club d'origine;
- les athlètes de valeur qui bien que n'intéressant pas directement le Centre sont pris en charge dans l'intérêt même des Fédérations sportives (cyclisme, gymnastique, haltérophélie, etc...);
- à *NAPLES*, une compagnie spéciale d'athlètes qui rassemble le personnel des Sections rugby, volley-ball, tennis, sports de la mer;
- à *AOSTA*, un détachement spécial d'athlètes, rattaché à l'Ecole Militaire Alpine, qui comprend les Sections de ski et de hockey sur glace qui s'entraîne à *BOLZANO*;
- à *ORVIETO*, un détachement spécial d'athlètes, rattaché à l'Ecole Militaire d'Education Physique qui comprend les sections de boxe, de pentathlon moderne et de pentathlon militaire.

Parallèlement le Centre Pré-Olympique Hippique groupe les cavaliers à *PASSO CORESE* (près de Rome) et le Régiment du génie des Pontonniers à *PIACENZA*, le personnel des Sports Moto-Nautiques.

Dans tous les Centres mentionnés l'entraînement des athlètes militaires est confié à des techniciens sportifs militaires ou civils d'une valeur éprouvée.

Disposant sur place à la fois d'installations sportives de premier ordre et de terrains d'instruction militaire adéquats, ils se trouvent dans les conditions idéales pour obtenir les meilleurs résultats.

### Comment être admis ?

Deux autorités sont habilitées pour présenter au Centre Sportif de l'Armée la candidature des militaires-athlètes : les Fédérations sportives et les Commandements militaires. Les candidats sont convoqués à la Direction du Centre qui a son siège près de l'Etat-Major Général de l'Armée. Ils y subissent des épreuves de sélection sévères.

Les heureux élus sont versés dans l'Infanterie avec la qualification de « soldat d'assaut » (assaltore »).

Ils sont affectés à un Centre d'instruction de Recrues pour une courte mais intense période de préparation militaire.

Selon leur spécialité sportive ils rejoignent alors leurs « Détachement spéciaux » respectifs. Ils y effectuent les cycles d'instruction militaire prévus pour l'infanterie, y compris les manœuvres annuelles.

L'entraînement militaire est basé sur les activités qui permettent de mettre pleinement en valeur les ressources physiques et le courage des militaires-athlètes. Ils reçoivent l'instruction de patrouilleurs, parachutistes et commandos.



Bien que répartis dans des garnisons différentes les athlètes militaires sont réunis spirituellement sous l'unique drapeau du « Centre Sportif de l'Armée ». Sur leur uniforme et leur tenue de sport ils portent avec fierté l'insigne du Centre qui les désigne aux yeux de tous comme des soldats d'élite.

### Les résultats.

La constitution du « Centre Sportif de l'Armée » et des « Détachements spéciaux d'Athlètes » a permis à l'Italie de résoudre le problème épineux des militaires-athlètes de haute valeur.

Très rapidement de brillantes victoires obtenues dans les compétitions militaires et civiles, tant sur le plan national qu'international, ont prouvé le bien-fondé de cette initiative.

La voie est maintenant tracée.

A la préparation physique et sportive de la masse des militaires sous les armes, préoccupation fondamentale du commandement, est venu s'ajouter l'entraînement spécialisé des élites sportives sous les drapeaux. De la sorte, la création du « Centre Sportif de l'Armée » contribue efficacement à l'amélioration de la jeunesse du pays tout en renforçant la valeur de la représentation sportive de la nation.



Le Stade Militaire de Naples, réservé à la Compagnie « Athlétisme ».  
The « Track and Field » company will be located in Naples with outstanding facilities.

## QUIZ

### Réponse

Cavalerie. — L'escrime à cheval garde l'homme en forme pour tous les exercices.

### Answer

Cavalry. — Saber fighting on horseback keeps men fit for the everyday chores and duties.



# Chronique

# Olympique

## ROMA

### FRANCE

*A Rome le rendez-vous des militaires et des civils.* — Si la France se comporte bien à l'occasion des prochains Jeux Olympiques de Rome (fin août, début septembre), elle le devra pour une grande part à la préparation physique, morale et technique assurée au Bataillon de Joinville.

En effet 105 présélectionnés, soit approximativement 50 % de la présélection totale, sont actuellement incorporés dans cette unité sportive.

Pour organiser cette préparation olympique, les responsables du sport militaire ont étroitement collaboré avec les différentes fédérations. Menant une vie régulière (sommeil contrôlé, nourriture spéciale, grâce aux subventions accordées par les fédérations), les athlètes sous les drapeaux ont eu la facilité de suivre à l'Institut National des Sports des stages et des entraînements dirigés par des techniciens, et ils ont consacré leurs permissions à participer à des compétitions préparatoires.

*Les cyclistes en nombre.* — Les 105 présélectionnés olympiques actuellement militaires se répartissent de la façon suivante : 9 athlètes, 1 haltérophile, 4 nageurs, 9 spécialistes de l'aviron, 6 basketteurs, 7 boxeurs, 8 adeptes du canoë-kayak, 19 cyclistes, 7 escrimeurs, 12 joueurs de football, 4 gymnastes, 8 hockeyeurs, 2 lutteurs, 3 yachtsmen, 4 tireurs, et deux pentathlètes modernes.

Certes il est bien tôt pour se livrer au jeu dangereux des pronostics; pourtant il serait étonnant de ne pas trouver les noms de nos militaires au tableau d'honneur des Jeux Olympiques. Ainsi parmi les athlètes, le triple sauteur Battista et les spécialistes du relais 4 x 100 mètres Piquemal et Lagorge devraient se distinguer.

Dans ce même domaine des sports individuels on suivra avec beaucoup d'intérêt les performances des boxeurs Josselin et Parra, des escrimeurs Cazaban, Barrabino et Shraag, des cyclistes Duez et Claud, ainsi que du tireur Renaud, susceptible de remporter une médaille.

*Basket et football en force.* — Quant aux sports d'équipes, il est particulièrement remarquable que le Bataillon de Joinville fournisse les éléments essentiels de nos sélections nationales de football et de basket.

Des joueurs de basket tels que Christ, Mayeur, Vinson, Degros, Baillet et Villecourt prendront certainement une part prépondérante aux performances que le team dirigé par M. Buffières ne manquera pas d'accomplir à Rome.

Et les noms des vedettes du football Artelesa, Samoy, Samper, etc., auront certainement les honneurs des communiqués de presse... à moins que d'ici le mois d'août, tel récemment le sauteur en hauteur Dugarreau, de nouvelles vedettes ne les surpassent. **RENDEZ-VOUS A ROME.**

### AUTRICHE

Participant dans le cadre de la préparation olympique au Championnat National d'escrime à l'Épée, les membres de l'équipe autrichienne de Pentathlon Moderne se sont classés aux trois premières places. Bravo au Lieutenant Lichtnerhoyer (qui conduisait la patrouille d'Autriche aux Championnats de Ski du CISM), au Caporal-Chef Polzhuber et au Caporal-Chef Birnbaum.

### BELGIQUE

Au cours des Championnats Nationaux Militaires, le Sous-Lieutenant Pote a battu le record de Belgique de saut en longueur avec un bond de 7 m 47. Il représentera la Belgique à Rome.

### FRANCE

*Rome, a meeting place of civilians and soldiers.* — If France does well in the next Olympic Games in Rome (end of August - beginning of September), it will, to a large extent, be due to the physical, moral and technical preparation insured by the « Bataillon de Joinville ».

Indeed, 105 preselected athletes, that is roughly 50 % of the preselected total, are at present in this sports unit.

So as to organise this olympic preparation the officers in charge of military sports have worked in close collaboration with the various federations. Leading a regular life (supervised sleep, special food, thanks to the subsidies granted by the federations), the conscript athletes have been in a position to work and train at the « Institut National des Sports » under the guidance of specialists and they have devoted their leaves to taking part in preparatory competitions.

*Cyclists in heavy number.* — The 105 athletes preselected for the games fall in the following categories : 9 track-and-field athletes, 1 weight-lifter, 4 swimmers, 9 rowers, 6 basket-ballers, 7 boxers, 8 canoe-kayak specialists, 19 cyclists, 7 fencers, 12 footballers, 4 gymnasts, 8 hockey-players, 2 wrestlers, 3 yachtsmen, 4 shooters and 2 modern pentathletes.

It's much too early to start the bets; yet we should hardly be amazed to find the names of our soldiers on the Olympic Games honours' list. In track-and-field, the hop-step and jumper Battista and the 4 x 100 m relaymen Piquemal and Lagorge should do very well.

In this same field of individual sports, it will be interesting to watch for the performances of the boxers Josselin and Parra, the fencers Cazaban, Barrabino and Shraag, the cyclists Duez and Claud as well as the shooter Renaud who are liable to win a medal.

*Basket-Ball and Soccer Paramount.* — As regards collective sports, it is remarkable that the « Bataillon de Joinville » should provide our national soccer and basket-ball teams with their essential elements.

Basket-baller players such as Christ, Mayeur, Vinson, Baillet and Villecourt will certainly take a considerable part in the performance which the team led by M. Buffière will no doubt achieve in Rome.

And the names of such star-soccer players as Artelesa, Samoy, Samper, etc., will surely be in the news... unless new stars, such as the recent high jumper Dugarreau, steal the front page for them.

**MEETING IN ROME.**

### AUSTRIA

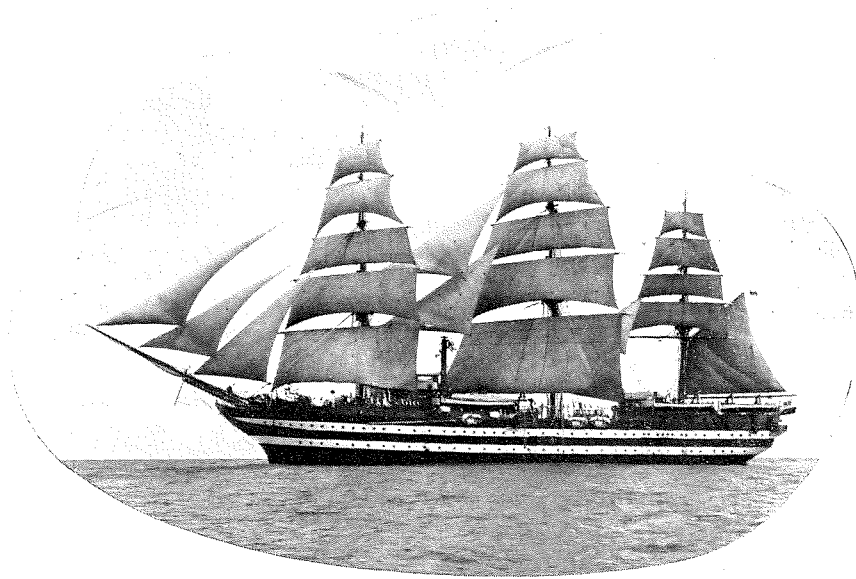
The members of the Modern Pentathlon team finished respectively 1st, 2nd and 3rd in the National Fencing Championship (Sword).

### BELGIUM

During the National Military Championships, Lieutenant Pote bettered the National record in long jump with 7 m 47, winning his ticket to Rome.



A Olympie s'allume la Flamme...  
In Olympia the flame lights up...



... l'*Americo Vespucci*, toutes voiles dehors, la transporte...  
... the *Americo Vespucci*, all sails set, carries it to...



... au Stade Olympique  
... the Olympic Stadium.

# Le rythme respiratoire du rameur

par le Lt-Colonel TATARELLI (Italie)

*Chef de la Section Médico-Sportive de l'A. C. I. S. M.*

Le rythme respiratoire du rameur en compétition a été peu étudié. Les techniciens et les entraîneurs ne sont pas d'accord sur la méthode à suivre et trop souvent laissent au rameur le soin de décider. Celui-ci, généralement, s'efforce d'aligner sa respiration sur la cadence de la rame. Cet empirisme ne peut donner de bons résultats. Si la respiration est insuffisante, elle ne parvient pas à couvrir les besoins en oxygène. La fatigue, l'essoufflement apparaissent. La vitesse de nage diminue, le rameur « éclate » dit-on. Il s'agit donc bien d'introduire dans les poumons, *pendant l'effort* la plus grande quantité possible d'oxygène.

## Un entraînement de la respiration s'impose.

L'entraînement des muscles est un non-sens si l'approvisionnement correspondant en oxygène n'est pas assuré.

En compétition, le rameur respire de 36 à 48 fois par minute, c'est-à-dire de 3 à 4 fois plus qu'au repos.

Dès le départ, il arrive rapidement à un rythme élevé, ce qui signifie une mobilisation intense de l'organisme, impossible à réaliser sans entraînement.

En ce qui concerne la coordination du rythme respiratoire et de la cadence, deux techniques différentes s'opposent.

L'une conseille d'inspirer pendant la période de récupération et d'expirer pendant le coup de rame. Elle donne beaucoup d'importance à l'inspiration car la période de récupération a une durée sensiblement double de celle du coup de rame.

L'autre conseille au contraire l'inspiration pendant le coup de rame et l'expiration pendant la période de repos relatif. Elle donne plus d'importance à l'expiration. Cependant il faut considérer que pendant le coup de rame (grand effort) la colonne vertébrale est en hyperextension dorsale, avec dilatation du thorax facilitant le travail du diaphragme

(inspiration naturelle et facile) tandis que pendant la période de récupération le corps est plié légèrement en avant. Le thorax, le diaphragme et l'abdomen sont en position favorable à la compression (expiration facilitée).

Mais les deux techniques oublient que pendant le grand effort du coup de rame, c'est-à-dire quand tous les muscles de la cage thoracique sont en contraction forcée et que toutes les forces physiques et psychiques sont tendues vers la réalisation du rendement maximum, il n'est possible ni d'inspirer ni d'expirer car la cage thoracique est en position d'immobilité, la glotte est fermée; l'effort est produit en apnée.

C'est pourquoi je propose à l'attention des médecins sportifs, des techniciens et des entraîneurs, une troisième technique en leur demandant de me donner leur avis, pour ou contre.

## Nouvelle technique proposée.

— Position statique du thorax en apnée pendant les derniers 4/5 du grand effort;

— expiration pendant les premiers 2/3 de la période de repos relatif (flexion du corps en avant);

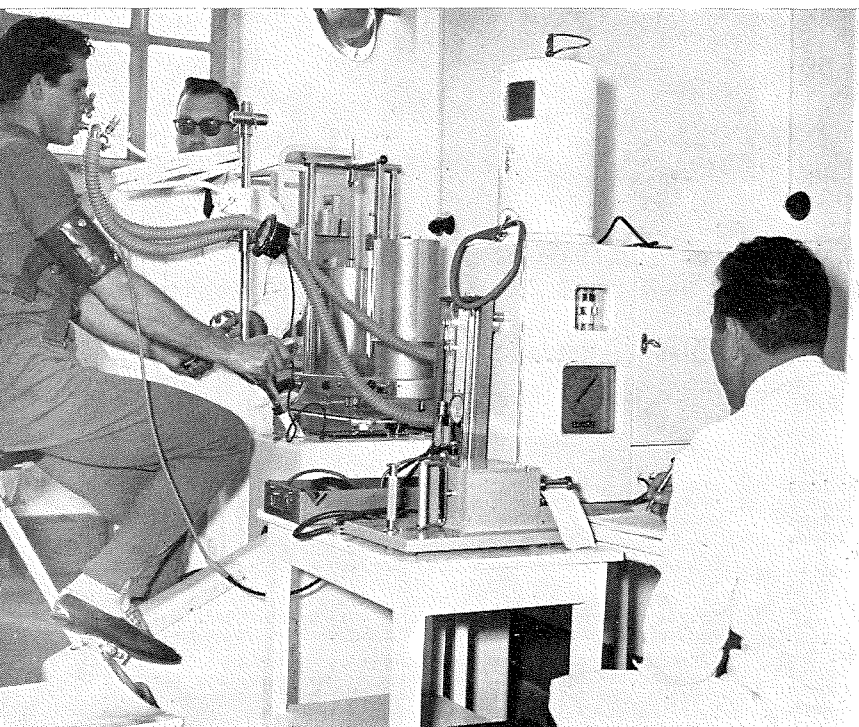
— inspiration pendant le dernier tiers de la période de repos relatif et au début du grand effort.

L'effort principal se produirait donc en apnée inspiratoire (thorax gonflé par l'air inspiré).

Ce système a été appliqué sans difficulté aux rameurs italiens se préparant pour les Jeux Olympiques.

Il est vivement souhaitable qu'aux préoccupations habituelles relatives au dessin et aux dimensions du bateau, au style du rameur, à l'entraînement de vitesse et de résistance, vienne s'ajouter le souci de donner au rameur un entraînement rentable du rythme respiratoire.

Cette préoccupation est d'ailleurs valable pour bien des sports.



## The rower's respiratory rhythm

by L<sup>1</sup>-Colonel TATARELLI  
(Italy)

Chief of the « Section Médico-Sportive de l'A. C. I. S. M. »

The respiratory rhythm of the rower in competition has been little studied. The technicians and coaches are not in agreement on the method to be followed and too often leave it to the rower to decide. The latter, generally, endeavours to align his breathing on the cadence of the oar. This empiricism may give bad results. If the breathing is insufficient it cannot cover the needs in oxygen. Fatigue and breathlessness appear. The swimming speed decreases, the rower « bursts », as it is said. The point therefore is to introduce the greatest possible quantity of oxygen into the lungs, *during the effort*.

### A respiratory training is essential.

The training of the muscle is nonsense if the corresponding feeding in oxygen is not insured.

In a competition the rower breathes from 36 to 48 times a minute, i.e. 3 or 4 times more than at rest.

Right from the start, he quickly reaches a high rhythm which means an intense mobilisation of his organism, impossible to achieve without training.

As regards the co-ordination of the respiratory rhythm and cadence, two different methods are opposed.

The one advises to breathe in during the recovery period and to breathe out during the oar-stroke. It gives much importance to breathing-in for the recovery period lasts approximately twice as long as that of the oar-stroke.

The other one advises, on the contrary, to breathe in during the oar stroke and to breathe out during the period of relative rest. It gives more importance to breathing out. However one must consider that during the oar-stroke (big effort), the backbone is in dorsal hyperextension, with dilation of the chest facilitating the work of the diaphragm

(natural and easy breathing out) while during the recovery period the body is slightly bent forward. The chest, the diaphragm and abdomen are in a position favourable to compression (breathing out made easier).

But both techniques forget that during the big effort of the oar-stroke, that is when all the muscles of the chest are in a forced contraction and all the physical and psychic forces are bent towards the achievement of the maximum output, it is possible neither to breathe in or to breathe out for the chest is in a position of motionlessness, the glottis closed; the effort is produced in apnoea.

Therefore I propose for sporting doctors, technicians and coaches, a third technique, asking them to give me their opinion for or against.

### New proposed technique.

— static position of the chest in apnoea during the last 4/5 of the great effort;

— breathing-out during the first 2/3 of the period of relative rest (flexion of the body forward);

— breathing-in during the last third of the period of relative rest and at the beginning of the great effort.

The main effort would then taken place in inspiratory apnoea (chest swollen by breathed-in air).

This system has been applied without difficulty to the Italian rowers preparing for the Olympic Games.

It is highly desirable that to the usual preoccupations concerning the design and the dimensions of the boat, the style of the rower, training in speed and resistance should be added the care to give the rower a profitable training of the respiratory rhythm.

Besides, this preoccupation is valid for many sports.

# Body heat in relation to athletic performance particularly for olympic games candidates

by Stuart MACKENZIE (Australie)

Any newcomer to a hot climate is more distressed by the heat than the inhabitants or those who have acclimatised themselves to such heat. However, such distress will only last for a short time, as the body undergoes physiological changes which allows the muscular performance to improve under heat changes.

Of course there are factors which greatly help the newcomer — such as wearing less clothing and eating less; at the same time making sure to drink more water. Also more rest is a great help with the middle part of the day holding its greatest value for rest.

From the physiological angle the body must remain at a relatively constant temperature to perform well under stress. So, looking at both limits, heat stroke is very possible in hot climates and also to maintain a thermal equilibrium under cold conditions one has to hold body heat so as to allow free muscular movement. The problem of heat control is quite simple under cold conditions, but as the temperatures rises in the air, the loss of heat to the surroundings becomes more difficult. Finally when the air temperature is greater than that of the skin the body is required to lose heat by evaporation of sweat, also it may have any radiant heat to withstand to which it may be exposed.

As a result of heat, the heart is required to beat faster and harder to maintain the blood pressure necessary to ensure a satisfactory blood supply to such vital organs as the brain and to the muscles in order that they may continue to function; and at the same time, supply the greatly dilated blood vessels of the skin. The blood supply to the skin, which is very great, may increase in these circumstances greatly so as to move heat to the skin from the body depths and from there the heat is evaporated by the surrounding air.

To sum up, a lower body temperature and a slower heart beat are two features of acclimatisation. The body succeeds in main-

taining the desired body temperature with less strain on the heart when a given amount of work is performed in standard hot conditions.

Under stress of athletic performances where endurance is at a maximum, the cardiovascular system may already be taxed to its utmost to secure an adequate supply of blood to the muscles and carriage of oxygen from the lungs to the tissues. So it is possible that in a warm climate performance may be restricted, in fact a state of collapse could happen if the limit of endurance be passed.

Acclimatisation to a hot environment can only be achieved by work in the heat and the degree of acclimatisation achieved depends upon the conditions to which the body is exposed. Therefore the greater the temperature during training and athletic performances, provided the limits of endurance are not exceeded, the greater will be the heat tolerance achieved. There is however a limit to each body and when this is achieved it is said to be fully acclimatised to heat. It takes about a fortnight to become three parts acclimatised but the remaining part is much slower. At the same time it must be understood that if a heat tolerance is built up during training for some two to three months the upper limit will be reached more rapidly and in fact it will be a greater limit than that of a rapid change.

It is not necessary to be exposed to heat always to achieve acclimatisation. It can be done during training when the body is under stress by holding more body heat than usual. This may not be very nice at the time but the heart will have less effect in the end and in turn the performance will be least upset. It can be said that endurance is built up over a period of time and it is the same for heat acclimatisation.



# A CADEMI E

ROME

## Congrès Internationaux de Médecine Sportive

### Interval Training.

Dans l'Amphithéâtre de l'Institut G. Mendel, à Rome, s'est déroulé le 2 avril sous la présidence du Professeur Luigi Gedda un Congrès sur l'Entraînement fractionné (Interval training), placé sous l'égide de la Fédération Médicale Sportive Italienne et du C. I. S. M.

Ont participé à ce Congrès d'illustres représentants de l'Université de Rome, tels que les Professeurs V. Puntoni, Président de la Faculté de Médecine, G. di Macco, Directeur de l'Institut de Pathologie Générale, V. Virno, Directeur de l'Institut d'Anatomie Humaine, T. Lucherini, Directeur de l'Institut de Rhumatologie, etc., ainsi que d'autres sommités parmi lesquelles le Docteur M. Garroni, Secrétaire Général du Comité Organisateur des XVII<sup>es</sup> Jeux Olympiques.

Le Médecin Colonel Lartigue, rapporteur de l'Académie du C. I. S. M. apporta les salutations du Colonel Debrus, Président, et des Membres du Comité Exécutif du C. I. S. M.

D'éminents conférenciers : les Professeurs G. Zappala, A. Venerando, le Docteur G. Oberweger traitèrent des divers aspects de l'entraînement par intervalles et en particulier le Médecin Colonel Tatarelli exposa les principes généraux d'application.

La nombreuse assistance réunie à l'Institut du Professeur Gedda participa aux discussions qui suivirent les conférences en raison de l'intérêt suscité par les nouveaux procédés d'entraînement exposés au Stage de Tolède par le Major Mollet (Belgique) : intérêt d'autant plus vif que cette réunion était organisée à la veille des XVII<sup>es</sup> Jeux Olympiques de Rome.

### Traumatologie sportive.

Dans le même Amphithéâtre de l'Institut G. Mendel et en présence des mêmes personnalités italiennes, trois grandes réunions ont été organisées par la Fédération Médico-Sportive Italienne et le Comité Médico-Scientifique des XVII<sup>es</sup> Jeux Olympiques, sous la présidence de M. le Professeur Gedda et sous l'égide du C. I. S. M. donnant suite aux études et recherches effectuées par l'Académie du C. I. S. M.

La 1<sup>re</sup> réunion, le 2 juin, a été consacrée à la Traumatologie Sportive avec conférences des Professeurs et Médecins Ziaco, Vincenti, Zappala, Cervini et Montanaro.

ROME

## International Congress of Sports Medicine

### Interval Training.

In the Amphitheatre of the G. Mendel Institute, in Rome, took place, on April 2, under the chairmanship of Professor Luigi Gedda, a Congress on Interval Training, sponsored by the Italian Medical Sports Federation and the C. I. S. M.

Illustrious representatives of the University of Rome have participated in this Congress such as Professors V. Puntoni, President of the Faculty of Medicine, G. di Macco, Director of the Institute of General Pathology, V. Virno, Director of the Institute of Human Anatomy, T. Lucherini, Director of the Institute of Rheumatology, etc., as well as several other leading people among whom Doctor M. Garroni, General Secretary of the organising committee of the XVII<sup>th</sup> Olympic Games.

Colonel Lartigue, M. D., rapporteur of the C. I. S. M. Academy brought the greetings of Colonel Debrus, President, and of the Members of the C. I. S. M. Executive Committee.

Eminent lecturers : Professors G. Zappala, A. Venerando, Docteur G. Oberweger dealt with the various aspects of interval training and in particular Colonel Tatarelli, M. D., expounded the general principles of application.

The numerous attendance gathered at Professor's Gedda's Institute took part in the discussions which followed the conferences because of the interest caused by the new methods of training expounded at the Toledo clinic by Major Mollet (Belgium) : an interest the keener as the meeting was organised on the eve of the XVII<sup>th</sup> Olympic Games in Rome.

### Traumatology in sports.

In the same Amphitheatre of the G. Mendel Institute and in the presence of the same Italian personalities, three important meetings have been organised by the Italian Medico-Sportive Federation and the Medico-Scientific Committee of the 17<sup>th</sup> Olympic Games, under the chairmanship of Professor Gedda and sponsored by the C. I. S. M. following the studies and researches effected by the C. I. S. M. Academy.

The 1<sup>st</sup> meeting on June 2 was devoted to Traumatology in sports with conferences by Professors and Doctors Ziaco, Vincenti, Zappala, Cervini and Montanaro.

ROME. —>

Le Médecin-Colonel LARTIGUE,  
au nom du C. I. S. M.,  
remet un souvenir  
au Professeur GEDDA.  
Colonel LARTIGUE, M. D.,  
on behalf of C. I. S. M.,  
presents an award to Professor GEDDA.



## Alimentation du sportif.

La 2<sup>me</sup> réunion le 18 juin a été consacrée à l'Alimentation du Sportif avec conférence de MM. Travia, Riccioni, Topi, Venerando et Tatarelli. Ce dernier à propos des dépenses énergétiques occasionnées par les différents sports, a rappelé l'intérêt que l'Académie du C. I. S. M. avait porté depuis sa création, à l'alimentation de l'athlète, en particulier par la fiche de renseignements qui est jointe à la fiche d'alimentation du Carnet d'Entraînement du C. I. S. M.

## Evaluation cardio-respiratoire de l'athlète.

La 3<sup>me</sup> réunion, le 9 juillet, a été consacrée à l'évaluation des athlètes au point de vue cardio-respiratoire, avec conférences de MM. Lubich, Massini, Venerando, Baschieri, Lotti, Gunella, Macagno.

\* \* \*

Le grand succès obtenu par ces réunions et la présence des personnalités les plus renommées de l'Université de Rome ont souligné la place de choix que l'Académie du C. I. S. M. tient, à juste titre, dans le monde scientifique et médical.

## FRANCE

### Vœux de l'Académie Nationale de Médecine

Le Médecin Colonel Lartigue a présenté devant l'Académie de Médecine une communication dans laquelle, après étude comparée des diverses méthodes de respiration artificielle d'urgence, il souhaitait que l'Académie de Médecine demande aux Pouvoirs publics l'obligation d'enseignement de la respiration artificielle d'urgence, pour tous les jeunes, dans les conditions proposées au stage du C. I. S. M. de Tolède, ainsi qu'à l'Assemblée Générale de 1959, c'est-à-dire : enseignement pratique donné par les instructeurs d'entraînement physique ou sportif sous forme d'exercices de gymnastique inclus dans chaque leçon d'éducation physique ou d'activités physiques.

A la suite de cette Communication, et après réunion d'une commission médicale spéciale, l'Académie Nationale de Méde-

## The sportsman's diet.

The 2nd meeting on June 18 was devoted to the Sportsman's Diet with conferences by MMessrs. Travia, Riccioni, Topi, Venerando, Tatarelli. The latter has recalled the interest which the C. I. S. M. Academy had brought since its creation, to the athlete's diet, in particular by the enquiry form which is added to the diet form of the C. I. S. M. Training notebook.

## The athlete's cardio respiratory evaluation.

The 3rd meeting, on July 9, was devoted to the athletes' evaluation from the cardio-respiratory point of view, with conferences by MMessrs. Lubich, Massini, Venerando, Lotti, Gunella, Macagno.

\* \* \*

The great success obtained by these meetings and the presence of the most renowned personalities of the University of Rome have stressed the choice place which the C. I. S. M. Academy rightly holds in the scientific and medical world.

## FRANCE

### Wishes of the «Académie Nationale de Médecine»

Colonel Lartigue, M. D., has presented before the Academy of Medicine a communication in which, after a comparative study of the various methods of emergency artificial respiration, he wished that the Academy should ask from the authorities the teaching of emergency artificial respiration to all young people in the conditions proposed at the Toledo clinic as well as at the 1959 General Assembly, that is to say : practical teaching given by instructors of



cine, à l'unanimité, a approuvé ces propositions et a adressé le 3 mai 1960, à M. le Ministre de la Santé Publique un vœu pour que la respiration artificielle soit enseignée dans tous les établissements scolaires à partir des classes dont l'âge moyen est de douze à treize ans.

## Congrès International de Réanimation.

Un congrès international médical de réanimation, organisé par le Docteur Encausse, Chef des services médicaux du Haut Commissariat à la Jeunesse et aux Sports, et par la Fédération Nationale Française de Sauvetage, s'est tenu à Paris pour discuter des méthodes manuelles de respiration artificielle.

Ce congrès a réuni à l'Institut National des Sports et à la Faculté de Médecine de Paris, les médecins spécialistes de réanimation représentant 12 pays.

Les Docteurs Lartigue et Tatarelli, ce dernier représentant avec M. Passerini, Président, la Fédération Italienne de Sauvetage, ont participé aux débats et les démonstrations pratiques des diverses méthodes ont été effectuées par les infirmiers du Bataillon de Joinville.

## Congrès internationaux pendant les Jeux Olympiques.

L'Académie du C. I. S. M. a envoyé aux comités organisateurs intéressés, son adhésion pour la participation aux grands congrès internationaux d'Education Physique et de Médecine Sportive, qui se dérouleront à Rome pendant les Jeux Olympiques.

Les Membres de l'A. C. I. S. M. désignés y présenteront des communications scientifiques mettant en évidence les réalisations d'importance internationale que le Comité Exécutif et l'Académie du C. I. S. M. ont mis sur pied, en particulier le C. I. S. M.-Magazine, le Carnet d'Entraînement, la théorie de l'Entraînement total et le Code de l'Eau.

## Fiche médico-scientifique de base de l'athlète olympique.

L'Académie du C. I. S. M. en liaison étroite avec le Comité Médico-Scientifique des XVII<sup>ème</sup> Jeux Olympiques et la Fédération Médico-Sportive Italienne s'est particulièrement intéressée à la rédaction et la diffusion de la fiche médico-scientifique de l'athlète olympique établie par le Professeur Gedda et adressée à la totalité des Comités Olympiques Nationaux.

Cette fiche, rassemblant les données généalogiques, cliniques, anthropométriques et psychologiques des athlètes de tous les pays participant aux Jeux Olympiques, présente de ce fait un intérêt évident et permettra de recueillir une documentation statistique importante pour chaque sport olympique.

Il paraît cependant utile de rappeler les 3 conditions de base concernant l'établissement de cette fiche :

1) cette fiche est une fiche médicale, confidentielle; elle doit donc être établie par un médecin;

2) afin de donner à chaque athlète une garantie supplémentaire de discrétion absolue, cette fiche peut être remplie sans indiquer le nom de l'athlète;

3) cette fiche étant complète, il peut être difficile de répondre à toutes les catégories de demandes, mais chaque fiche même incomplète présentera un intérêt scientifique certain.

On peut espérer que, dans ces conditions, les médecins désignés par les Comités Olympiques Nationaux auront à cœur d'établir les fiches et de les adresser au Comité Médico-Scientifiques des Jeux Olympiques, sous pli médical confidentiel.

physical or sport training under the form of gymnastics exercises included in every period of physical education or physical activity.

Following this communication, and after a meeting of a special medical commission, the Académie Nationale de Médecine has unanimously approved of these propositions and, on May 3, sent to the Minister of Public Health a wish so that artificial respiration be taught in every school starting from the classes the average age of which is 12 to 13.

## International Congress of Reanimation.

An international medical congress of reanimation organised by Doctor Encausse, Chief of the medical services of the High Commissariat for Youth and Sport, and by the French National Lifesaving Federation was held in Paris to discuss the manual methods of artificial respiration.

This congress in the National Sports Institute and the Medicine Faculty in Paris, has gathered the doctors specialist of reanimation representing 12 countries.

Doctors Lartigue and Tatarelli, the latter representing, together with Mr. Passerini, President, the Italian Lifesaving Federation, have taken part in the debates and the practical demonstrations of the various methods have been effected by the nurses of the Bataillon de Joinville.

## International Congresses during the Olympic Games.

The C. I. S. M. Academy has sent to the organising committees concerned its adhesion for the participation to the world congresses of Physical Education and Sports Medicine which will take place in Rome during the Olympic Games.

The appointed members of the A. C. I. S. M. will present scientific communication revealing the achievements of international importance which the Executive Committee and the C. I. S. M. Academy have accomplished, in particular the C. I. S. M.-Magazine, the Training Notebook, the theory of Total Training and the Water-Code.

## The Olympic Athlete's Basic Medico-Scientific Form.

The C. I. S. M. Academy in close connection with the Medico-Scientific Committee of the XVII<sup>th</sup> Olympic Games and the Italian Medico-Scientific Federation particularly concerned itself with the drafting and the diffusion of the olympic athlete's medico-scientific form established by Professor Gedda and addressed to all the national Olympic Committees.

This form, collecting the genealogical, clinical, anthropometrical and psychological data of the athletes of all the countries taking part in the Olympic Games, has therefore an obvious interest and will make it possible to collect an important statistical documentation for every olympic sport.

It seems however useful to recall three basic conditions concerning the filling of this form :

1) this form is a confidential medical form; it must therefore be filled by a doctor;

2) in order to give every athlete an extra guarantee of absolute secrecy, this form can be filled without indicating the athlete's name;

3) the form being filled, it may be difficult to answer all the categories of questions, but every form even incomplete has a definite scientific interest.

One can hope that, under these conditions, the doctors appointed by the National Olympic Committees will be bent on filling these forms and addressing them the Medico-Scientific Committee of the Olympic Games, in a confidential medical letter.

# NORVEGE — NORGE — NORWAY

NOREFJELL — JANVIER 1961

## Stage de Ski et de Survie en Montagne

Sous l'égide du C. I. S. M. et de son Académie, la Délégation Norvégienne organise du 24 janvier au 5 février 1961, le premier stage de Ski et de Survie en Montagne.

Le terrain choisi est situé à 200 km au Nord d'Oslo dans la région montagneuse qui fut le lieu des Jeux Olympiques d'Hiver de 1952.

La région est très propice à l'initiation à la survie en montagne. Les grands champs de neige sans aucune végétation, les zones boisées à une altitude inférieure, la beauté sauvage et la solitude des montagnes sont autant d'éléments favorables aux objectifs de ce stage : initier les participants aux techniques du ski nordique et étudier les moyens de Survie en Montagne.

Sous la direction de spécialistes, deux sections seront formées :

La section 1, *Ski Nordique*, sera dirigée par le Lt-Colonel H. Sandvik, Chef de la Délégation Norvégienne, Membre de l'A. C. I. S. M. et autorité mondiale en la matière.

La section 2, *Survie en Montagne*, sera dirigée par le Capitaine Karlson, membre de la Délégation Norvégienne.

Tous les militaires qui dans leurs Etats-Majors respectifs ont dans leur responsabilité les questions de Survie du Personnel Navigant, se réuniront à Norefjell. Les instructeurs de survie auront l'occasion de compléter leurs connaissances.

Un conseil amical : Soyez en bonne condition physique !

NOREFJELL — JANUARY 1961

## Skiing and Mountain Survival Clinic

Under the aegis of the C. I. S. M. and its Academy, the Norwegian Delegation will organise from January 24th to February 5th its first Clinic on Skiing and Survival in the Mountains.

The ground selected is situated at 140 miles North of Oslo in the mountainous region which was the site of the 1952 winter Olympic Games.

The region is very favourable to the initiation to survival in the mountains. The great snowy fields, without any vegetation, the wooded zones at a lower altitude, the wild beauty and the solitude of the mountains are so many elements profitable to the objectives of the clinic : to initiate the participants to the techniques of Scandinavian skiing and to study the means of survival in the mountains.

Under the direction of specialists, two sections will be formed :

Section 1, *Scandinavian Skiing*, will be led by Lt-Colonel H. Sandvik, Head of the Norwegian Delegation, Member of the A. C. I. S. M. and a world authority on the matter.

Section 2, *Mountains Survival*, will be led by Captain Karlson, Member of the Norwegian Delegation.

All the military personel who in their respective staffs have responsibilities on the questions of survival of the flying personnels will meet at Norefjell with great profit.

The survival instructors will have the opportunity to complete their knowledge.

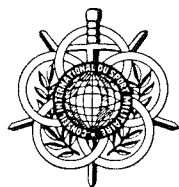
A piece of friendly advice : Be in good physical condition.



Le Lt-Colonel SANDVIK, Chef de la Délégation Norvégienne et le Secrétaire Général du C. I. S. M. discutent avec Monsieur BRENDEN, double champion Olympique de Ski en 1952 et 1956, de l'organisation du Stage de Ski et de Survie en Montagne du C. I. S. M.

Lt-Colonel SANDVIK, Chief of the Norwegian Delegation and Major MOLLET, Secretary General C. I. S. M., are making plans with double Olympic Champion BRENDEN, for the 1961 Survival and Skiing Clinic.

La vie au



Life at the

# C.I.S.M.

**Résultats**  
des championnats du C. I. S. M.  
du 1<sup>er</sup> janvier au 30 juin

**Results**  
of the C. I. S. M. championships  
from January 1st until June 30th

**SKI** **SKIING**

SAALFENDEN (Österreich)

9 Pays 9 Countries

Combiné - 3 épreuves 3 event combination

1<sup>er</sup> BJORKEN Lennart 1<sup>st</sup>  
Soldat 1<sup>re</sup> Cl. — Private 1<sup>st</sup> Cl.  
(Suède — Sweden)

2<sup>me</sup> NILSSON Sören 2<sup>nd</sup>  
S/Lieutenant — Sub-Lieutenant  
(Suède — Sweden)

3<sup>me</sup> WESTIN Nore 3<sup>rd</sup>  
Sergent-Chef — Sergeant  
(Suède — Sweden)

**Patrouilles** **Patrol-Race**

1<sup>er</sup> NORVEGE — NORWAY 1<sup>st</sup>

2<sup>me</sup> FINLANDE I — FINLAND I 2<sup>nd</sup>

3<sup>me</sup> FINLANDE II — FINLAND II 3<sup>rd</sup>

**FOOTBALL** **SOCCER**

11 Pays 11 Countries

Eliminatoires Preliminary Rounds

*Poule I* *Group I*

Turquie 1 — 1 U.A.R.  
R.A.U. 0 — 0 Turkey

*Qualifié* *Qualified*

TURQUIE — TURKEY

*Poule II* *Group II*

Grèce 1 — 1 Italy  
Italie 0 — 1 Greece

*Qualifié* *Qualified*

GRECE — GREECE

*Poule III* *Group III*

France 3 — 1 Luxembourg  
Luxembourg 1 — 3 France  
France 1 — 1 Netherlands  
Pays-Bas 1 — 4 France  
Luxembourg 4 — 3 Netherlands  
Pays-Bas 3 — 0 Luxembourg

*Qualifié* *Qualified*

FRANCE

*Poule IV* *Group IV*

Belgique 5 — 2 Portugal  
Portugal 2 — 0 Belgium

*Qualifié* *Qualified*

BELGIQUE — BELGIUM

**Tour Final** **Final Round**

ORAN

1 : BELGIQUE — BELGIUM . . . . . 4 pts  
2 : TURQUIE — TURKEY . . . . . 3 pts  
3 : GRECE — GREECE . . . . . 3 pts  
4 : FRANCE — FRANCE . . . . . 2 pts

**CROSS-COUNTRY** **CROSS-COUNTRY**

BRUXELLES (Belgique)

15 Pays 15 Countries

Classement par Equipe Team classification

1<sup>er</sup> FRANCE 1<sup>st</sup>  
2<sup>me</sup> BELGIQUE — BELGIUM 2<sup>nd</sup>  
3<sup>me</sup> R. A. U. — U. A. R. 3<sup>rd</sup>

Classement individuel Individual classification

1<sup>er</sup> RHADI 1<sup>st</sup>  
Sergent — Sergeant  
(France)

2 <sup>me</sup>	CLERCKX	2 <sup>nd</sup>
	(Belgique — Belgium)	
3 <sup>me</sup>	KUNEN	3 <sup>rd</sup>
	(Pays-Bas — Netherlands)	

**BASKET-BALL** **BASKET-BALL**

ALEXANDRIA (U. A. R.)		
6 Pays		6 Countries
1 <sup>er</sup> : E. U. A.		U. S. A. : 1 <sup>st</sup>
2 <sup>me</sup> : R. A. U.		U. A. R. : 2 <sup>nd</sup>
3 <sup>me</sup> : GRECE		GREECE : 3 <sup>rd</sup>

**CONCOURS HIPPIQUE** **HORSE SHOW**

NICE (France)		
4 Pays		4 Countries
1 <sup>er</sup>	Cdt CALLADO	1 <sup>st</sup>
	(Portugal)	
2 <sup>me</sup>	Lt-Col. FRESSON	2 <sup>nd</sup>
	(France)	
3 <sup>me</sup>	Cap. de FOMBELLE	3 <sup>rd</sup>
	(France)	

**Classement - Equipes** **Team Classification**

1 <sup>er</sup>	FRANCE	1 <sup>st</sup>
2 <sup>me</sup>	IRLANDE — IRELAND	2 <sup>nd</sup>
3 <sup>me</sup>	PORTUGAL	3 <sup>rd</sup>

**ESCRIME** **FENCING**

BEYROUTH (Liban)		
5 Pays		5 Countries
<b>Fleuret</b>		<b>Foil</b>

**Classement - Equipes** **Team Classification**

1 <sup>er</sup>	FRANCE	1 <sup>st</sup>
2 <sup>me</sup>	R. A. U. — U. A. R.	2 <sup>nd</sup>
3 <sup>me</sup>	BELGIQUE — BELGIUM	3 <sup>rd</sup>

**Classement Individuel** **Individual Classification**

1 <sup>er</sup>	BARABINO	1 <sup>st</sup>
	Soldat — Soldier	
	(France)	
2 <sup>me</sup>	ELHAMI	2 <sup>nd</sup>
	Lieutenant — Lieutenant	
	(R. A. U. — U. A. R.)	
3 <sup>me</sup>	VERHALLE	3 <sup>rd</sup>
	Adjudant — Adjudant	
	(Belgique — Belgium)	

**Epée** **Epee**

**Classement - Equipes** **Team Classification**

1 <sup>er</sup>	BELGIQUE — BELGIUM	1 <sup>st</sup>
2 <sup>me</sup>	FRANCE	2 <sup>nd</sup>
3 <sup>me</sup>	PAYS-BAS — NETHERLANDS	3 <sup>rd</sup>

**Classement Individuel** **Individual Classification**

1 <sup>er</sup>	ACHTEN	1 <sup>st</sup>
	M. D. L. — Sergeant	
	(Belgique — Belgium)	
2 <sup>me</sup>	VAN GREGTEN	2 <sup>nd</sup>
	Lt-Colonel — Lt-Colonel	
	(Pays-Bas — Netherlands)	
3 <sup>me</sup>	DORDE	3 <sup>rd</sup>
	Sergent — Sergeant	
	(France)	

**Sabre** **Saber**

**Classement - Equipes** **Team Classification**

1 <sup>er</sup>	BELGIQUE — BELGIUM	1 <sup>st</sup>
2 <sup>me</sup>	FRANCE	2 <sup>nd</sup>
3 <sup>me</sup>	PAYS-BAS — NETHERLANDS	3 <sup>rd</sup>

**Classement Individuel** **Individual Classification**

1 <sup>er</sup>	ARABO	1 <sup>st</sup>
	Soldat — Soldier	
	(France)	
2 <sup>me</sup>	PETIT	2 <sup>nd</sup>
	Adjudant — Adjudant	
	(Belgique — Belgium)	
3 <sup>me</sup>	RAMEZ	3 <sup>rd</sup>
	S/Lieutenant — S/Lieutenant	
	(France)	

**BOXE** **BOXING**

U. S. A.		
WIESBADEN (Germany)		
9 Pays		9 Countries

**Mouche** **Fly Weight**

R. A. U.	Abdel EL GINDY	U. A. R.
----------	----------------	----------

**Coq** **Bantam**

ITALIE	Primo ZAMPARINI	ITALY
--------	-----------------	-------

**Plume** **Feather**

E. U.	Quan C. JAMES Jr.	U. S. A.
-------	-------------------	----------

**Léger** **Light**

ITALIE	Francesco MUSSO	ITALY
--------	-----------------	-------

**Sous-welters** **Licht Welter**

ITALIE	Luciano PIAZZA	ITALY
--------	----------------	-------

**Welter** **Welter**

FRANCE	Jean-Pierre JOSSELIN	FRANCE
--------	----------------------	--------

**Sur-Welter** **Light Middle**

E. U.	Edward CROOK	U. S. A.
-------	--------------	----------

**Moyens** **Middle**

R. A. U.	Mohamed GILADY	U. A. R.
----------	----------------	----------

**Mi-Lourds** **Light Heavy**

ITALIE	Giulio SARAUDI	ITALY
--------	----------------	-------

**Lourds** **Heavy**

ITALIE	Francesco DE PICCOLI	ITALY
--------	----------------------	-------

## Calendrier — Calendar

### CHAMPIONNATS ET MANIFESTATIONS DU C. I. S. M. DU 1<sup>er</sup> JUILLET AU 31 DECEMBRE 1960

### C. I. S. M. CHAMPIONSHIPS AND MANIFESTATIONS FROM JULY 1<sup>st</sup> TO DECEMBER 31<sup>st</sup> 1960

#### Juillet — July

ATHENES (Grèce)                      ATHENS (Greece)  
*Athlétisme — Track and Field*  
RIO DE JANEIRO                      RIO DE JANEIRO  
(Brésil)                                      (Brasil)  
*Pentathlon Militaire — Military Pentathlon*

#### Août — August

BREDA (Pays-Bas)                      BREDA (Netherlands)  
*Pentathlon Aéronautique — Air Pentathlon*  
OSTIE (Italie)                              OSTIA (Italy)  
*Village du C. I. S. M. — C. I. S. M. Village*

#### Octobre — October

ATHENES (Grèce)                      ATHENS (Greece)  
*Tir — Shooting*  
SONTHOFEN                              SONTHOFEN  
(Allemagne)                              (Germany)  
*Natation — Swimming*

TEHERAN (Iran)                              TEHERAN (Iran)  
*Assemblée Générale — General Assembly*

## Clinics — Stages

Due to the amiability of the U. S. Air Force in Europe and Mr. A. Bianco, head of the Sports Section, a collective invitation has been sent to all the C. I. S. M. Countries member to take part to the clinics hereafter :

15-19 August

BOXING                                      GARMISCH

19-23-September

BASKET BALL                              GARMISCH

The goal of these clinics will be to teach the trainers, candidate trainers and referees, the modern techniques of training and refereeing.

Grâce à l'amabilité des autorités des Forces Aériennes Américaines en Europe et du Chef de la Section Sportive M. A. Bianco, une invitation collective a été transmise à tous les Pays-Membres du C. I. S. M. de participer aux stages ci-après :

15-19 août

BOXE                                      GARMISCH

19-23 septembre

BASKET-BALL                              GARMISCH

Le but de ces stages est d'enseigner aux entraîneurs, aspirants entraîneurs et arbitres, les techniques modernes d'entraînement et d'arbitrage.



BEYROUTH. — Escrime. — Le Général ADEL CHEHAB, entouré du Général CAROLET, représentant la F. I. E. et du Commandant PETIT, représentant le C. I. S. M.

Fencing. — General ADEL CHEHAB presides with General CAROLET and Commandant PETIT, C. I. S. M. representative.



LUXEMBOURG. — Le Colonel H. DEBRUS, Président du C. I. S. M., reçoit LA MEDAILLE D'OR du MERITE SPORTIF LUXEMBOURGEOIS.

Colonel H. DEBRUS, President, C. I. S. M., receives the GOLD MEDAL for SPORTS MERIT.

## Les livres recommandés

Le Centre de documentation de la Maison du C. I. S. M. a enregistré l'entrée des livres suivants :

LUCHERINI (T) et CERVINI (C) : **MEDICINA DELLO SPORT**  
(Società Editrice Universo — Via G. B. Morgagni — Roma — 13.000 lire)

Un magnifique volume sur la « MEDECINE DU SPORT » vient d'être édité en Italie. La présentation en est faite par le Président du Comité Organisateur des Jeux Olympiques 1960, M. G. ANDREOTTI et la préface par le Professeur P. VALDONI, Directeur de la Clinique Chirurgicale de l'Université de Rome. Chaque chapitre est traité par l'un des plus illustres Maîtres de la Médecine Sportive Italienne.

Il est impossible de résumer ce gros volume de 1050 pages, comprenant 200 illustrations en noir et en couleur réparties en 43 chapitres tous aussi intéressants les uns que les autres. Nous ne citerons que : le chapitre 3 sur « Hérité et Sport » par L. GEDDA, le chapitre 5 sur « la fatigue » par G. DI MACCO, le chapitre 14 sur « le Sport et l'appareil cardio-vasculaire » par V. MASINI et A. VENERANDO, le chapitre 18 sur « Hormones et Sport » par A. NATOLI, le chapitre 32 sur « l'alimentation de l'athlète » par L. TRAVIA et G. C. TOPI, le chapitre 33 sur « Sport et Vitamines » par B. BONATI, le chapitre 35 sur « le doping » par V. BACCARINI, et le chapitre 39 sur « la médecine sportive militaire » par G. TATARELLI, faisant état des travaux de l'Académie du C. I. S. M.

Les médecins, entraîneurs et athlètes auront le plus grand intérêt à prendre connaissance de toutes les questions d'actualité mises au point dans « MEDICINA DELLO SPORT ».

CERUTTI (Percy Wells) : **ATHLETICS : HOW TO BECOME A CHAMPION**  
(Stanley Paul — 21 shillings)

CHANY (Pierre) : **ARRIVA COPPI ou LES RENDEZ-VOUS DU CYCLISME**  
(La Table Ronde — 12 francs)

DOUKAN (Docteur Gilbert) : **GUIDE PRATIQUE DE CHASSE SOUS-MARINE**  
(Albin-Michel — 9,75 francs)

GOLESWORTHY (Maurice) : **THE ENCYCLOPAEDIA OF BOXING**  
(Robert Hale — 15 shillings)

LOADER (W. R.) : **TESTAMENT OF A RUNNER**  
(Heineman — 15 shillings)

MEYER (Gaston) : **LE PHENOMENE OLYMPIQUE**  
(La Table Ronde — 12 francs)

Un ouvrage de référence qui doit se trouver dans toute bibliothèque sportive.

PREVOST (Jean) : **PLAISIRS DES SPORTS** (Gallimard — 7 francs)

Il s'agit de la réédition d'un livre écrit en 1925 et très vite épuisé. Selon Jean Prévost, la valeur et la signification du sport changent trop avec les mœurs et les époques pour qu'on puisse encore nous proposer en modèle la beauté antique : il cherche donc les conditions et le type d'une nouvelle beauté humaine, dont il présente et justifie l'idéal.

Ce livre, si loin en apparence de l'esprit de championnat, est le premier pourtant qui justifie l'existence et la gloire des champions : il explique de quelle manière le spectacle des champions est un bienfait corporel pour le spectateur.

C. I. S. M. - MAGAZINE publiera dans son prochain numéro un extrait de cet excellent ouvrage.

## Les revues

La revue médicale italienne *Minerva Medica* a publié dans son numéro du 31 mars 1960 un article sur *La Plongée Sous-marine — Physico-pathologie et Prévention* du Lt-Colonel-Médecin TATARELLI.

La revue italienne *Civiltà delle Macchine* a publié dans le numéro de janvier-février 1960 l'article du Lt-Colonel-Médecin TATARELLI sur les causes du progrès incessant des records sportifs, et dans lequel une grande place est consacrée à la doctrine et aux réalisations du C. I. S. M.

## Recommended books

The Documentation Centre of the C. I. S. M. House has recorded the entry of the following books.

A magnificent book on the « MEDECINE OF SPORTS » has just been published in Italy. Its presentation is made by the President of the Organising Committee of the 1960 Olympic Games, Mr. G. ANDREOTTI and the preface by Professor P. VALDONI, Director of the Surgery Clinic of the University of Rome. Each chapter is treated by one of the most illustrious masters of Italian Sporting Medicine.

It is impossible to sum up this big 1050-page volume, including 200 pictures in black and colour distributed in 43 chapters every one as interesting as all the others. We shall only mention chapter 3 on « Heredity and Sport » by L. GEDDA, chapter 5 on « Fatigue » by G. di MACCO, chapter 14 on « Sport on the cardio-vascular apparatus » by V. MASINI and A. VENERANDO, chapter 18 on « Hormones and Sport » by N. NATOLI, chapter 32 on « The Athlete's Diet » by L. TRAVIA and G. C. TOPI, chapter 33 on « Sport and Vitamins » by B. BONATI, chapter 35 on « Doping » by V. BACCARINI and chapter 39 on « Military sportive medicine » by G. TATARELLI, taking into account the works of the C. I. S. M. Academy.

Doctors, coaches and athletes will find it greatly to their interest to become acquainted with all the questions of the day restated in « MEDICINA DELLO SPORT ».

CERUTTI (Percy Wells) : **ATHLETICS : HOW TO BECOME A CHAMPION**  
(Stanley Paul — 21 shillings)

CHANY (Pierre) : **ARRIVA COPPI ou LES RENDEZ-VOUS DU CYCLISME**  
(La Table Ronde — 12 francs)

DOUKAN (Docteur Gilbert) : **GUIDE PRATIQUE DE CHASSE SOUS-MARINE**  
(Albin-Michel — 9,75 francs)

GOLESWORTHY (Maurice) : **THE ENCYCLOPAEDIA OF BOXING**  
(Robert Hale — 15 shillings)

LOADER (W. R.) : **TESTAMENT OF A RUNNER**  
(Heineman — 15 shillings)

MEYER (Gaston) : **LE PHENOMENE OLYMPIQUE**  
(La Table Ronde — 12 francs)

A reference book which must be found in every sporting library.

PREVOST (Jean) : **PLAISIRS DES SPORTS** (Gallimard — 7 francs)

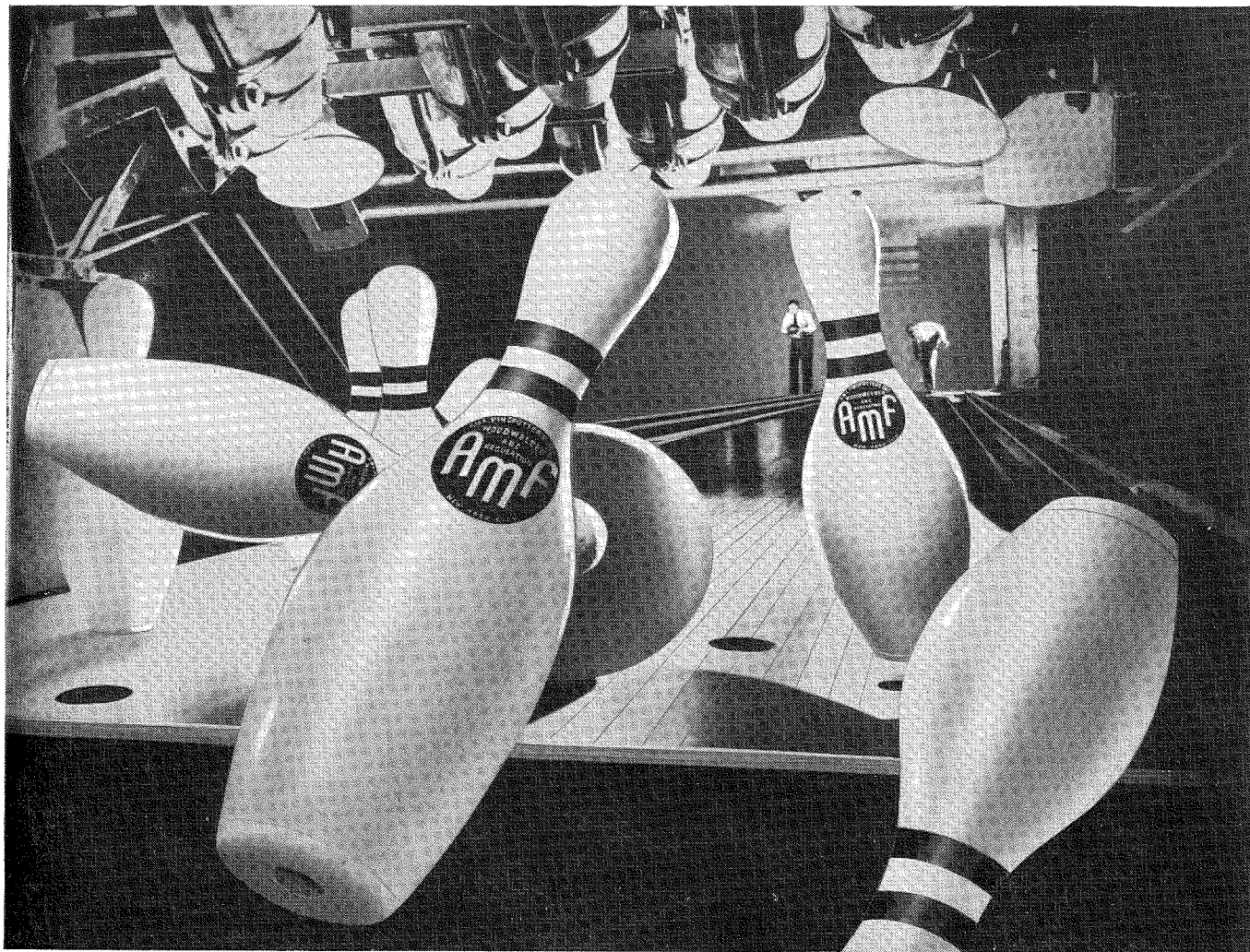
This is the re-edition of a book written in 1925 and very quickly sold out. According to Jean Prévost, the value and significance of sport change too much with customs and ages for one to be still able to propose ancient beauty as a model to us : he therefore seeks the conditions and the type of a new human beauty the ideal of which he presents and justifies.

This book apparently so far from the spirit of a championship is the first however which justifies the existence and the glory of champions : it explains in what way the exhibition given by a champion is of corporeal benefit to the spectator. C. I. S. M. MAGAZINE will in its next number publish an extract from this excellent work.

## The reviews

The Italian medical review *Minerva Medica* has published in its number of March 31 1960 an article on *Under-Water Diving — Physico-pathology and Prevention* by Lt-Colonel TATARELLI, M. D.

The Italian review *Civiltà delle Macchine* has published in its January-February 1960 number the article by Lt-Colonel TATARELLI on the causes of the unceasing progress of sporting records, in which a great space was devoted to the doctrine and achievements of the C. I. S. M.



# AMF INDOOR BOWLING GOES INTERNATIONAL

Indoor bowlers in England, France, Sweden, Germany, and Belgium are now enjoying "a new dimension" in their favorite game—thanks to AMF Pinspotters, the ingenious machines which *automatically* set pins in the game of tenpin bowling.

More than 60,000 AMF Automatic Bowling Pinspotters have now been installed or contracted for in the United States and in other countries. More AMF Bowling Centers will be opened throughout the world in the near future—all *equipped by American Machine & Foundry Company*—to enable the growing number of enthusiasts to enjoy bowling at its best—*automatically!*

**AUTOMATION** comes to indoor bowling! With precision and efficiency, the AMF Automatic Pinspotter sets up bowling pins, returns the ball to the bowler, and performs all other operations — *automatically!*



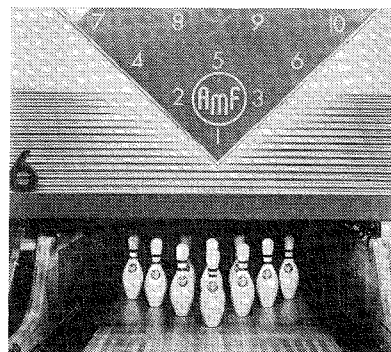
World's largest manufacturer of Bowling Equipment

## *American Machine & Foundry Company*

AMF Building • 261 Madison Avenue • New York 16, N. Y., U.S.A.

Manufacturing subsidiaries and sales offices:

LONDON • GENEVA • BOLOGNA • STOCKHOLM • SÃO PAULO • SYDNEY • TOKYO



New AMF "Magic Triangle" Pin-dicator Signaling Unit lights up to show remaining standing pins, indicates when a strike has been rolled, and informs bowler of first and second balls.