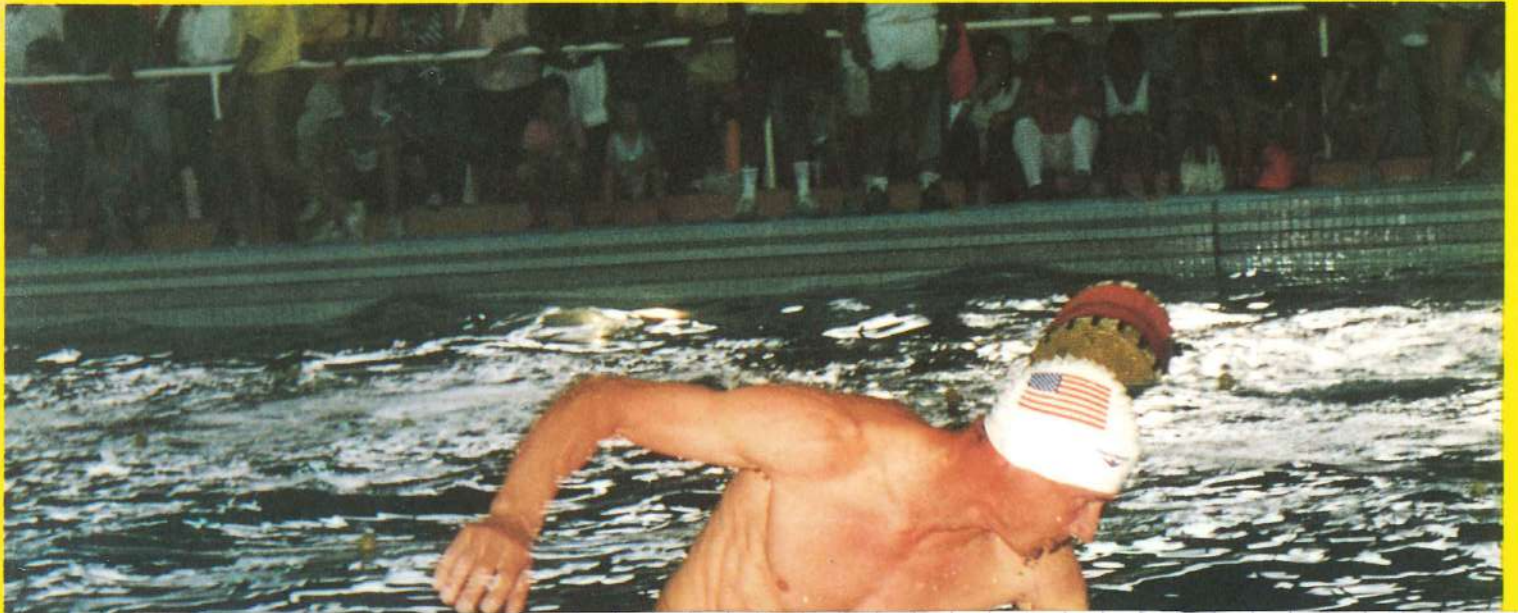


Sport

INTERNATIONAL



19, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52.

New York 1993

Athlétisme Messines 64, 100

17 de cto. 1962



SPORT International

N° 82 / JUIN - JUNE 1990

SOMMAIRE - CONTENTS

**PUBLICATION OFFICIELLE
DU CONSEIL INTERNATIONAL
DU SPORT MILITAIRE**

**OFFICIAL PUBLICATION OF THE
INTERNATIONAL MILITARY
SPORTS COUNCIL**

Rédaction

**Abonnements - Subscriptions
Publicité - Advertisements**

Secrétariat Général du CISM
rue Jacques Jordaens 26
1050 BRUXELLES
Tél. Bruxelles (02) 647.68.52
Télex 29416 cism b
Fax 32-2/647.53.87

Editeur responsable

Lt-Col d'Avi W. Librecht

Comité de Rédaction

Lt-Col W. Fleischer
Lt-Col Hnr E. Genot
Capt E. Yankson

Mise en page

Lt-Col Hnr E. Genot

PRIX DE VENTE — SUBSCRIPTION RATES:

Quatre numéro: 400 Francs
belges
Four issues: 400 Belgian Francs
Compte n° - Account Nr:
611-4875620-82, CISM
Chase Banque de Commerce,
Avenue des Arts 51
B-1040 Bruxelles - Belgique

Impression - Printing

Massoz S.A. Liège

Photocomposition:
Lithocompo Liège

Photogravure:
Gam. Graphic Herstal

**Cover 1
Couverture 1**

31^e Semaine de
la mer (Argentine)
XXXI Semana del
mar (Argentina)

- | | | |
|-----------|---|----------------|
| 2 | Editorial | الافتتاحية |
| 4 | La vie au CISM
Life in CISM | |
| 6 | Le judo mondial militaire en terre africaine | |
| 9 | Une journée chez le fondateur
A day with the founder | يوم عند المؤسس |
| 11 | XXXI Semana del mar (Argentina) | |
| 15 | The Athlete's Diet: Plan of Action at the Ecole Interarmées des Sports E.I.S.
Alimentation du Sportif: Plan d'action à l'Ecole Interarmées des Sports | |
| 18 | Boxe: le 3 ^e championnat de l'Afrique de l'Ouest | |
| 21 | The Affects of the Physical Fitness Training on Pilots' G-tolerance
Les effets de la mise en condition physique sur la tolérance des pilotes aux effets «G». | |
| 25 | Sport 2000: Tendances dans le domaine du sport
Le sport féminin dans les années 90 | |
| 30 | Sport 2000: Future trends in the field of sport
Women's sports in the 1990s | |
| 34 | Deporte 2000: Tendencias en el campo del deporte | |
| 40 | رياضة 2000 : اتجاهات في ميدان الرياضة | |

قام بنقل النصوص العربية من الفرنسية وتنضيدها يحي زكريا فرج

Les articles publiés dans cette revue ne reflètent pas nécessairement l'opinion du CISM.

The articles published in this review do not necessarily reflect the opinion of the CISM.





El CISM el poder económico, el poder político y la solidaridad

Quisiera agradecer la dirección de nuestra revista, "Sport International", por darme la oportunidad en este editorial, de expresar lo que pienso, después de cuatro años de presidencia del CISM.

Diré, sin rodeos, que el CISM es un organismo excepcional y rindo homenaje a todos nuestros predecesores, delegados y funcionarios de la secretaría general permanente. Quisiera, con la franqueza, la claridad y la concisión que son el atributo de los soldados, dar mi opinión sobre lo que tendrían que ser las relaciones del CISM con el dinero, la política de los estados y el desarrollo de la solidaridad en provecho de los menos privilegiados.

Sin dinero, no hay, entrenamiento, ni desplazamientos a veces costosos, ni organización de campeonatos, pues ni participación. Los países menos favorecidos necesitan una ayuda financiera que el CISM es incapaz de proporcionar, sin recurrir al sector privado.

Los socios comerciales aceptan facilitar un soporte financiero, si en cambio tienen la posibilidad de desarrollar su empresa. Es la ley del mercado contractual. Las federaciones deportivas internacionales recurren todos al sector privado.

A nosotros nos toca fijar las condiciones del contrato para definir los límites con precisión.

Las relaciones del CISM, con el poder político, son específicas a nuestra asociación deportiva, militar e internacional, "de derecho privado". Funcionamos como un club privado y la admisión de un nuevo miembro se hace por voto secreto de la asamblea general, con los 3/4 de los votos.

Esto, para contestar a las preguntas, a menudo hechas a propósito de África del Sur, de Israel y de los países del SKDA. Para estos últimos, existe un proceso que permite intercambios limitados. El CISM es una asociación apolítica, que se ha fijado sus propias reglas, que la permiten sobrevivir, a pesar de las incertidumbres de la política internacional. Es mi convicción íntima.

La finalidad del CISM, es la contribución al mantenimiento de la paz permitiendo a los soldados de diferentes ejércitos, de diferentes filosofías, de diferentes religiones y de niveles económicos diferentes encontrarse, conocerse, comprenderse y apreciarse.

Nuestra veintena de campeonatos mundiales y nuestra centena de torneos continentales o regionales, organizados cada año, no tienen otro objetivo sino desarrollar la amistad a través del deporte que es nuestra divisa bien merecida desde hace más de cuarenta años.

Para continuar en esta vía humanitaria, debemos imperativamente desarrollar nuestra solidaridad en favor de los países miembros que conocen dificultades crecientes. Será la responsabilidad de todos en los años que vienen para que viva el CISM, en el siglo XXI!

Gracias por la confianza que me han manifestado durante estos cuatro años.

**General de división Jean Duguet
Presidente del Consejo Internacional
del Deporte Militar**

The International Military Sports Council, economic power, political power and solidarity

I hereby thank the editor of our magazine "Sport International" for the opportunity to express my ideas in this editorial, inspired by four years of experience as CISM president.

Frankly speaking, CISM is an exceptional organization and I pay tribute to our predecessors, delegates and staff members at the Permanent General Secretariat. With the candour, perspicacity and conciseness for which soldiers are well-known, I wish to give you my view on how CISM should deal with matters such as funds, state politics and the development of solidarity for the less-privileged.

Without funds, there can be no instruction imparted, no travelling effected abroad—which is sometimes costly—no championships hosted and thus no participation. The less-developed countries need financial assistance which CISM can only provide through its links with the private sector and sponsors.

Commercial partners agree to offer financial support provided they are given the opportunity to develop their business in exchange. Business functions on this marketing principle. International sports federations have all opened the door to sponsors.

It is up to us to determine the contractual terms of our commercial dealings and to determine the level and scope of the sponsorship we need.

CISM's relations with political authorities are specific to our status as a private law military international sports association. We function like a private club wherein membership is determined by secret ballot conducted by the General Assembly and new affiliations require a 3/4 favourable majority vote.

The above point answers the questions often raised regarding South Africa, Israel and the SKDA (Eastern bloc) countries. We are in the process of introducing a procedure catering for exchanges with the latter group of countries, to take place on a small scale. CISM is an apolitical association which has laid down its own rules, enabling it to survive, undeterred by the changing international scenario. This is something with which I firmly concur.

Through its existence, CISM contributes to the upholding of peace in the world by enabling soldiers from different armies, of different descent, with different philosophies, of different creeds and different economic levels to meet, get to know, understand and appreciate each other.

The sole purpose of our twenty or so world championships and one hundred continental and regional tournaments is to promote "friendship through sport" - CISM's well-earned motto for the last 40 years.

To continue along this humanitarian path, it is essential for us to develop our solidarity for those member countries facing growing difficulties. This needs to be the focus of our concerted action in the forthcoming years to ensure CISM's subsistence in the 21st century!

Thank you for placing your trust in me over the last four years.

**General de division Jean Duguet
President of the international
Military Sports Council**

IDA EN EL CISM — LIFE IN CISM — LA VIE AU CISM

Le CISM a connu ces derniers mois une activité très intense dans le domaine des relations publiques (contact avec SKDA, présentation à l'AGFIS, visite de ou aux plus hautes autorités politiques et militaires).



Le Secrétaire général rend une courtoisie au Président de la Zambie Kenneth Kaunda lors de sa préparation pour l'assemblée générale de Lusaka.

The Secretary General pays a courtesy call on Kenneth Kaunda, the President of Zambia during his stay in Lusaka for the preparation of the 1990 General Assembly.



Madame HÜRLAND BÜNING, Secrétaire d'Etat de la Défense (République Fédérale d'Allemagne) au secrétariat général permanent le 6 octobre 1989

Madame Hürland Büning, Secretary of State for Defence (Federal Republic of Germany) pays a courtesy visit to the Permanent General Secretariat



Les délégations du CISM et de SKDA pendant la réunion de Sofia (juillet 89)

CISM and SKDA delegations together during their talks in Sofia in July 1989



Le secrétaire général remet la plaquette de souvenir du CISM à M. Frank Swaelen, Président du Sénat belge

The Secretary General presents the CISM medal of honour to Mr Frank Swaelen, President of the Belgian senate-house





Les médaillés belges du CISM en compagnie du président du CISM, du Ministre de la Défense nationale belge, des autorités militaires et des champions cyclistes Eddy Merckx et Patrick Sercu

Belgian CISM medal holders in the company of the President of CISM, the Belgian Minister of Defence, military authorities and the cycling champions Eddy Merckx and Patrick Sercu



Le Général Duguet, président du CISM, remet la distribution de Commandeur de l'Ordre du Mérite du CISM à M. Guy Coëme, Ministre de la Défense nationale belge

General Duguet, President of CISM, presents the award of Commander of the CISM Order of Merit to Mr Guy Coëme, the Belgian Minister of Defence



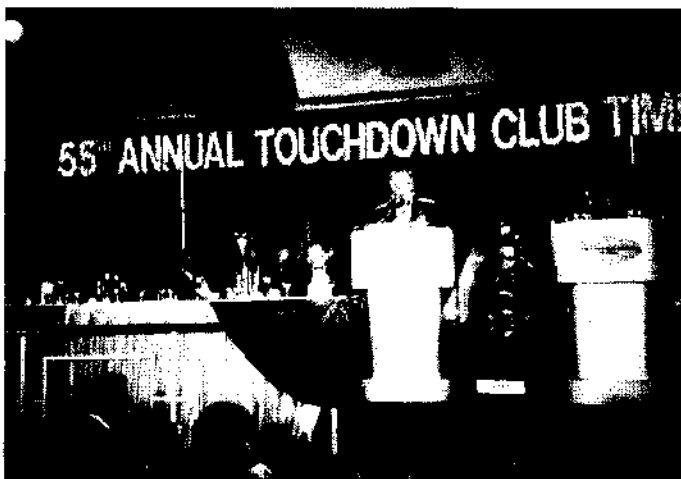
Visite de Eddy Merckx au siège du CISM
Eddy Merckx at the CISM headquarters



Visite de la délégation du CISM au Sénat belge
Visit of a delegation from CISM to the Belgian

Le Lt-Général Clifford Rees, Commandant Adjoint des Forces de l'Air des Etats-Unis en Europe et membre du Comité Exécutif du CISM a été décoré lors de la réunion du mémorial Tad Davis par l'Association du sport militaire des Etats-Unis pour sa contribution remarquable aux activités sportives militaires des Etats-Unis en 1989. Cette réception a eu lieu à Arlington (Virginie) le 19 janvier 1990. Le lendemain le Général présentait lors du fameux banquet du Club Touch Down, un des prestigieux Timmie Award.

Lt-General Clifford Rees Jr, Vice Commander US Air Forces, Europe, and member of the International Military Sports Council's Executive Committee (CISM) was awarded the Tad Davis Memorial Award by the United States Military Sports Association for his outstanding support of military sports activities in 1989 during a reception honouring the US Armed Forces Service Athletes of the year at the Navy Country Club in Arlington, Virginia, on January 19th, 1990. One day later, it was an honour for the decorated General to present one of the prestigious "Timmie" awards in the Hilton and Towers Hotel at the famous "Touch Down Dinner".



LA VIE AU CISM — LIFE IN CISM — LA VIDA EN EL CISM

Le judo mondial militaire en terre africaine

Texte : W. Libbrecht

Le championnat du monde militaire de judo connaîtra sa 19^e édition du 01 au 08 juin 1990 et sera organisé pour la première fois en terre africaine à Dakar (Sénégal). Nous souhaitons plein succès aux organisateurs qui bénéficieront de l'assistance technique (matériel et personnel) des nations européennes et plus spécialement de la France et de l'Allemagne R.F. tandis que d'autres nations (Autriche, Pays-Bas) prendront le relais en vue de la préparation de l'équipe sénégalaise. Afin de permettre aux néophytes du judo de comprendre la philosophie de ce sport et les règles régissant les compétitions, nous avons élaboré ce petit guide grâce à la collaboration de la fédération belge de judo.

Historique

Le judo est un sport d'origine japonaise dérivé du jiu-jitsu qui existait sous une dizaine de variantes. Dans les chroniques du Japon (Nihon Shoki) datant de ± 720 après J.C., il est déjà fait mention d'un tournoi de force appelé Chikara Kurabe qui aurait été organisé en 250 avant J.C. Le jiu-jitsu peut se définir comme un art d'attaque et de défense, le plus souvent sans arme contre un adversaire avec ou sans armes. Il tire ses origines premières des techniques guerrières, utilisées avant l'avènement des armes à feu au Japon. En effet, l'arc et les flèches étaient employés depuis les temps les plus reculés et en combat rapproché, les sabres et les lances étaient utilisés occasionnellement avec d'ultimes corps à corps à main nue ; cette dernière technique était appelée Kumichi. Elle contribua au développement du jiu-jitsu. Pendant des siècles, le guerrier japonais utilisa deux sabres, un long et un court jusqu'à ce que cette coutume fut bannie par un décret abolissant l'usage des sabres. Les longs sabres étant interdits, les gardes et les petits employés n'avaient droit qu'au petit sabre. Ils avaient donc besoin d'un art spécial pour se défendre et accomplir leurs tâches sans se faire tuer. Des méthodes spéciales furent mises au point afin de permettre à une personne non-armée de résister et vaincre un adversaire armé ou non. Ces techniques consistaient à frapper avec la main, les doigts, les coudes, le poing, le genou, le talon, le pied ainsi qu'à tordre ou briser les articulations.

Le jiu-jitsu était né et très vite (dès la fin du 16^e siècle) ses techniques seront élaborées de façon systématique pour se développer jusqu'au 19^e siècle. On peut lire dans le fameux livre de stratégie japonaise : dans la souplesse est la force, le chêne peut succomber quand le roseau brave la tempête. La fin du 19^e siècle voit l'avènement du régime féodal. Le Japon, rejetant les cultures ancestrales, se tourne évidemment vers les pays avancés d'Europe et d'Amérique. Suite à l'ordonnance interdisant le port du sabre aux samourais, les arts martiaux connaissent un déclin certain, le jiu-jitsu n'y faisant pas exception. C'est dans ce contexte social que naît en 1860, Jigoro Kano, le futur grand maître du judo.

Jeune homme de faible constitution, il souffre de la brutalité de ses camarades plus forts et sa fierté le pousse à découvrir un moyen pour vaincre ses adversaires. Ayant entendu parler du jiu-jitsu, il décide de l'apprendre et grâce à l'enseignement du maître Teinosuke Yagi, est rapidement initié aux secrets du jiu-jitsu. Plus tard, il suit également les cours des deux écoles les plus renommées, celles de Tenshin Shin Yo Ryu et de Kito Ryu. Muni de ce bagage précieux, il crée dès 1882 sa propre école, qu'il baptisera la méthode Judo Kodokan. Il tirera profit des meilleures choses de chaque école et y ajoutera les fruits de ses propres découvertes. Son enseignement ne se résume pas au seul Jutsu (art ou pratique) mais il insiste également sur le Do (voie ou principe). Les pratiquants du jiu-jitsu utilisaient régulièrement des techniques violentes et dangereuses. De plus, certaines écoles se livraient à des exhibitions payantes et organisaient même des combats entre



lutteurs de Sumo et pratiquants de jiu-jitsu. De telles pratiques dégradèrent ce sport, qui connaissait pourtant un regain certain. La supériorité d'un sport par rapport à l'autre fut dès lors à l'ordre du jour. Le judo kodokan était admiré pour ses principes et ses devises mais son efficacité était cependant mise en doute par les vieux pratiquants du jiu-jitsu. La question de suprématie fut définitivement tranchée en 1886 par l'organisation d'un tournoi entre pratiquants des deux disciplines à l'initiative de la police métropolitaine de Tokyo. Le judo kodokan infligea une cinglante défaite par 13 victoires et 2 nuls face aux pratiquants du jiu-jitsu. A partir de cette victoire, le judo s'éleva en sport national poursuivant un double objectif : la perfection de soi-même et la contribution à la prospérité et au bonheur humain.



Le judo au sein du CISM

Le judo se développa rapidement au niveau mondial. Il est pratiqué actuellement par plus de 50 millions d'adeptes dans les cinq continents grâce à la contribution de maître Kano qui consacra sa vie au judo et à son expansion à travers le monde.

Les premiers championnats mondiaux furent organisés en 1956 et le judo fut inscrit pour la première fois comme sport olympique aux jeux olympiques de Tokyo en 1964. Au cours de ces jeux, le Hollandais Geesink brisa d'ailleurs l'hégémonie souveraine japonaise en remportant le tournoi «toute catégorie» aux dépens de l'idole locale Kaminaga. Le CISM à l'initiative du général autrichien Lütgendorf emboîta rapidement le pas en organisant ses premiers championnats militaires du CISM en 1966 à Vienne. Grâce à l'Autriche, véritable cheville ouvrière pour la promotion de ce sport, sa popularité n'a cessé de croître avec comme point culminant l'année 1981 lorsque 19 nations disputèrent les championnats du CISM organisés à Colorado Spring (USA). Le niveau des athlètes est particulièrement relevé puisque plusieurs champions CISM cumulèrent les titres au niveau olympique, mondial et CISM (Seisenbacher (AUT), Kim (KOR), Rougé (FRA), Van de Walle (BEL), Cattedra (ITA), etc...) Au niveau des fédérations nationales ou internationales, le judo est partout représenté par des autorités du CISM et notamment par le président du comité technique permanent, le Colonel Herzog, qui préside également la fédération autrichienne de Judo.

Règlement

Lors d'un combat, les points sont attribués en fonction de :

— la **technique de projection** : technique employée pour tenter de faire tomber l'adversaire sur le dos ;

— la **technique d'immobilisation** : prise par laquelle l'adversaire est tenu sous contrôle pendant un certain temps ;

— la **clé** : clé ou torsion de l'articulation du coude uniquement ;

— l'**étranglement** : technique par laquelle, on tente d'étrangler l'adversaire.

La manière d'exécuter ces prises permet de déterminer le vainqueur.

Un combattant remportant un IPPON (c'est-à-dire un point entier) est vainqueur. Le combat se termine alors. Un combattant obtient un IPPON en faisant tomber son adversaire sur le dos avec rapidité, ou en immobilisant son adversaire pendant 30 secondes. On obtient également un IPPON lorsque l'adversaire se rend (en frappant plusieurs fois avec la main ou avec le pied) et lors de l'exécution d'une clé ou d'un étranglement.

Lorsqu'un combattant s'est vu attribuer 2 fois WAZA-ARI (c'est-à-dire 2 demi-points), il a également un IPPON. Si un combattant a obtenu un WAZA-ARI et que son adversaire a été pénalisé d'un KEIKOKU, il recevra également un IPPON

(KEIKOKU a une valeur inverse à celle du WAZA-ARI). Lorsqu'un combattant déclare forfait pour cause de maladie ou de blessure (les arbitres en détermineront la cause et les conséquences), on accordera également un IPPON. Si aucun des combattants n'a obtenu un IPPON lors du combat, le combattant ayant obtenu le meilleur résultat est déclaré vainqueur.

On distingue :

— **Waza-Ari** : (un demi-point) pour une projection ne méritant pas un IPPON, par exemple lors d'un manque de rapidité, de force ou de contrôle, ou lorsque l'adversaire ne tombe pas sur le dos. Le combattant se voit également accorder un Waza-Ari lorsqu'il immobilise son adversaire pour une période de 25 à 29 secondes ;

— **Yuko** : vaut presque un Waza-Ari. Il est accordé lorsque la projection donne des résultats encore plus faibles que pour le Waza-Ari ou lorsque le combattant immobilisé son adversaire pour une période de 20 à 24 secondes ;

— **Koka** : petit avantage technique accordé pour une projection où l'adversaire atterrit sur son postérieur. On l'attribue également pour une immobilisation de 10 à 19 secondes. Pour signaler une immobilisation, l'arbitre crie «OSAE KOMI», en tendant le bras en direction des combattants. Lorsque le combattant immobilisé est arrivé à se libérer, l'arbitre crie «TOKETA» tout en agitant le bras de gauche à droite. Le temps mesuré entre «OSAE KOMI» et «TOKETA» détermine la durée de l'immobilisation ;

— **Décision** : lorsque les combattants sont à égalité à la fin du combat, l'arbitre s'adresse aux juges en levant la main tout en criant «HANTEI». Ceux-ci présentent alors un drapeau rouge ou blanc. Celui qui obtiendra au moins 2 drapeaux sortira vainqueur (une décision ou HANTEI n'intervient que pour les combats individuels et pour les championnats et non pour les combats par équipe, où, en cas d'égalité, on annonce IKE WAKE).

Lorsqu'un combattant commet un acte défendu, il se verra attribuer une pénalité qui variera selon le type et la gravité de l'infraction.

On distingue différentes pénalités :

— **Shido** : (remarque) pour une infraction minime ;

— **Chui** : (remontrance) pour une infraction moyenne ;

— **Keikoku** : (avertissement) pour une infraction grave ;

— **Hansoku make** : (exclusion) pour une infraction extrêmement grave.

Lorsqu'un combattant ayant déjà été pénalisé, commet une nouvelle infraction, il se verra attribuer une pénalité plus sévère. Ainsi lorsqu'un combattant a commis une légère infraction et a donc été pénalisé par un Shido, il se verra attribuer un Chui lors de sa prochaine infraction.

Les pénalités seront converties en points en faveur de l'adversaire à la fin du combat. On transforme donc un Shido en Koka, un Chui en Yuko et un Keikoku en Waza-Ari. Hansoku Make est immédiatement transformé en IPPON, ce qui signifie la fin du combat.

Lorsqu'un participant n'est pas assez combatif, il est averti par un signe de l'arbitre qui fait tourner ses mains l'une autour de l'autre avec un mouvement rotatif, ceci afin d'inciter les combattants à passer à l'action. Si le combattant n'attaque pas encore, l'arbitre lui fera une seconde fois signe, accompagné cette fois d'une pénalité, etc...

Pour indiquer qu'une projection à la limite de la surface de combat est valable, le juge agite la main de haut en bas. Lorsque la projection n'est pas valable ou que le(s) combattant(s) se trouve(nt) hors de la surface de combat, le juge agite la main de gauche à droite. La limite rouge indique la limite entre la zone de combat et la surface de sécurité.

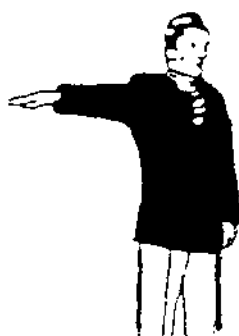
Le début du combat est annoncé par «Hadjime» et la fin par «Sore Made».



Gestes de l'arbitre



IPPON



WAZA-ARI



YUKO



KOKA

Résultat



OSAE KOMI



TOKETA



MOULINETS



SHIDO CHUI
KEIKOKU
HANSOKU-MAKE

Immobilisation

Pénalité



HANTEI



Vainqueur

DECISION

UNE JOURNEE CHEZ LE FONDATEUR

Paris s'éveillait froidement ce 29 novembre 1989, quand le président du CISM, au volant de sa voiture filait vers Fontainebleau pour prendre avec lui son prédécesseur au Commissariat aux sports militaires, le Général Bresson.

Le soleil se levait à peine quand il déboucha sur les bords de la Seine. Le ciel était pâle et glacé, l'eau coulait doucement, les berges étaient rouges et dorées des feuilles enfin tombées dans cet automne qui avait tant tardé.

Mais maintenant, le froid vous saisissait malgré l'itinéraire plein sud vers l'Orléanais et la lumineuse Touraine.

C'est aux confins de ces deux vieilles provinces, sur les bords du Cher, près de l'admirable château de Chenonceau, que, dans un joli petit parc entourant une vieille demeure familiale, s'arrêta la voiture du Général Duguet.

Nous étions chez le Colonel Henri Debrus, fondateur du CISM. L'ancien président, la démarche très alerte, un bon sourire accueillant, est déjà près de ses hôtes, la main tendue, la voix chaleureuse.

Quelle vigueur et quelle vivacité chez cet homme de 80 ans! Madame Debrus est là aussi, toujours jeune et avenante, «entrez mes amis».

— La fondation du CISM à Cannes ou à Nice?

Pour moi, dit-il, modestement, le mouvement est parti en 1946 avec le Général McNamey et le Conseil des sports interalliés, nous l'avons simplement relancé.

— Et les difficultés du début? Les doutes? Les oppositions?

D'abord, je n'étais pas seul. Nous étions une équipe avec mes amis belges, luxembourgeois, hollandais et danois, ensuite, j'ai reçu l'appui déterminant du Général de Lattre de Tassigny; et puis nous avions la foi et une certaine inconscience.

Le temps passe, le déjeuner aussi, délicieux, succulent, au cœur de cette France gastronomique, et des vins...

Les souvenirs s'égrenent, la traversée de l'Afrique, Alger-Le Cap en neuf jours à deux voitures en 1948; puis, deux équipées Le Cap de Bonne Espérance-Le Cap Nord la première en seize jours, la seconde arrêtée brutalement en Suède par un dérapage sur le verglas... et un séjour à l'hôpital.

Enfin le départ de l'armée et du CISM en 1961 après plus de 30 ans de service mouvementé, guerrier et sportif. Un précurseur, un pionnier, un soldat.

Mais, l'après-midi tire à sa fin, la route est encore longue jusqu'à Paris. Le patriarche nous accompagne jusqu'à sa porte, alors que les derniers rayons du soleil illuminent les pierres et enluminent les dernières feuilles de la vigne vierge.

La solidité et le dynamisme actuel du CISM proviennent à n'en pas douter de la vigueur de ses racines... toujours bien vivantes.

Lieutenant-Colonel H. Carrard,
Délégation française.

Paris awoke to a cold morning on November 29th 1989, when with the President of CISM at the wheel of his car, we sped towards Fontainebleau to pick up General Bresson, his predecessor, at the Military Sports Commissariat.

The sun had only just begun to rise when we reached the Seine river. Water flowed gently under a bleak sky. Red and gold leaves, which had finally fallen after such a late Autumn, set the river banks aglow with their brilliant color.

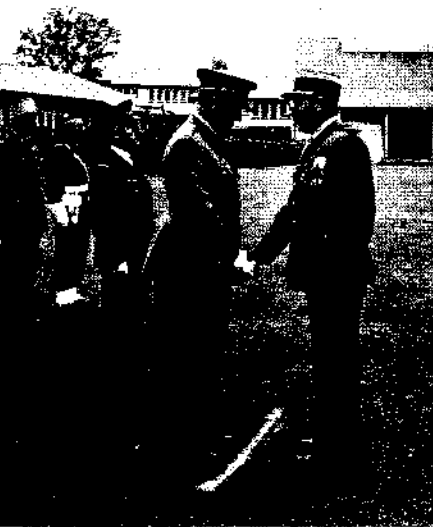
The cold now became sharper and more intense in spite of our southerly route towards the provinces of Orléans and bright Touraine.

When we reached the boundary between these two ancient provinces, on the banks of the Cher river near the famous Chenonceau castle, General Duguet's car pulled up in front of an old family residence surrounded by a lovely garden.

We had arrived at the home of Colonel (Ret.) Henri Debrus, founder of CISM. Advancing at a brisk pace, the expresident greeted us without delay and, with a welcoming smile beaming on his face, he shook our hands and welcomed us warmly.

What vigor, what vivacity for an eighty year old man! Mrs. Debrus greeted us too in her ever young and charming manner. «Come in my friends», she exclaimed!

And there we were in their cosy living room, listening to our eminent expresident reminisce about his past.



Le Secrétaire Général, le Colonel H. Debrus et l'un de ses collaborateurs, le major Wendelen (BEL).

The Secretary General, Colonel H. Debrus with one of his collaborators, Major Wendelen (BEL).



— Was CISM founded in Cannes or Nice?

“For me”, he said modestly, the movement started in 1946 with General MacNamey and the Allied Forces Sports Council; we simply revived it.

— What about the early difficulties, doubts, or resistance?

“First, I was not alone. We were a team with my Belgian, Luxembourg, Dutch, and Danish friends. Later, I received the crucial support of General de Lattre de Tassigny. We also had faith in our ideals and didn't worry about the future.”

Time passed as we ate a delicious gourmet meal, savoring fine wines in the heart of gastronomic France.

Our host's recollections multiplied. We listened to stories of crossing Africa back in 1948: Algiers to the Cape in nine days with two cars followed by two expeditions from the Cape of Good Hope to the North Cape, the first of which spanned over 16 days and the second which ended suddenly in Sweden, with a skid on an icy road... and a stay in the hospital!

Finally, we learned that he left the army and CISM in 1961 after more than 30 years of eventful service both at war and in athletics. He remains, for us, a precursor, a pioneer, and a soldier.

The afternoon had almost come to an end. We still had a long drive back to Paris. The patriarch showed us to his door as the setting sun cast long rays on the stone walls and enhanced the warm red tones of a virginia creeper.

The strength and dynamism of the present CISM come, undoubtedly, from the vigor of its roots... still so full of life.

Lieutenant-Colonel H. Carrard
French delegation

A DAY WITH THE FOUNDER



Le Colonel Debrus dans sa retraite à Thezée la Romaine au bord du Cher - 29 novembre 1989
Colonel Debrus in his country home in Thezée la Romaine on the banks of the Cher river - 29th November 1989

استيقظت باريس ببرودة هذا اليوم 29 نوفمبر 1989 ، عندما كان رئيس السيزم بمقود سيارته متجها نحو فونتانبلو لكي يأخذ معه سلفه بمفوضية الرياضات العسكرية الجنرال بروسون .

ما كادت الشمس تطلع عندما وصل الى ضفة نهر السان. كانت السماء شاحبة ومثلجة ، الماء ينهمر ببطء والصفوف حمراء ومذهبة بأوراق ، أخيرا ، سقطت في هذا الخريف الذي تاخر كثيرا . ولكن الان ، البرد قارس رغم اتجاهنا الكامل نحو الجنوب قاصدين الاورلياني وتوران الرائعة . فعلى حدود هذين المقاطعتين ، على حافة منطقة شار يقرب قصر شينونصو الرائع تقف سيارة الجنرال دوقيه وسط حديقة صغيرة تحيط مسكنا عائليا قديما .

كنّا عند العقيد هنري دبروس ، مؤسس السيزم . تقدم الرئيس السابق نحو ضيوفه بمشية حذرة وابتسامة ترحاب جميلة ، يد ممدودة وصوت حار . أي نشاط وأي حيوية لدى هذا الرجل البالغ من العمر 80 عاما ! السيدة دبروس هي أيضا موجودة هناك ، دائما فنية وظريفة ، « تفضلوا بالدخول يا أصدقائي » .

اننا الان بالصالون ، في الدفء الكامل ، نستمع الى ذكريات « القديم » .

- تاسيس السيزم بكان أوبنيس ؟
- « بالنسبة لي ، قائلا بكل تواضع ، انطلقت الحركة سنة 1946 مع الجنرال ماكنارني والمجلس الرياضي المشترك بين الحلفاء ، نحن قمنا فقط باحيائه »

- وصعوبات البداية ؟ الحيرة والتردد ؟
العقبات ؟

- « قبل كل شيء ، لم أكن وحدي ، كنت أشكل فريفا مع أصدقائي البلجيكيين ، اللكسمبورغيين ، الهولنديين والدانماركيين ، ثم تحصلت على تأييد الجنرال دي لا تري دي طاسيني الحاسم ، وبعد ذلك كان لنا الايمان وشيئا من اللاشعور » .

الوقت يمرّ ، الغداء أيضا ، لذيد ، شهبي ، بقلب هذا البلد الذواقبي ، وحمور

الذكريات تتهاطل ، عبور افريقيا ، أعلى الجزائر نهارا بسيارتين سنة 1948 ، ثم مغامرة رأس الرجاء الصالح ، وفي أعلى الشمال أوقفنا بالسويد انزلاق عنيف على الجليد ... واقامة بالمستشفى .

وأخيرا انطلق الجيش والسيزم سنة 1961 بعد أكثر من 30 عاما من الخدمة المتقلبة ، محارب ورياضي . الرائد ، العامل المجد ، الجندي .

لكن ، اقتربت العشية من الانتهاء ، ومازالت الطريق طويلة الى باريس . الشيخ الوقور يصطحبنا



12° Assemblée Générale à Lahore (Pakistan). Le Secrétaire Général congratulé par le Président du Pakistan. (12-2-1959).

12th General Assembly in Lahore (Pakistan). The Secretary General is congratulated by Field Marshal M. Ayuk Khan, the President of Pakistan (12-2-1959).

الى بابيه ، بينما يضيء آخر شعاع الاحجار ويلون ما تبقى من أوراق على شجرة العنب البكر . تولدت صلابة وديناميكية السيزم دون شك من قوة جذوره ... التي ما تزال حية تماما .
المقدم كزارد (الوفد الفرنسي)

XXXI Semana del mar CISM

26 al 30 de Noviembre de 1989

Base Naval Puerto Belgrano
Provincia de Buenos Aires
Argentina

Países participantes: 12:

Alemania R.F., **Argentina**, Brasil (*), Canada (**), Dinamarca, España (**), Estados Unidos de América, Italia, Noruega, Paquistán (**), Holanda, Suecia.

Países observadores: 1: Irán

Representante oficial del CISM: Coronel G.S. K. Scharenberg (Alemania)

C.T.P.: Capitán (Marina) Tage Sjölander (Suecia)

Número de participantes:

atletas: 53

navegantes: 33

otros: 52

(*) sólo pentatión

(**) sólo vela



Jefes de misión, autoridades del CISM y locales de la FEDEMA y la ARMADA



Saludo de despedida del Ministro de Defensa al retirarse las autoridades de la ceremonia inaugural



Las delegaciones y autoridades visitantes, 125 personas, recorrieron entre todos más de 870.000 millas para encontrarse una vez más todos juntos, compartiendo profesionalismo, esfuerzos supremos espectativas, alegrías, camaradería y para sobre todo, hacer un culto del respeto mutuo y la amistad a través del deporte.

Proyección argentino zenital.

Resultados por disciplina

Pentatión naval

1. Carrera de obstáculos					
1. Mendoza A.	ARG	1.50.7	1196	1. Brasil	3524
2. Cardoso C.	BRA	1.53.5	1182	2. Argentina	3502
3. Eraldo J.	BRA	1.54.7	1176	3. Suecia	3473
2. Carrera de salvataje					
1. Boerema M.	HOL	0.59.2	1204	1. Alemania RF	3565
2. Bergabo J.	SUE	0.59.4	1203	2. Suecia	3558
3. Pedersen H.	NOR	1.00.1	1199	3. Holanda	3534
3. Carrera de marinería					
1. Acosta A.	ARG	4.05.5	1289	1. Argentina	3764
2. Healey S.	USA	4.13.5	1273	2. Suecia	3713
3. Fagrell N.	SUE	4.14.2	1272	3. Estados Unidos	3710
4. Carrera de natacion utilitaria					
1. Boerema M.	HOL	1.04.4	1306	1. Suecia	3868
2. Fagrell N.	SUE	1.05.5	1295	2. Alemania FR	3813
3. Pedersen H.	NOR	1.05.9	1291	3. Brasil	3744
5. Carrera de cross anfibio					
1. Cardoso C.	BRA	10.12.1	1096	1. Brasil	3057
2. Healey S.	USA	10.59.1	1002	2. Estados Unidos	2927
3. Mendoza A.	ARG	11.05.0	990	3. Argentina	2913



Amistad a través del Deporte. Aunque serán rivales circunstanciales, ya son amigos

Clasificación individual

1. Cardoso C., Brasil, 5926
2. Fagrell N., Suecia, 5840
3. Acosta A., Argentina, 5748
4. Mendoza A., Argentina, 5729
5. Elving J., Suecia, 5722

Clasificación por equipo

1. Suecia (Fagrell, Elving, Eriksson) 17273
2. Brasil (Cardoso, Miranda, Eraldo) 17227
3. Argentina (Acosta, Mendoza, Bracamonte) 17152
4. Alemania RF (Britz, Bentlage, Lossau) 16863
5. Estados Unidos (Healey, Teeple, James) 16852



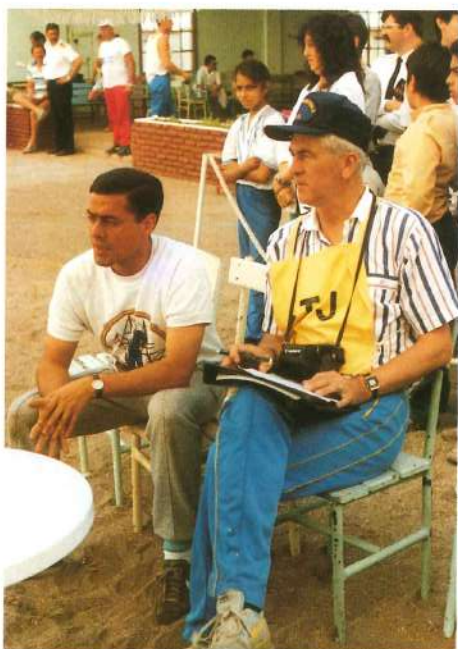
Vista aérea parcial. Base naval. Ría Bahía Blanca. Estadio de deportes, casa de jefes y oficiales, hotel Puerto Belgrano



Vista general de la pista de obstáculos durante la competencia. Gran cantidad de público



Entrega total y lucha sin cuartel durante la carrera de cross anfibio



La seriedad en el desarrollo de las competencias está asegurada. El CTP Capitán Tage Sjölander (Suecia) supervisa las pruebas sin dejar pasar detalles



Vista panorámica de la pileta de natación durante la carrera de natación utilitaria



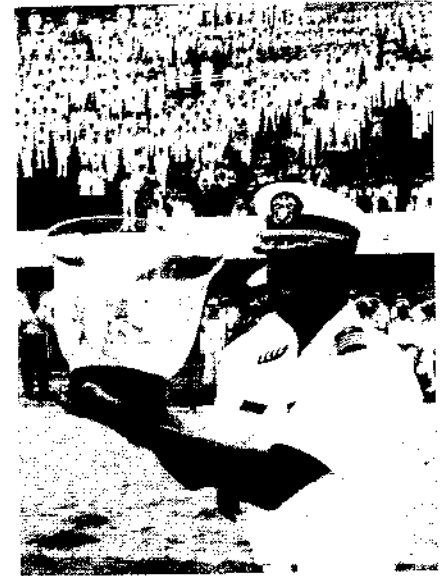
Equipos ganadores del pentatlón naval



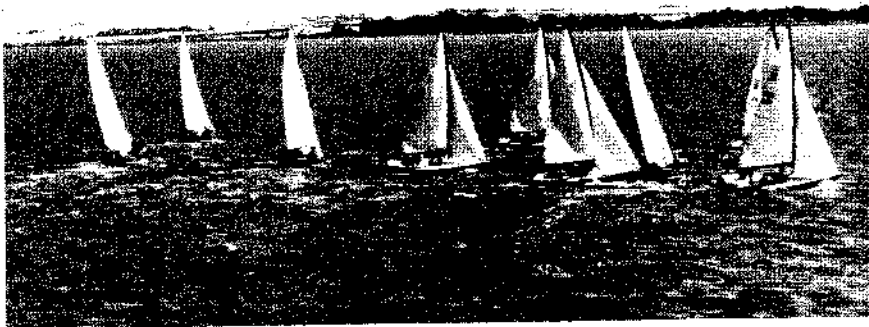
XXXI SEMANA DEL MAR

Vela

1. Estados Unidos (Cavitt W., Petersen N., Reinke R.)	28.7
2. Noruega (Christoffersen P., Spone K., Undrum O.)	35.4
3. Italia (Spata R., Montanarini M., Poggi D'Angelo)	39.0
4. Alemania RF (Hemink U., Nocke P., Rinne A.)	39.1
5. Dinamarca (Sebeelov P., Christensen P., Rasmussen E.)	50.1
6. Holanda (Potma G., Rofekamp J., Donker H.)	55.4
7. Argentina (Giavedoni G., Goyenechea M., Von Wernich A.)	56.7
8. Suecia (Sandberg C., Blomqvist M., Svensson A.)	67.7
9. Paquistán (Arshad A., Hasan S., Afzal J.)	76.0
10. Canadá (Dewis D., Munro D., Breton B.)	85.7
11. España (Cardenas Crespo, Ortiz G.C., Ortiz G.J.)	91.0



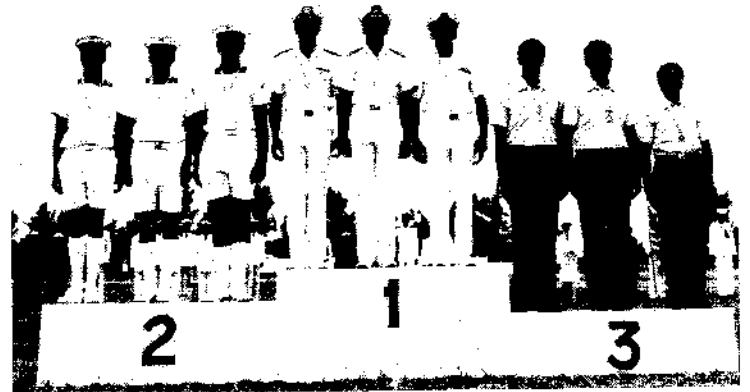
El Capitán Lawson Thomas (EE.UU.) muestra la copa a su equipo ganador de regatas de vela



Regata de vela con embarcaciones tipo SONAR. Maniobrando para tomar la delantera



Continúa la amistad. Cena final, alegría y felicidad. Argentinos y brasileros festejan sus triunfos



Dotaciones ganadoras de las regatas de vela



The Athlete's Diet: Plan of Action at the Ecole Interarmées des Sports E.I.S.

By Claude Léon
Senior Medical Officer
Research Assistant of the Armed
Forces Medical Service - France

The Joinville Battalion groups together top-class athletes serving their active National Service and who have been selected and recommended by the national federations of all forms of sport. After the initial military training, these conscripts carry on their specific sports training and take part in military and civilian competitions under the direction of national coaches detailed by each federation concerned.

The athlete fully commits himself to his sporting achievements and demands the privileged third parties involved provide him with all the available means for success: referring to dietetic requirements is a constant and commonplace self-centred thought. This expectation vaguely expressed and often disabused has prompted the medical service of the E.I.S. (Joint Sports School) to propose a plan of action to the authorities relating to sports diet within the prescribed framework of management and supply of a body of troops' messing. This project entails several distinct and progressive stages of study and research:

- an analysis of the situation,
- the definition of a theoretical nutritional concept,
- the computerization of the concept,
- the practical integration of the system.

Analysis of the Situation

A preliminary study exactly defines the request and indicates the constraints which should be taken into account when looking for a solution. This approach includes:

- the observation of the working of the messing service, from the procurement of supplies to the delivery of the cutlery to the washing-up service,
- the dietetic analysis of the meals presently served,
- the observation of the other distribution points of foodstuffs in the E.I.S.,
- the synthesis of the consumption and motivation enquiries conducted among the coaches and athletes.

As a result of this analysis of the situation, two major types of constraints emerge:

Fixed factors

- the recipes are taken from the reference file of the Army Supply Office,
- heterogeneity of the forms of sport, which requires a subdivision into major categories according to the specific needs for nutriment,
- scattering throughout the year of the periods of activity for a given sport and from one sport to another,
- irregularity of the frequency of meals taken at the E.I.S. However, the record of the mean rate of presence allows the selection of 8 meals a week in addition to breakfast.

Factors liable to change

- the timing may be arranged, not according to training sequences (the coaches don't make any comment on that subject), but above all in order to avoid "loose" meals,

- the food isn't attractive enough and a real choice only exists for those who are served first,
- enquiries show an imbalance in the distribution of nutriment. The coaches stress the importance of breakfast,
- the random handling of the list of recipes doesn't allow the systematic proposal of menus meeting nutritional recommendations. The data processing tool would allow an adequate choice to be made,
- "Loose" personal consumption requires the adoption of a line of action:
 - dietetic information
 - control on sales in the canteen.These sundry remarks will be keystones for building up a nutritional concept.

1. strength (weight-lifting, throwing...)
2. strength and speed (tennis, jumping...)
3. strength and endurance (rowing, judo...)
4. endurance (marathon, triathlon...)
5. team sports (intermediary between 3 and 4)
6. sundries (shooting, parachuting, horsemanship...)

A training ration, called balanced standard ration (and recommended to the 6th group) is exactly defined; from which 5 specific proposals have been derived (table I) thanks to modules (balanced, hyperglucidic, hyperprotidic) extracted from the standard ration (table II).

Nutritional Concept

The concepts usually proposed refer to the athlete's weight and to caloric needs as well as to the length of the physical activity sequences: these are individual criteria. However, the objective is to be able to adjust a collective catering system to the athletes' different specific needs. Now, the practice of a sport requires the synergy in varying ratios of at least three fundamental athletic qualities: STRENGTH, SPEED and ENDURANCE. So, it's the qualitative aspect of food supply (distribution of energetic nutriment) which is privileged in comparison to the quantitative aspect (personalized caloric ration). A nutritional categorization, built up on this principle, subdivides the different forms of sport into 6 groups:

Computerization and Practical Integration

To begin with, **computerization** only concerns the balanced standard ration. A nutritional bank, the dietetic definition of which is in progress, is being compiled on the basis of the list of recipes of the Army Supply Office. The nutritional profile of the day is submitted from breakfast onwards. For each lunch and dinner, 11 different dishes may be prepared (consisting of starters, main courses and garnishes, cheese and dessert), giving 48 possible combinations. Among the 48 proposed menus, presented at each lunch and dinner, the proposals specifically adapted to various nutritional categories are referred to by a figurative code, which the athlete finds on a personal card which guides him in his choice.

Alimentation du sportif

Plan d'action à l'Ecole Interarmées des Sports

Par le Médecin en Chef Claude Léon
Assistant de recherches du Service de Santé des Armées - France

Le Bataillon de Joinville réunit les athlètes qualifiés de haut niveau, en âge de faire leur Service National actif, choisis et proposés par les fédérations nationales de toutes disciplines sportives. Ces personnels reçoivent une instruction militaire initiale, puis poursuivent leur entraînement sportif spécifique et participent aux compétitions militaires et civiles sous la direction d'un entraîneur national détaché par chaque fédération concernée.

L'athlète s'investit totalement dans la réalisation de ses performances et exige de ses tiers privilégiés tous les moyens d'aide à la réussite : la référence à des impératifs diététiques est une réflexion égocentrique constante et banale. Cette attente, confusément exprimée, et souvent désabusée, amena le service médical de l'Ecole Interarmées des Sports (E.I.S.) à proposer au Commandant un plan d'action en nutrition du sport dans le cadre réglementaire de gestion et d'approvisionnement d'un ordinaire de Corps de Troupe (1). Ce projet prévoit une progression en plusieurs étapes distinctes d'étude puis de recherche :

- une analyse de situation,
- la définition d'un concept nutritionnel théorique,
- l'informatisation du concept,
- l'intégration pratique du système.

Analyse de situation

Une étude préliminaire définit exactement la demande et précise les contraintes dans lesquelles doit s'inscrire la réponse. Cette démarche comprend :

- l'observation du fonctionnement du service de l'ordinaire, depuis les actes d'approvisionnement jusqu'à la remise des couverts à la chaîne de lavage,
- l'analyse diététique des repas actuellement servis,
- l'observation des autres points de distribution de denrées alimentaires dans le cadre de l'E.I.S.,
- la synthèse des enquêtes de consommation et de motivation effectuées auprès des entraîneurs et des athlètes.

Cette analyse de situation conclue à distinguer deux grands types de contraintes :

Facteurs immuables :

- les recettes sont extraites du fichier de référence du Commissariat de l'Armée de Terre,
- hétérogénéité des disciplines sportives, qui mérite une systématisation par grandes catégories selon leurs besoins spécifiques en nutriments,
- dispersion dans l'année des différentes périodes d'activité pour une même discipline et d'une discipline à l'autre,
- irrégularité de la périodicité des repas consommés à l'E.I.S. Cependant, le relevé des taux moyens de présence permet de sélectionner, outre le petit déjeuner, 8 repas par semaine.

Facteurs susceptibles d'évolution :

- les horaires peuvent être aménagés, non pas en fonction des séquences d'entraînement (les entraîneurs n'expriment aucune remarque à ce propos), mais surtout afin d'éviter les repas « sauvages »,

— l'alimentation présentée n'est pas suffisamment attractive, et le choix réel n'existe que pour les premiers servis,

- les enquêtes objectivent un déséquilibre de la répartition des aliments, les entraîneurs insistent sur l'importance du petit déjeuner,

- la manipulation aléatoire du répertoire de recettes ne permet pas de proposer systématiquement des choix de menus répondant aux préconisations nutritionnelles. L'outil informatique permettrait de réaliser des choix convenables,
- les consommations personnelles « sauvages » nécessitent l'adoption d'une politique d'action :

- d'information diététique
- de contrôle des ventes au foyer.

Ces diverses remarques seront des points d'ancrage ou bien des pièces articulées pour structurer un concept nutritionnel.

Concept nutritionnel

Les concepts habituellement proposés font référence au poids de l'athlète et aux exigences caloriques, ainsi qu'à la durée des séquences d'activité physique : il s'agit de critères individuels. Mais le but choisi est d'adapter un système de restauration collective aux besoins spécifiques différents des athlètes. Or la pratique d'un sport requiert la synergie en proportions variables d'au moins trois qualités athlétiques fondamentales : FORCE, VITESSE, ENDURANCE. C'est donc l'aspect qualitatif des apports alimentaires (répartition des nutriments énergétiques) qui est privilégié par rapport à l'aspect quantitatif (ration calorique personnalisée). Une catégorisation nutritionnelle construite sur ce principe répartit les disciplines en 6 groupes :

1. force (haltérophilie, lancers...)
2. force et vitesse (tennis, sauts...)
3. force et endurance (aviron, judo...)
4. endurance (marathon, triathlon...)
5. sports d'équipe (intermédiaire entre 3 et 4)
6. divers (tir, parachutisme, équitation...).

Une ration d'entraînement, dite standard-équilibrée (et conseillée au 6^e groupe), est précisément définie, à partir de laquelle sont dérivées cinq propositions spécifiques (tableau I) grâce à des modules (équilibrés, hyperglucidiques, hyperprotidiques) extraits de la ration standard (tableau II).

Informatisation et intégration pratique

L'informatisation ne concerne d'abord que la ration standard équilibrée. Une banque alimentaire, dont la définition diététique est en cours d'actualisation, est élaborée à partir du répertoire de recettes du Commissariat de l'Armée de Terre. Le profil nutritionnel de la journée est décliné à partir du petit déjeuner. Pour chaque repas du midi et du soir, 11 mets différents peuvent être préparés (répartis entre entrées, plats principaux et accompagnements, fromages et desserts), offrant 48 combinaisons possibles. Parmi les 48 propositions de menus présentées à chaque déjeuner et dîner, les propositions spécifiquement adaptées à diverses catégories nutritionnelles sont signalées par un codage figuratif que le convive retrouve sur une fiche personnelle qui guide son choix.

(1) Terme utilisé dans l'armée française pour désigner l'organisme responsable de l'approvisionnement, de la composition et de la préparation des repas (cuisine).

Tableau I - Définition pratique des rations
Practical Definition of Ration

Groupes	Groups	Protides g et % ration	Glucides g et % ration	Lipides g et % ration	Kcalories
1 = Strength	1 = Force	200-230 20 %	560-590 54 %	120-130 26 %	4.150 à 4.450
2 = Strength/ Speed	2 = Force/ Vitesse	170-200 17 %	590-620 57 %	120-130 26 %	4.150 à 4.450
3 = Strength/ Endurance	3 = Force/ Endurance	140-170 15 %	620-650 59 %	120-130 26 %	4.150 à 4.450
4 = Endurance	4 = Endurance	110-140 12 %	650-680 62 %	120-130 26 %	4.150 à 4.450
5 = Team Sport	5 = Sport équipe	140-170 15 %	580-610 55 %	140-150 30 %	4.150 à 4.450
			BALANCED RATION	STANDARD	
			RATION STANDARD	EQUILIBREE	
6 = Sundries	6 = Divers	115	425	105	3.100
7 = Recuperation	7 = Récupération	20-40 6 %	360-400 80 %	20-40 14 %	1.700 à 2.100

Tableau II - Modules de supplémentation
Supplementation Modules

Module	Protides (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Kcalories
EQ	13-17	47-62	11-15	340-450
HP	30-35	45-55	5-10	345-450
HG	0-10	75-80	5-10	345-450
R	5-10	90-100	5-10	425-530

The practical integration of the computerized nutritional concept defines the relation "coach-nutritionist-mess officer" and extends the plan of action beyond the dietetic and data processing framework: the operation of this adaptable collective catering system should be prepared by informing the athlete and by motivating the exclusive privileged third party: the coach.

L'intégration pratique du concept nutritionnel informatisé précise les relations triangulaires «entraîneur-nutritionniste-officier d'ordinaire», et élargit le plan d'action au-delà du cadre diététique et informatique: le mode d'emploi de ce système de restauration collective adaptée doit être préparé en informant l'athlète et en motivant le tiers privilégié exclusif: l'entraîneur.

Conclusions

Ce projet souhaite proposer aux athlètes de haut niveau une restauration collective adaptée aux exigences spécifiques, qualitatives d'abord, puis énergétiques; des différents profils d'entraînement. Le concept nutritionnel est fondé sur les trois qualités fondamentales qui définissent un sport: FORCE, VITESSE, ENDURANCE. Le profil nutritionnel journalier est décliné sur le mode du petit déjeuner, à partir d'une ration standard équilibrée, éventuellement complétée par des modules spécifiques dont la présentation ne majore pas la charge de travail en cuisine.

Précédée d'une information renouvelée, l'intégration pratique de ce concept nutritionnel est possible grâce à l'outil informatique qui permettra la diffusion des conclusions de ce plan d'action.

Conclusions

This project is geared towards proposing for top-class athletes a collective catering adapted to the specific requirement, first qualitative, then energetic, of the different training profiles. The nutritional concept is founded on the three basic qualities defining a form of sport: STRENGTH, SPEED and ENDURANCE. The daily nutritional profile is submitted in the same way as breakfast, on the basis of a balanced standard ration, possibly supplemented by specific modules which don't increase the work load in the kitchen. Preceded by a renewed presentation, the practical integration of this nutritional concept is possible thanks to the data processing tool which will allow the spreading of the conclusions of this plan of action.

Boxe : le 3^e championnat militaire de l'Afrique de l'Ouest

d'après le rapport fourni par l'aspirant Dorah Mamby Koita (Guinée)

Les deux premières éditions de ce championnat organisées à Bamako (Mali) en 1984 et à Lagos (Nigéria) en 1985 ne connurent qu'une modeste réussite avec seulement trois nations participantes. La troisième édition organisée à Conakry (Guinée) du 15 au 30 janvier 1990 connut cette fois un plein succès puisque neuf nations (sur quinze invitées) et un pays observateur répondirent à l'appel.

Ce record de participation avec à l'affiche 52 combats pour 73 boxeurs fut doublé d'un beau succès populaire. Tout au long des 15 jours de compétition un public très nombreux fut tenu en haleine par des confrontations pugilistiques d'excellente qualité. Les combats souvent âprement disputés se déroulèrent toujours dans le strict respect de l'adversaire dans un esprit de camaraderie, de fraternité et de solidarité répondant ainsi parfaitement à notre devise d'amitié par le sport. Le Ghana fut le grand triomphateur de ces championnats récoltant cinq médailles d'or, une d'argent et quatre de bronze, devançant ainsi le Sénégal et le Nigéria. En marge des championnats, les participants furent conviés à une visite touristique du site de Kindia.

Les différentes cérémonies d'ouverture, de remise des médailles et de clôture furent rehaussées par la présence du Général Lansana Conté, Président de la République, le Lieutenant-Colonel Henri Toffany, ministre de la Défense nationale, le Lieutenant-Colonel Finando Thiary, Chef d'Etat-Major Général des armées guinéennes, l'ensemble du corps diplomatique et les membres de l'OLAO sous la présidence du Général Williams.

Il est également à noter qu'une couverture radio-diffusée et télévisée en direct fut assurée tout au long de ces championnats.

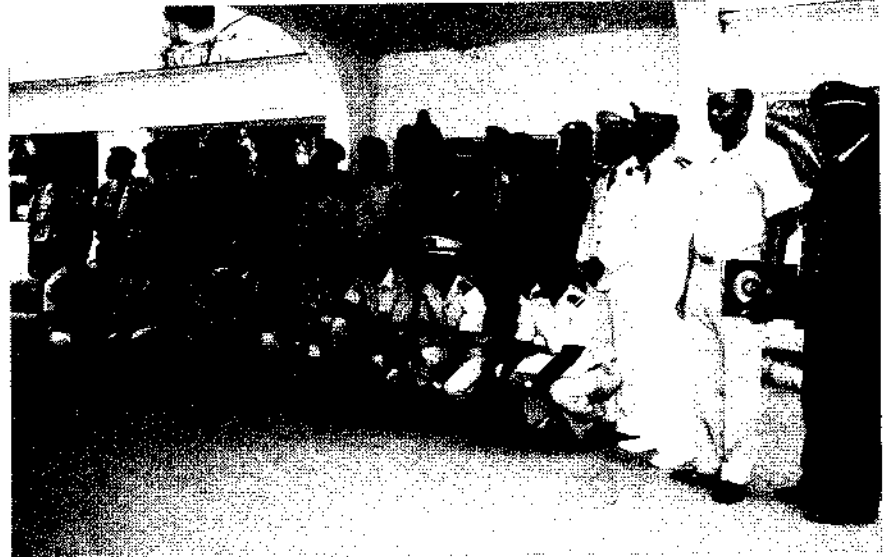


Pays participants : 9 : Guinée, Bénin, Burkina Faso, Ghana, Libéria, Mali, Nigéria, Sénégal, Sierra Leone

Pays observateur : 1 : Côte d'Ivoire

Nombre de participants :

boxeurs 73
accompagnateurs 65
total 138



Les chefs de délégation autour du ministre de la Défense nationale et du Chef d'Etat-major Général après la visite de courtoisie.



Le banquet de clôture avec au centre le Président de la République de Guinée, le Général Lausana Conté, à sa droite le Général Williams, président de l'OLAO et le Commandant Jean Travié, ministre des Affaires étrangères et à sa gauche, le Général Kjeta, chef de délégation du Ghana, le Capitaine Gbago Zoumanigni, ministre de la Jeunesse et des Sports et le Colonel Raymond, chef de la délégation du Libéria.

Résultats par catégorie

Mi-mouche 48 kgs

1. Odartey Morthon (GHA)
2. Kassoum Diakite (MLI)
3. Harouna Hamey (NGR)

Mouche 51 kgs

1. Dijbril Kandji (SEN)
2. Azalekor Kobla (GHA)
3. Abdoulaye Bah (GUI)
3. Shidi Owere (NGR)

Coq 54 kgs

1. Anthony Ayiplo (GHA)
2. Samba Jacob Diallo (GUI)
3. Olesegun Awe (NGR)
3. Ousmane M. Sene (SEN)

Pfume 57 kgs

1. Agnan Aurelle (BEN)
2. Belem Goama (BFA)
3. Mawili Dzamesi (GHA)
3. Samoura Mohamed (SLE)

Léger 60 kgs

1. Tigani Moro (GHA)
2. Kudus Kasali (NGR)
3. Rahim Bah (GUI)
3. Congo Amado (BFA)

Super-léger 63,5 kgs

1. Sanou Diallo (GUI)
2. Camara Sammise (SLE)
3. Daouda Mane (SEN)
3. Emmanuel Aorgan (GHA)

Welter 67 kgs

1. Williams Yuboah (GHA)
2. Abissi Hyacinte (BEN)
3. Adekule Adeola (NGR)
3. Marthey Koley (LIB)

Super-Welter 71 kgs

1. Mahawa Lom (SEN)
2. Ademola Bakary (NGR)
3. Boubacar Traore (MLI)
3. Sagnon Soumaile (BFA)

Moyens 75 kgs

1. Mondey Aigbede (NGR)
2. Amadou Kante (GUI)
3. Simporé Wambila (BFA)
3. Abdoul Karim (GHA)

Mi-lourd 81 kgs

1. Etienne Shengor (SEN)
2. Simbo Samuel (SIE)
3. Emmanuel Brapoh (LIB)
3. Kwesi Mahamith (GHA)

Lourd 91 kgs

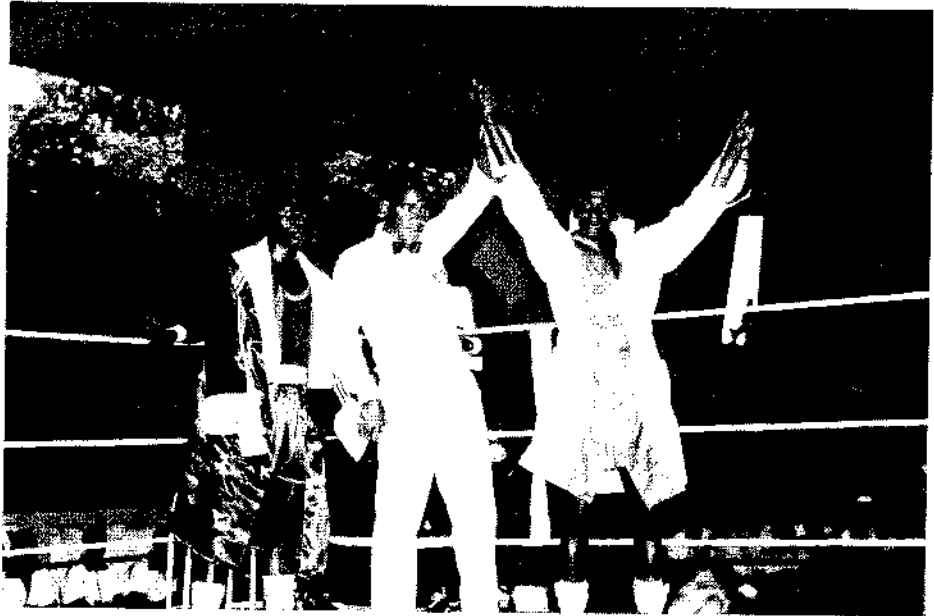
1. Justice Acher (GHA)
2. Mamadou Diaby (GUI)
3. Mansarey Mohamed (SLE)
3. Yunusa Baba (NGR)

Super-lourd 91 kgs

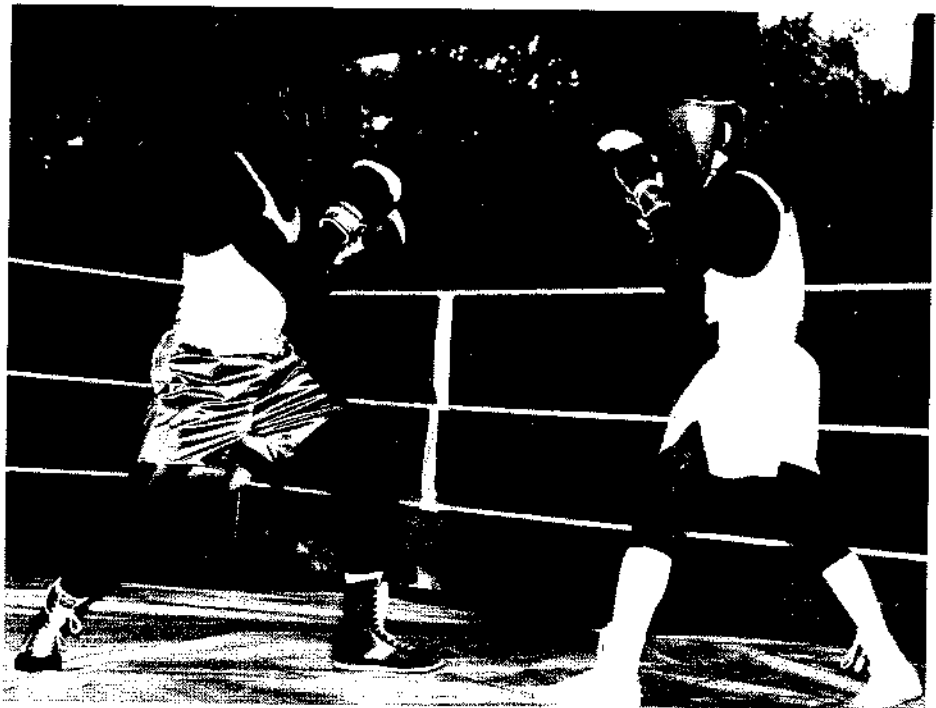
1. Georges Muosu (NGR)
2. Thiempore Mahamadi (BFA)

Classement par équipe

1. Ghana
2. Sénégal
3. Nigéria
4. Guinée
5. Bénin
6. Burkina Faso
7. Sierra Leone
8. Mali
9. Libéria



Un seul combat pour une seule victoire : OLAO/CISM



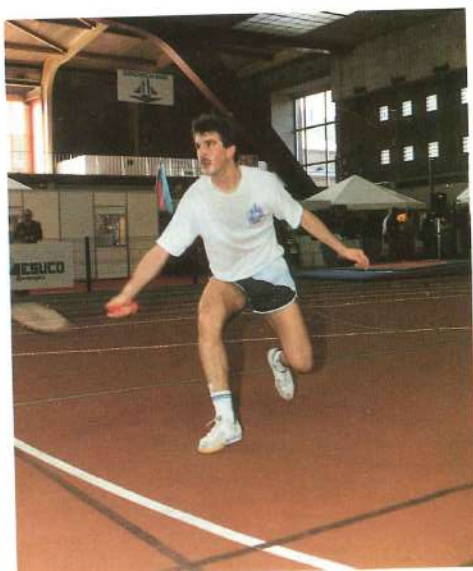
LE CISM AU SALON DES SPORTS — BRUXELLES



1^{re} présentation du CISM à un salon des sports
(Bruxelles du 24 mars 90 au 01 avril 90)

1st CISM exhibition at the Sport Fair
(Brussel, 24th March to 1st April 1990)

Le stand
The exhibition stand



Démonstration de badminton organisée par le CISM
Badminton demonstration match organised by CISM

BRUXELLES — LE CISM AU SALON DES SPORTS

Les effets de la mise en condition physique sur la tolérance des pilotes aux effets « G »

H. Rusko et Kuronem (Finlande)
U. Balldin et P. Teseh (Suède)

Les avions de combat modernes sont capables de générer très rapidement des forces G positives, + Gz, (de la tête aux pieds) qui peuvent être maintenues élevées pendant de longues périodes. Les charges générées par un avion à bon rendement excèdent aisément les limites des mécanismes du contrôle humain. Des accélérations rapides provoquent une performance psychomotrice réduite et finalement une perte de connaissance subite sans aucun préavis. Même si ce problème peut être partiellement surmonté en moyen d'équipement de vol spécifique (combinaison anti-G) et certaines solutions techniques (l'arrière du siège penché vers l'arrière), le problème ne peut être complètement résolu.

Du point de vue physiologique, les forces G influencent la circulation sanguine des pilotes. Lors d'accélération positives, le sang veineux est refoulé vers les jambes ainsi que vers les muscles et les veines abdominales tandis que le retour du sang veineux vers le cœur est freiné. Le cœur ne peut pomper suffisamment de sang vers le cerveau ce qui entraîne une diminution d'oxygène au niveau du cerveau, provoquant en premier lieu des troubles de la vision (gray out) et ensuite perte de conscience (black out). La seule manière pour un pilote d'améliorer de façon volontaire sa résistance à l'effet G est d'adapter une technique respiratoire correcte tout en contractant simultanément les muscles de l'abdomen et des membres inférieurs.

De 1983 à 1985, la Force aérienne finlandaise a réalisé une étude détaillée concernant les effets de l'entraînement physique sur la tolérance à l'effet G et ce en coopération avec le département de biologie de l'institut d'éducation physique de l'Université de Jyväskylä (Finlande) et le département de médecine aérospatiale et de l'environnement à l'Institut de Karolinska (Stockholm - Suède).

Les méthodes

L'étude fut réalisée en effectuant pendant deux ans une surveillance continue auprès de 30 pilotes. Ces derniers subirent six tests d'aptitude physique au laboratoire de l'université de Jyväskylä. Un sous-groupe de 20 pilotes participa aux mesures de tolérance réelle à l'effet G exécutées lors de six séances dans la centrifugeuse humaine de l'Institut de Karolinska à Stockholm. Les deux premiers tests servirent de mesures de référence; ensuite les pilotes entamèrent les programmes spécifiques de mise en condition physique. Certains des pilotes étaient des pilotes pratiquant le pentathlon aéronautique.

Le programme combiné de mise en condition physique consistait en deux séances d'entraînement - force et une à deux séances d'entraînement - coordination et - endurance. Ce programme combiné fut suivi pendant un an. Des tests de condition physique et des mesures de tolérance aux effets « G » furent effectués au début et à la fin de cette année.

Ensuite les pilotes furent répartis en deux sous-groupes. Le groupe 4 débuta par un entraînement intensif force comprenant hebdomadairement trois à quatre séances d'entraînement-force et une séance d'entraînement-endurance intensif et varié comprenant chaque semaine trois séances d'entraînement- endurance avec l'emploi de gilets lestés avec une charge de 8 kg et un entraînement-force. Ces programmes intensifs furent suivis pendant 9 semaines; les deux groupes changèrent alors les programmes et poursuivirent ce nouvel entraînement pour une nouvelle durée de 9 semaines.

Les tests d'aptitude physique et les mesures de tolérance à l'effet G furent exécutés avant, au milieu et après cette période d'entraînement intensif.

Les tests d'aptitude physique comprennent:

- taille et poids
- poids du corps avec et sans graisse

- maximum d'oxygène consommé lors de la course sur tapis roulant
- concentration d'acide lactique après la course sur tapis roulant
- force des membres supérieurs
- force des membres inférieurs
- force des muscles abdominaux
- force des muscles dorsaux
- détente
- capacité anaérobie (lors de l'épreuve sur bicyclette)
- taux d'hémoglobine et d'hématocrite

Lors du test pratiqué dans la centrifugeuse humaine, un profit spécifique MSCA (Manoeuvre simulée de combat aérien) fut suivi en vue de mesurer la tolérance à l'effet G durant une période de 15 secondes et incluant des poussées de +3,5 Gz et de +5,5 Gz, avec des accélérations et des décélérations de 1 G/s entre les périodes (Figure 1). L'inclinaison du dossier du siège fut de 28 degrés. Les pilotes ne portèrent aucune combinaison anti-G et ils furent contrôlés pendant les tests au moyen de caméras TV, bandes vidéo et un contact radio bilatéral. Les pilotes purent arrêter le test en pressant manuellement un bouton.

Les mesures de tolérance à l'effet G furent effectuées durant deux jours. Trois tours préliminaires d'échauffement furent effectués avant toute prise de mesure. Les paramètres suivants furent mesurés lors du

test dans la centrifugeuse:

- ECG (prise du pouls et fonctionnement cardiaque avec utilisation de gilets lestés CM5),
- saturation en oxygène du sang artériel (par mesure de l'oxygène au niveau des oreilles),
- électromyographie des muscles de l'abdomen et des membres inférieurs,
- force musculaire (force maximale au niveau des extenseurs du genou gauche),
- teneur en acide lactique au niveau sanguin (une minute et cinq minutes après épuisement).

Le test fut exécuté jusqu'à épuisement total et fut stoppé soit par le pilote soit par le superviseur du test médical. La durée totale du test fut utilisée comme norme indicatrice de la tolérance à l'effet G.

Les résultats

Le programme combiné de mise en condition physique améliora la force musculaire des pilotes de 10 % en ce qui concerne les muscles des jambes, du dos et de l'abdomen. Les pilotes pratiquant le pentathlon aéronautique firent état de façon significative d'une force musculaire supérieure à celle des autres pilotes.



The Effect of the Physical Fitness Training on Pilots' G-tolerance

By Heikki Rusko and Pentti Kuronen (Finland)
Ulf Balldin and Per Tesch (Sweden)

Modern fighter aircraft are capable of generating fast and sustaining for long periods high, positive G-forces, + Gz (from head to legs). Loads generated by efficient aircraft easily exceed the limits of human control mechanisms. Fast acceleration results in a reduced psychomotor performance and eventually a sudden loss of consciousness without any warning. Even if this problem can partly be overcome by means of flight equipment (G-suit) and certain technical solutions (leaning backwards in the back of the seat) the problem cannot be totally removed. This makes even greater demands on the physical performance of the pilots in air combat.

From the physiological point of view the G-forces influence the blood circulation of the pilots. During positive acceleration the venous blood is pooling in leg and abdominal muscles and veins and the venous return of blood to the heart is reduced. The heart cannot pump enough blood to the brain, and as a result the availability of oxygen in the brain is reduced causing first a tunneling of vision (grayout), and then loss of consciousness (blackout). The only way in which the pilot can voluntarily improve his G-tolerance is by correct breathing technique with simultaneous contraction of leg and abdominal muscles.

In 1983-1985, the Finnish Air Force carried out a comprehensive study on the effects of physical training on G-tolerance, with the cooperation of the Department of Biology of Physical Activity in the Jyväskylä University (Jyväskylä, Finland) and the Department of Aerospace and Environmental Medicine in the Karolinska Institutet (Stockholm, Sweden).

Methods

The study was carried out as a two-year follow-up survey with 30 pilots. Six physical fitness tests were conducted on the pilots in the laboratory of Jyväskylä University. A subgroup of 20 pilots participated in the actual G-tolerance measurements which were carried out six times in the human centrifuge at the Karolinska Institutet, Stockholm. The first two tests were baseline measurements whereafter the pilots started to carry out specific fitness training programmes. **Some of the pilots were active aeronautical pentathlon pilots.**

The combined fitness training programme consisted of 2 strength training sessions and 1-2 coordination and endurance training sessions per week. This combined training programme was

followed for one year. Physical fitness tests and G-tolerance measurements were conducted in the middle and at the end of this one year period.

After this the pilots were divided into two subgroups. Group A started an intensified strength training including 3-4 maximum strength training sessions and 1 endurance training session per week. Group B started an intensified and modified endurance training which included 3 endurance training sessions using a weighted vest with 8 kg added load and 1 strength training session per week. These intensified programmes were followed for 9 weeks whereafter the two groups changed programmes and continued to train with the new programme for another 9 weeks.

Physical fitness tests and G-tolerance measurements were carried out before, in the middle and after this intensified training period.

The physical fitness tests comprised:

- height and weight
- body fat and fat free weight
- maximum oxygen intake during treadmill running
- blood lactate concentration after treadmill running
- arm strength
- leg strength
- abdominal muscle strength
- back muscle strength
- jumping power
- anaerobic capacity (during cycling)
- hemoglobin and hematocrit

In the human centrifuge test a specific SACM-profile (Simulated Aerial Combat Manoeuvre) was followed to measure G-tolerance using 15 second periods at +3,5Gz and +5,5Gz and acceleration and deceleration of 1 G/s between the periods (Figure 1). The inclination of the back of the seat was 28 degrees. The pilots did not wear any G-suit and they were controlled during the tests by means of TV-cameras, video-recording and a two-way talk contact. The pilots could stop the test by pressing the switch in their hands.

G-tolerance measurements were conducted during two days. Three warm-up rounds were conducted prior to the actual test measurement. The following parameters were measured in the centrifuge test:

- ECG (pulse rate and heart functions using chest leads (CM5))
- oxygen saturation of arterial blood (ear oxymeter)
- electromyography of leg and abdominal muscles
- muscle strength (the maximum strength of the left knee extensors)
- blood lactate (1 minute and 5 minutes after exhaustion)

The test was carried out till total exhaustion and was stopped by the pilot or by the medical test supervisor. The total duration of the test was used as the indicator of the G-tolerance.

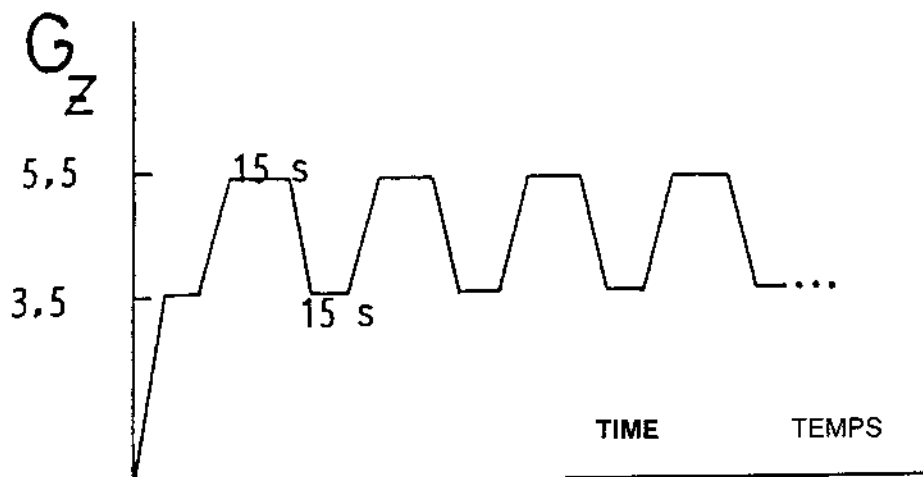


Figure 1: The SACM-profile (Simulated Aerial Combat Manoeuvre) followed in the human centrifuge test of the Finnish Air Force pilots.

Le profil MSCA (Manoeuvre simulée de combat aérien) suivi lors du test réalisé sur des pilotes de l'Armée de l'Air finlandaise dans la centrifugeuse humaine.

La figure 2 montre lors de l'étude les modifications dans la tolérance à l'effet G. Les résultats témoignèrent d'une amélioration de 54 % lors du premier test annuel avec entraînement combiné. Après l'entraînement, la tolérance à l'effet G, démontrée par les pilotes pratiquant le pentathlon aéronautique, fut meilleure et ce de façon très significative par rapport à celle des autres pilotes.

La figure 3 montre que l'entraînement-force intensif améliora de façon significative la tolérance à l'effet G. L'entraînement à endurance variée n'eut aucun effet (positif ou négatif) sur la tolérance à l'effet G. Les qualités de force des groupes musculaires suivants démontrèrent une corrélation significative avec la tolérance à l'effet G : extenseurs de la jambe (muscles de la cuisse), muscles abdominaux, muscles dorsaux.

On peut dire que l'amélioration et le maintien des qualités de force des groupes musculaires mentionnées ci-dessus sont de la plus haute importance pour la tolérance à l'effet G auprès des pilotes. Egalement la puissance explosive des muscles de la jambe et la capacité anaérobie des pilotes montrent une corrélation significative avec la tolérance à l'effet G.

Le taux moyen des pulsations des pilotes lors du test dans la centrifugeuse varie entre 170 et 180 pulsations par minute avec de grandes variations individuelles. La saturation en oxygène du sang diminue en moyenne de 70 à 75 %. Les variations individuelles furent importantes et certains pilotes purent supporter des valeurs extrêmement basses en saturation d'oxygène (50%). Les concentrations d'acide lactique dans le sang fluctuèrent en moyenne entre 3 à 4 mmol/l avec des valeurs maximales de 7 à 8 mmol/l. La production d'énergie fut de ce fait principalement aérobie pendant les tests.

Certaines mesures d'hormones de stress et des tests psychologiques furent réalisés

parallèlement avec les tests en centrifugeuse. Les effets des forces de gravité sur les réactions de stress hormonal du corps furent étudiés par des mesures sur les hormones de stress. Les conclusions suivantes se dégagèrent :

— le test de la centrifugeuse causa une réaction violente de stress qui fut révélée par un accroissement des valeurs hormonales de stress dans le sang,

— le test de la centrifugeuse causa une légère décomposition des globules rouges sanguin,

— le test de la centrifugeuse ne causa aucune blessure musculaire.

Les tests psychologiques montrèrent que la tolérance à l'effet G a un effet de corrélation positive avec la réactivité des pulsations cardiaques et de la pression sanguine. Les pilotes qui réagissent au stress émotionnel par une augmentation du pouls ou de la pression sanguine purent effectuer des meilleurs tests de centrifugeuse.

Les conclusions

Le programme combiné de conditionnement physique (deux séances d'entraînement-force et une à deux séances d'entraînement-coordination et endurance par semaine) améliora auprès des pilotes leur tolérance à l'effet G. L'entraînement-force intensif put de plus améliorer de façon significative la tolérance à l'effet G dans un temps relativement court.

La force isométrique des extenseurs de la jambe de même que la force musculaire des muscles de l'abdomen et du dos eurent toutes un effet bénéfique sur la tolérance à l'effet G. Lorsque l'acide lactique dans le sang augmente lors de l'exposition aux forces G, la tolérance à l'acide lactique a aussi un effet sur la tolérance à l'effet G. Si l'exposition aux forces G dure plus de 3 à 5 minutes, la production d'énergie aérobie deviendra encore plus importante. Les résultats de l'étude font supposer que la

tolérance des pilotes aux forces G dépend de la coordination neuromusculaire des muscles de la jambe, de l'abdomen et du dos.

La quantité de sang affluant vers les muscles des jambes et de l'abdomen peut être réduite par des contractions de ces groupes musculaires tout en améliorant simultanément la technique respiratoire. Les groupes musculaires mentionnés ci-dessus doivent être suffisamment forts de sorte que les contractions peuvent être exécutées sans utiliser la force musculaire maximale. De même, les capacités de production d'énergie aérobie et anaérobie doivent être suffisamment élevées pour pouvoir exécuter les contractions pendant une durée relativement longue. Ceci exige un fonctionnement sans failles du système cardiorespiratoire. En cas d'expositions à des forces G d'un niveau très élevé mais de durée courte, la tolérance à l'effet G dépendra de la force musculaire maximale et de la production d'énergie anaérobie maximale des muscles de la jambe.

Le programme de mise en condition physique des pilotes de combat doit inclure :

— un entraînement-force isométrique et dynamique des muscles des jambes, du dos et de l'abdomen ;

— un entraînement qui améliore la coordination de tous les groupes musculaires du corps ;

— un entraînement qui améliore l'endurance aérobie et anaérobie.

Les forces isométriques et dynamiques doivent être entraînées au moins deux fois par semaine pendant environ une heure trente par séance. Si possible une à deux séances d'entraînement supplémentaires par semaine sont recommandées. Par exemple, les sports de ballon, la gymnastique et le ski (descente) améliorent les qualités de coordination et d'endurance. Un entraînement endurance du type marathon n'est pas recommandé.

Pour maintenir et améliorer l'endurance aérobie et anaérobie, les pilotes doivent s'entraîner de façon intensive au moins une fois par an pendant une période de trois à quatre semaines et deux à quatre séances d'entraînement hebdomadaire. Au moins une séance d'entraînement-circuit ou d'un entraînement-force par semaine doit être exécutée pendant cette période. Si les qualités d'endurance viennent à diminuer en cours d'année, la période intensive d'entraînement-endurance de 3 à 4 semaines sera répétée, mais à éviter cependant avant des vols avec intensité élevée et maintenue de G. Les sports de ballon, la course ou le ski une fois par semaine sont normalement suffisants pour l'entraînement aérobie d'endurance.

L'étude montre clairement que les qualités physiques et la tolérance à l'effet G des pilotes pratiquant le pentathlon aéronautique sont meilleures que celles des autres pilotes et que des athlètes pratiquant sont plus aptes et plus rapides à améliorer leur tolérance à l'effet G que les autres. Dès lors le pentathlon aéronautique (PAIM) joue un rôle important en tant que sport CISM, sport que tous les pilotes de combat devraient pratiquer de façon active.

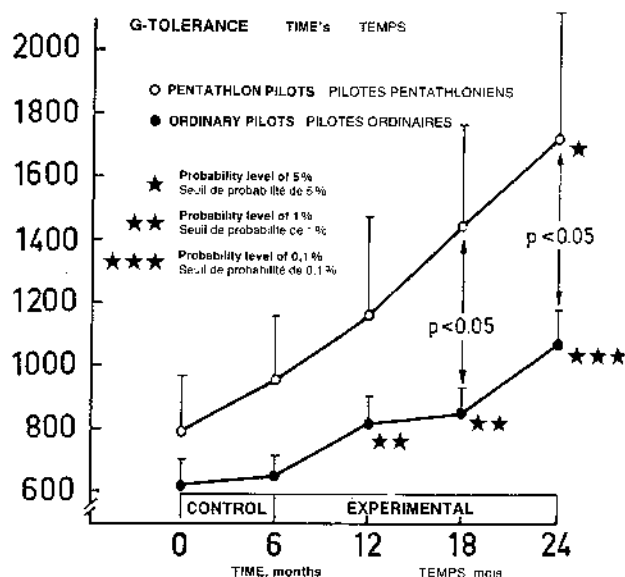


Figure 2: The changes in G-tolerance during the study. The figure also shows the clearly superior level of the pentathlon pilots.

Les évolutions dans la tolérance à l'effet G pendant l'étude. Le graphique montre clairement également le niveau supérieur des pilotes pentathloniens.

Results

The combined fitness training programme improved the pilots' leg, back and abdominal muscle strength by 10%. The intensified strength training improved this strength by another 10%.

The aeronautical pentathlon pilots had significantly better muscle strength than the other pilots. Figure 2 shows the changes in G-tolerance during the study. The results improved by 54% during the first test year with combined training. After the training the G-tolerance of the active aeronautical pentathlon pilots was significantly better than that of the other pilots.

Figure 3 shows that the intensified strength training improved the G-tolerance significantly. The modified endurance training did not have any effect (positive or negative) on the G-tolerance. The strength characteristics of the following muscle groups had a significant correlation to the G-tolerance:

- leg extensors (thigh muscles)
- abdominal muscles
- back muscles.

It can be said that the improvement and the maintenance of the strength characteristics of the above-mentioned muscle groups was of the utmost importance for the G-tolerance of the pilots. Also the explosive power of the leg muscles and the anaerobic capacity of the pilots had a significant correlation with the G-tolerance.

The average heart rate of the pilots during the centrifuge test varied between 170-180 pulsations per minute with large individual variations. The oxygen saturation of the blood decreased on average to 70-75%. Individual variations were wide and some of the pilots could tolerate extremely low oxygen saturation values (50%). The blood lactate concentrations varied on average between

3-4 mmol/l with the maximum values being 7-8 mmol/l. The energy production was consequently mainly aerobic during the tests.

Certain stress hormone measurements and psychological tests were carried out in connection with the centrifuge test. The effects of the gravitational forces on the hormonal stress reaction of the body were studied with stress hormone measurements. The following conclusions emerged:

- the centrifuge test caused a strong stress reaction which was shown by an increase in blood stress hormone values
- the centrifuge test caused a slight decomposition of red blood cells
- the centrifuge test did not cause any muscle injuries.

The psychological tests showed that the G-tolerance had a positive correlation with heart rate and blood pressure reactivity. The pilots who reacted to emotional stress with increased pulse or blood pressure could carry out the centrifuge test better.



Summary

The combined fitness training programme (2 strength training sessions and 1-2 coordination and endurance training sessions per week) improved the G-tolerance of the pilots. The intensified strength training could further improve the G-tolerance significantly in quite a short time. The isometric strength of leg extensors, as well as the abdominal and back muscle forces all had an effect on the G-tolerance. As the blood lactate concentration increased during exposure to G-forces the lactate tolerance might also have an effect on the G-tolerance. If the

G-exposure lasts longer than 3-5 minutes the aerobic energy production will become more important. The results of the study suggest that pilots' G-tolerance depends on the neuromuscular coordination of leg, abdominal and back muscles. The blood pooling in legs and abdominal muscles can be reduced by the contractions of these muscle groups and by a simultaneous correct breathing technique. The above mentioned muscle groups must be strong enough so that the contractions can be carried out without using maximum muscle strength. Also the capacity for aerobic and anaerobic energy production must be high enough so that the contractions can be carried out for a sufficiently long duration. This calls for a good performance of the cardiorespiratory systems. In very high sustained G-force exposures of short duration the G-tolerance may depend on the maximum muscle strength and on the maximum anaerobic energy production of leg muscles.

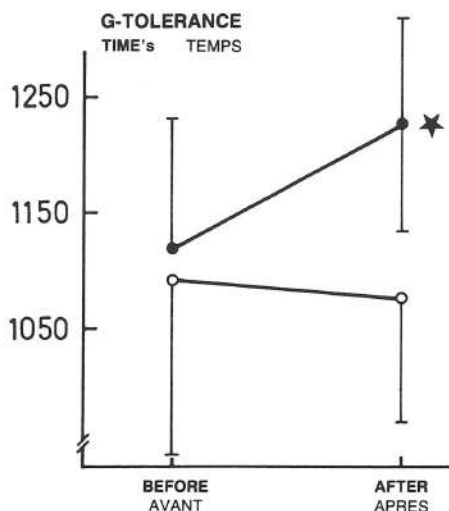
Fighter pilots' fitness training programme should include:

- isometric and dynamic strength training of leg, back and abdominal muscles
- training which improves the coordination of all muscle groups of the body
- training which improves aerobic and anaerobic endurance.

The isometric and dynamic strengths should be trained at least twice a week for about one hour at a time. If possible, 1-2 extra training sessions per week are recommended. For example ball games, gymnastics and downhill skiing improve coordination and endurance characteristics. Marathon-type endurance training is not recommended.

To maintain and to improve aerobic and anaerobic endurance, pilots should train intensively at least once a year for a 3-4 week period with 2-4 weekly training sessions. At least one circuit training session or strength training session per week should be carried out during this period. If endurance characteristics deteriorate during the year the intensified 3-4 week endurance training should be repeated, but never prior to high sustained G-flights. Ball games once a week and running or skiing once or twice a week are usually enough for aerobic endurance training.

The study showed clearly that the physical characteristics and the G-tolerance of aeronautical pentathlon pilots were better than those of the other pilots and that active athletes are capable of improving their G-tolerance faster than the others. Consequently the aeronautical pentathlon (PAIM) plays an important role as a CISM sport for which all fighter pilots should train actively.



- Strength training Entraînement force
- Endurance training Entraînement endurance
- ★ $p < 0.05$

Figure 3: The influences of the intensified strength training and the modified endurance training on the G-tolerance.

Les influences sur la tolérance à l'effet G de l'entraînement intensif force et lors de l'entraînement à endurance variée.

Sport 2000 : Tendances dans le domaine du sport

Colonel A. Zechner
Président de la Commission des Sports

Planifier ne signifie pas seulement organiser de manière rationnelle, cela signifie également envisager l'avenir, anticiper. Les tâches du gestionnaire sportif comprennent une part importante de planification ainsi qu'une part croissante d'anticipation car il s'agit là, d'une fonction liée de plus en plus étroitement à la politique sportive et dont on attend des résultats de plus en plus performants. C'est pourquoi la question de savoir dans quelle direction générale le sport évoluera au cours de la prochaine décennie et donc à l'aube du prochain millénaire est très actuelle. Toute réponse, même approximative, sera très précieuse pour les activités de notre association militaire sportive dans l'avenir.

Le présent article constitue une réflexion sur le développement probable du sport dans une perspective européenne. C'est pourquoi il se limite à une présentation globale et schématique d'aspects isolés mais cependant importants. Enfin, je tenterai de tirer des conclusions à partir des constatations faites dans le domaine spécifique du sport militaire.

Le sport est un microcosme de chaque société. Notre société a subi de profondes modifications au cours des dernières décennies. L'un des aspects particulièrement importants du processus de changement d'une société est la transformation du système de valeurs qui va de pair avec une mutation des exigences de l'homme, vis-à-vis de son milieu professionnel. Ainsi, par exemple, les concepts de discipline, adaptation, subordination, performance, succès professionnel, revenus élevés, obéissance et fidélité ont perdu de leur importance alors que l'auto-détermination, la communication, l'hédonisme et la créativité sont des valeurs montantes. Une analyse du passé récent du sport moderne indique clairement que le sport dans son ensemble n'a pas été épargné par cette évolution.

Une évolution des valeurs

La caractéristique la plus frappante du sport en Europe depuis les années 50 est la prédominance de la compétition, du résultat ainsi que du caractère formel, en d'autres termes, l'accent est mis sur la rivalité, la victoire et la défaite, les règles et règlements. Le sport est avant tout le monde des jeunes et des adultes de la classe moyenne qui visent l'exploit et ce monde reflète de plus en plus les valeurs structurelles de la société industrielle moderne qui sont : la primauté du travail (un entraînement épuisant au détriment du plaisir) et du succès (la victoire à tout prix) associée à un professionnalisme croissant (l'argent) et la bureaucratisation (management) des institutions sportives. Ceci va de pair avec un renversement des valeurs du sport ; ces valeurs intrinsèques passent de plus en plus souvent au second plan pour céder la place à d'autres éléments venus de l'extérieur (l'économie, la politique) et qui l'influencent.

Conséquence et expression immédiate de l'industrialisation et de l'influence des technologies sur nos vies quotidiennes, du manque d'exercice et des maladies de civilisation qui en découlent, la vague de «fitness» et de «jogging» qui déferla dans les années 60 posa ainsi les bases d'une nouvelle définition du sport.

Une discussion essentielle et exhaustive sur le sens réel du sport ne fut pourtant lancée qu'en raison des changements socio-économiques fondamentaux (problème d'environnement, mise sur ordinateur de notre vie quotidienne, importance croissante des loisirs, peur d'une apocalypse nucléaire) associés à une critique radicale de la société à partir des années 70, et, plus



tard, du mouvement «New Games». Dans ce contexte, la «performance» est critiquée, tant dans le milieu sportif qu'à l'extérieur, parce qu'elle serait déterminée de manière trop unilatérale par une structure de motivation imposée de l'extérieur, qu'elle conduirait à une pression permanente en vue d'obtenir des résultats toujours meilleurs, sans égards pour l'athlète, et qu'elle défavoriserait les aspects naturels et émotionnels pour favoriser les actes utilitaires. D'après ces critiques, la société industrielle moderne réduirait finalement la performance à une question économique, au fétichisme de la croissance et à la quête des records, sans tenir compte de la qualité de la vie, de la coopération ou de la solidarité.

Un retour aux sources

C'est pourquoi le mouvement «New Games» du début des années 80 encourage la joie et la détente en général, la spontanéité et la créativité ainsi que la découverte de soi-même et la valorisation individuelle dans la pratique du sport. Il a également pour but de modérer la compétition sportive en y incluant des éléments de coopération (soft war), afin d'accroître la sensibilité du corps et les aspects émotionnels par le jeu sportif (soft touch) et de promouvoir des jeux ouverts à tous, sans distinction d'âge, de sexe ou de capacités. Cette recherche d'un renouveau naturel sportif n'est pas terminée, nous sommes les témoins d'une révolution qui suit son cours. Dans ce contexte, trois grandes tendances semblent émerger comme éléments décisifs du sport des années à venir.

Le sport de compétition

La première tendance, le «sport de compétition» constitue une sorte de prolongation de l'idée générale traditionnelle du sport. Sa légitimité et son identité sont basées sur le système de valeurs de notre société industrielle orientée vers le travail. La vie sportive de tous les jours continue à être influencée par les concepts de «performance», «rivalité», «record», «ascétisme», «planning», «efficacité», «normalisation», «standardisation», «différenciation des rôles en fonction du sexe», et «loisirs», ces derniers étant considérés comme devant fournir la régénération pour le monde du travail.



Le sport de loisir

Les valeurs postindustrielles qui peuvent être caractérisées de manière globale par les concepts d'«écologie», «hédonisme», «coopération», «participation», «loisirs» et «qualité de la vie» jouent un rôle prépondérant dans la genèse de la deuxième tendance fondamentale qui s'exprime par un développement extrêmement rapide et tentaculaire d'un «sport de loisir» à visées hédonistes. Celui-ci se distingue par un besoin de jeu particulièrement marqué, une recherche de plaisir et d'aventure dans le sport, une dépendance vis-à-vis des clubs sportifs en régression et une évidente distanciation par rapport aux contraintes imposées par les normes et les rôles.

Vivre intensément, ressentir un bonheur et un bien-être spontanés sont les éléments essentiels d'une nouvelle culture du mouvement dans le sport où les formes de jeu «douces», par opposition au sport de compétition «dur», sont préférées à un programme d'entraînement à long terme plus exigeant. Une autre caractéristique essentielle est constituée par le lien étroit entre le sport de loisir hédoniste et la vie sociale extra-sportive. Les conséquences sont les suivantes: une vie sociale de plus en plus axée sur le sport, comme le montre l'exemple des «vacances actives» et surtout une tendance à contrebalancer l'isolement croissant et l'anonymat de l'individu dans la société moderne en remettant en vogue le concept de la «place du village» où se rencontrent hommes et femmes de diverses générations.

Le sport de santé

Enfin, la troisième grande tendance, qui se développe tout aussi rapidement, est celle du sport visant à entretenir la condition physique et à améliorer la santé. Ce sport constitue une réaction aux carences physiques, conséquences directes de notre société aux technologies sophistiquées, et fonctionne comme un régulateur biologique en créant des incitations à prendre de l'exercice.

Un autre exposé abordera la question de la sensibilisation croissante du public aux questions de santé, surtout en ce qui concerne le tabagisme, l'obésité et le stress psychosocial. Cependant, on peut dire d'une manière générale, qu'au moins dans les couches les plus élevées de la société, le «sport pour entretenir la forme» est considéré comme faisant partie de l'hygiène physique. Enfin, le sport «fitness» a commencé à prendre de l'importance lorsque la médecine insista sur une prévention plus rentable; à présent, le sport est au moins reconnu pour ses vertus thérapeutiques, il est également considéré comme un service à offrir au public.

A court terme, le sport se développera selon les trois tendances présentées de manière schématique ci-dessus. Les modifications socio-politiques intervenant au cours de cette période exerceront naturellement une grande influence sur l'évolution: tout dépendra de l'importance attribuée au sport. Sans tenir compte de ces aspects, nous pouvons, à l'heure actuelle, faire, de manière tout à fait subjective, les prévisions suivantes pour les différents domaines.

Vers une nouvelle éthique sportive

Dans le «sport de compétition», la quête de performances se poursuivra de manière générale et débouchera sur une amélioration supplémentaire des performances réalisées par les athlètes d'élite et les athlètes de niveau moyen, et ce dans toutes les disciplines concernées. En général, l'amélioration des performances ne résultera pas tellement de l'augmentation de la durée de l'entraînement mais bien d'une amélioration de la qualité de celui-ci ainsi que de circonstances connexes à l'entraînement et à la compétition; ce gain relatif sera notamment directement proportionnel au degré d'endiguement ou de tolérance du dopage.

Il faut prévoir des modifications structurelles sous la forme d'une élévation de l'âge des athlètes et de leur expérience de la compétition, ainsi que d'une augmentation du nombre de disciplines pratiquées par chacun. En général, la baisse du pourcentage des jeunes dans l'ensemble de la population et le manque d'attrait du sport de haut niveau diminueront le réservoir de recrutement des élites sportives.

D'autre part, l'augmentation du nombre de compétitions dont la plupart s'étaleront sur l'ensemble de l'année ainsi que l'exigence d'atteindre plusieurs points culminants dans les performances aboutiront inévitablement à un accroissement du professionnalisme dans le sport de compétition. Dans sa version poussée à l'extrême, le sport de compétition verra un accroissement des «coûts de production» de la performance sportive maximale, il dépendra donc d'organismes sportifs de plus en plus fréquemment régis par les lois de l'économie des entreprises, parrainés par des puissants sponsors et par les media. Ceux-ci prendront de plus en plus d'importance dans l'organisation et la technique sportive, en conséquence, le sport en tant que tel sera influencé par des aspects venus du «show business».

Pour permettre un maximum de rentabilité indirecte, les moyens et les efforts de plus en plus nombreux consacrés au sport par les milieux économiques et politiques déboucheront sur une sélection plus sévère et se concentreront sur quelques disciplines sportives particulièrement attrayantes pour le public. En définitive, les changements se produisant dans le domaine de l'éthique sportive en raison des contraintes imposées par le professionnalisme ne se limiteront pas à ce seul secteur mais influenceront les valeurs intrinsèques du sport de compétition en tant que tel.

Sport loisir et aspects commerciaux

Pour ce qui est du «sport loisir», on peut se permettre de prétendre que c'est dans ce domaine que les changements les plus radicaux du point de vue qualitatif et quantitatif sont attendus. La demande croîtra pour les types de sport, jeux et gymnastiques ne réclamant pas de technique particulière, de connaissance poussée de règlements ni d'installations et équipements sportifs standardisés.

La longue fidélité à des disciplines individuelles diminuera, en même temps que l'appartenance aux clubs sportifs. Dans ces deux cas, des fluctuations se feront sentir de manière accrue. Dans cet ordre d'idées, l'homogénéité des groupes diminuera dans les clubs sportifs. Ainsi, les clubs sportifs traditionnels seront de plus en plus fréquemment confrontés à la concurrence des entreprises sportives commerciales; ceci contribuera à l'amélioration sensible de l'infrastructure sportive pour les différentes disciplines. Le rôle de l'entraîneur sportif évoluera peu à peu vers une fonction d'animateur sportif.

Les disciplines fortement encouragées par l'industrie - voire même créées par celle-ci ainsi que la popularisation de disciplines jusqu'ici élitaires favoriseront la croissance du commerce des articles et vêtements de sport.

Le sport visant à entretenir la condition physique et à améliorer la santé prendra plus d'importance car l'idéal de santé sera utilisé comme moyen de promotion du sport, d'autre part le public deviendra de plus en plus attentif aux questions de santé et de prévention, surtout pour les tranches d'âge au-delà de 35 ans.

Pour ce qui est de la rééducation après les maladies ou les accidents, le sport deviendra un domaine spécialisé, tant dans ses applications que dans les branches professionnelles et établissements s'y rapportant.

Parmi les nombreux aspects liés à ce thème, il faut également mettre en évidence trois domaines n'ayant pas encore été mentionnés ou abordés en détail. Dans un exposé rédigé en parallèle, le Colonel Micky King-Hogue abordera séparément le thème « La Femme et le Sport ».

Il est également intéressant, surtout pour les répercussions sur le sport militaire, d'envisager les tendances dans l'évolution des disciplines sportives et de considérer la progression future et l'interaction de facteurs tels que la sensibilisation à la santé, au bien-être physique et au sport.

Les nouveaux adeptes du sport

Tout pronostic concernant le développement de disciplines individuelles doit se baser sur la situation actuelle et demande une observation minutieuse des phénomènes sociaux actuels dont l'évolution est déterminante pour l'avenir du sport. On peut dire, pour généraliser, que ce qui précède se reflète dans les différentes disciplines, à des degrés divers.

L'une des caractéristiques particulières du processus mentionné ci-dessus, de transformation dans le domaine des disciplines sportives est le changement important dans l'éventail des disciplines suscité

par les conditions spécifiques, les compétences, les besoins et le système de valeurs des différents groupes de sportifs. Ces modifications se manifestent particulièrement par une régression générale des disciplines traditionnelles alors que des disciplines relativement plus récentes gagnent en popularité. Une répartition des sportifs en fonction du sexe indique que, dans l'ensemble, il y a toujours plus d'hommes que de femmes qui pratiquent un sport mais que l'écart s'amenuise de manière constante, l'équilibre est même presque rétabli pour certaines disciplines nouvelles et très populaires. Quant à la motivation pour faire du sport, on peut dire qu'elle est fortement déterminée par l'âge, le sexe, le style de vie et le niveau de l'éducation.

Comme on pouvait s'y attendre, l'importance de la santé comme motivation de la pratique sportive augmente avec l'âge alors que, parallèlement, la motivation de la performance joue un rôle plus réduit. Là où le sport s'exerce pour le plaisir, l'équilibre semble être atteint entre les sexes. La motivation de la performance, par contre, varie considérablement en fonction de la discipline choisie mais il est évident que les hommes sont plus avides de performances que les femmes. Comme il a déjà été dit précédemment, les modifications futures dans l'éventail des disciplines sportives ne peuvent être envisagées que dans un contexte d'évolution de l'ensemble de la société.

La courbe démographique, élément significatif, est en chute libre depuis des années en Europe Centrale et cette tendance persiste. Des modifications importantes continueront à être constatées dans les différents groupes sociaux, en fonction de l'âge, du sexe et de la région. Il est évident que le nombre de jeunes sera de plus en plus restreint alors que celui des adultes et des personnes âgées sera de plus en plus élevé. Ceci aura nécessairement pour conséquence une baisse de la motivation de performance alors que d'autres valeurs prendront de l'importance.

Une modification du rapport entre la durée du travail et le temps libre ainsi qu'une augmentation de la pratique sportive en général rendront plus difficile, pour les disciplines où les équipes sont relativement grandes, la réunion de tous les joueurs à des heures d'entraînement fixes ou à des matches et à des compétitions bien déterminées. Des conséquences semblables peuvent être attendues de l'augmentation de la mobilité des gens qui va de pair avec un déplacement de plus en plus marqué de leurs intérêts vers le domaine des loisirs et des vacances.

Enfin, les disciplines individuelles peuvent connaître des changements de popularité en raison d'une modification du style de vie et d'un processus de « civilisation » se reflétant sur le comportement et le contrôle du comportement. Celui-ci favorisera les sports où l'auto-discipline joue un grand rôle, de même qu'une éventuelle distance physique vis-à-vis de l'équipe et des adversaires.

L'évolution dans des disciplines sportives

Voici quelques pronostics pour certaines disciplines en Europe centrale: Le nombre de joueurs de football et joueurs de handball actifs décroîtra. Le recul du nombre des jeunes de sexe masculin ainsi que la diminution de la disponibilité des joueurs pour l'entraînement et les matches à l'extérieur rendront de plus en plus difficile le recrutement de joueurs actifs pour les équipes. L'infrastructure, même excellente, ne parviendra pas à compenser cette évolution négative.

Dans les années à venir, le tennis, le squash, le golf, le ski de fond et le cyclisme connaîtront une croissance importante. La diminution du nombre des jeunes dans la population avec ses effets négatifs pour les sports d'équipe, sera probablement compensée par l'attrait particulier exercé par des disciplines individuelles encore jeunes et par une augmentation de la participation des adultes. L'élévation du niveau de vie et du niveau d'éducation, parallèlement à la modification du rapport entre la durée de travail et le temps libre, auront des effets stimulants sur les activités sportives, tandis que l'infrastructure, encore en plein développement, liée à la fois au lieu de résidence et au lieu de vacances, aura également des conséquences positives. De la vogue de jogging, déjà en recul, naîtront d'autres formes d'entraînement de l'endurance qui s'exprimeront dans le domaine des sports de compétition (courses d'endurance dans les villes, marathons) ainsi que dans le domaine des sports de « loisir » et du sport « pour entretenir la forme » (randonnées à pied et en bicyclette).

La poursuite de l'essor de la région alpine pour les loisirs et les vacances influencera favorablement les développements mentionnés ci-dessus et permettra la popularisation d'un certain nombre de jeunes disciplines (mountain bike, parapente,



randonnées dans les Alpes). La tendance à organiser des compétitions regroupant des disciplines variées et parfois opposées (iron man) persistera, parce que celle-ci sont particulièrement attrayantes pour les sportifs vigoureux aux intérêts diversifiés.

D'une manière générale, le sport est toujours considéré comme idéal pour favoriser la santé. Rester en bonne santé (ou retrouver la santé) est donc apparemment un motif important de la pratique sportive. Pour les gens qui pratiquent un sport, la notion de «santé» est très vaste. Elle part de l'idée de «ne pas être malade» en passant par tous les domaines liés à l'activité et tous les sentiments positifs résultant du «feedback» permanent entre le corps et l'esprit et va jusqu'à l'espoir de vivre plus longtemps en conservant une grande part de vitalité. Pour comprendre cette sensibilisation à la santé, il est nécessaire de savoir qu'elle est liée de près à la conscience du corps dont les manifestations individuelles (perception du langage corporel, estime de soi-même, fréquentations et autocontrôle) ont une forte composante sociale. Ainsi, la conscience de son propre corps dépend largement de la couche sociale à laquelle appartient l'individu ; elle mène à une culture somatique diversifiée. Ceux qui se situent au niveau le plus élevé de la hiérarchie portent plus d'intérêt et d'attention à leur corps ; ils dépensent également plus pour des produits alimentaires plus sains. A l'inverse, les membres des couches sociales inférieures considèrent leur corps comme un instrument et le ménagent moins ; c'est dans cette tranche de la population que le nombre de fumeurs est le plus élevé. Ceci explique pourquoi, dans la poursuite de leurs objectifs, les hommes développent différents types de comportements, souvent très nocifs, alors que la santé est indubitablement considérée comme indispensable à une vie positive. Il en va de même pour ce qui est du lien entre la santé et l'exercice



d'un sport car, ici aussi, la pratique montre que le sport, en dépit de son objectif théorique, est de plus en plus menacé par des aspects négatifs pour la santé. Il s'agit tout d'abord des problèmes de santé résultant du stress créé par le désir de performance, non seulement dans le sport professionnel mais encore à tous les niveaux de compétence, par le fait d'une insistance trop marquée sur le concept de performance. On retrouve également dans l'utilisation, de plus en plus fréquente, de drogues pour améliorer les exploits, la tendance au mépris du corps, considéré comme simple instrument de performance.

Un autre développement tout aussi inquiétant, mais qui n'est pas immédiatement reconnaissable, est le fait que le sport s'éloigne de plus en plus de ses valeurs originales alors que croît la tendance à l'adaptation aux habitudes de la société de consommation. Assez fréquemment, l'exercice d'un sport est considéré comme compensation à une attitude extrêmement négative vis-à-vis de la santé, le sport devient ainsi une activité rituelle sensée fournir automatiquement une bonne santé. L'accentuation trop fréquente du sport-événement ou du sport comme source de contacts sociaux va de pair avec une négligence des aspects de santé.

Le sport : élément révélateur de nos sociétés

Notre association militaire sportive s'étend dans le monde entier. Mes considérations sur le thème abordé se basent sur les conditions régnant dans une partie d'un continent, lequel a apporté une

contribution importante au développement du sport. Même si les constatations présentées s'avéraient exactes pour cette région, elles ne pourraient être extrapolées aux pays d'autres continents. Elles ont cependant pour but d'inviter à mener des analyses semblables afin de permettre des comparaisons.

Les conclusions qui se dégagent de mon exposé, pour ce qui concerne l'ensemble de notre mouvement sportif, sont en tout premier lieu les constatations générales ci-après, que l'on hésite à exprimer tant elles sont évidentes. Comme elles tombent facilement dans l'oubli du quotidien, il est pourtant opportun de les rappeler à l'esprit :

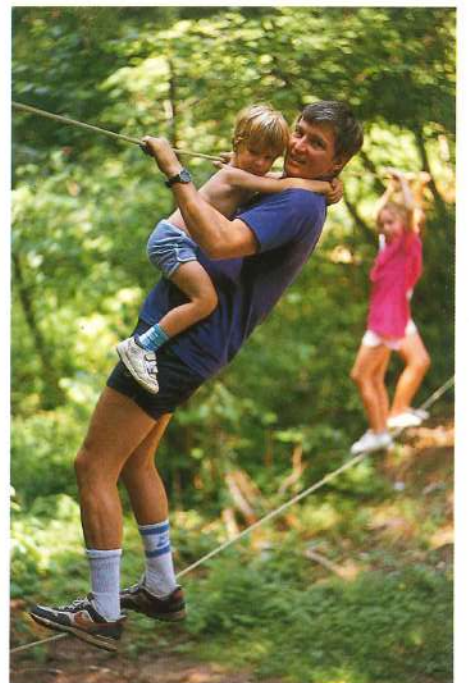
- Le sport est un microcosme de la société dans laquelle nous vivons. Comme la société est en perpétuel changement, celui-ci se répercute dans l'éventail des manifestations et disciplines sportives.

- Les développements dans le domaine du sport militaire ne peuvent être considérés isolément, ils sont influencés de manière permanente par le sport en général.

- Les réactions aux divers changements interviennent plus rapidement et plus directement dans le sport de compétition que dans la formation sportive des forces armées.

- Les forces armées des différents pays participent à leur tour au développement du sport. Dans cette perspective également, les répercussions sont beaucoup plus accentuées et plus remarquables dans le sport de compétition.

Toute activité destinée à mettre sur les rails des développements positifs devra tenir compte des principes qui précèdent si elle veut rencontrer le succès. Le fil conducteur de toute prévision dans ce domaine doit être la devise ci-après : «suivre immédiatement l'évolution là où elle est raisonnable et conserver ce qu'exigent les circonstances particulières.»



Le sport féminin dans les années 90

Par le Colonel Micki King Hogue

Ceci est un court aperçu des tendances du sport féminin telles que nous les prévoyons dans les années 90. Mes considérations sont basées sur le constat actuel de la santé, de l'aptitude physique et du sport féminin aux Etats-Unis. J'espère que ces tendances positives que j'observe aux Etats-Unis et au Canada commencent également à se manifester en Europe et au niveau mondial.



Aux Etats-Unis, les universités commencent à octroyer des bourses sportives aux femmes en vue de représenter les équipes sportives universitaires à partir de 1973. Depuis lors, les sports féminins ont pris de l'ampleur et se sont développés lentement mais sûrement. Le montant des bourses attribuées qui couvraient une grande partie des frais encourus par les universitaires fréquentant les cours donnait ainsi aux jeunes filles l'occasion de continuer leurs activités sportives après avoir terminé leur « high school ». Les années 70 et 80 furent donc marquées par une ouverture des installations sportives aux femmes et jeunes filles; des compétitions organisées au niveau des élites sportives; des entraîneurs furent engagés pour les équipes féminines et l'intérêt se fit ressentir à la fois au niveau des jeunes filles qui désiraient participer et au niveau des spectateurs férus de spectacle sportif. Toutefois, une période de dix-sept années s'écoula avant de noter une percée significative. Nous entamons les années 90 avec le sport féminin intégré et accepté conjointement avec le sport masculin universitaire aux Etats-Unis. Cependant, les équipes masculines attirent davantage les foules, tiennent davantage la manchette des journaux, drainent plus d'argent et sont plus nombreuses que les équipes féminines.

Toutefois, le moment est venu de combler le fossé dans ces différents domaines. Les jeunes filles ont à présent des porte-drapeau pour les stimuler, ce qui n'était pas le cas dans les années 70 et 80. Janet

Evans, Florence Griffith-Joyner, Jackie Joyner-Kersey, Chris Evert, Nancy Lopez, Mary Decker Sloney sont des athlètes féminines remarquables qui tiennent la une de l'actualité sportive et sont connues de tous. De manière générale, les femmes sont de plus en plus conscientes de la nécessité du « fitness ». Sport et fitness vont de pair.

Les femmes qui furent les pionnières des années 70 et 80, luttant pour conquérir leur droit de cité dans les structures sportives universitaires, sont à présent solidement établies au sein du monde du travail. Elles sont à la fois des mères de famille et des femmes qui ont fait du sport une partie intégrante de leur vie. Elles éduquent leurs filles selon leurs convictions sportives; elles préconisent le sport féminin dans le monde corporatif. Elles supportent les équipes sportives tant comme spectatrices qu'en contribuant par une aide financière à l'essor et au développement des sports pour jeunes filles au sein de leurs communautés.



Les leçons retirées par les garçons à travers les sports au fil des années sont remarquables; elles revêtent la même signification pour les filles. Avec des hommes et des femmes attelées aujourd'hui côte à côte dans des tâches actives, les leçons tirées des compétitions sportives deviennent également valables pour les femmes. Les traits de caractère en matière de discipline, d'engagement, d'attachement, d'esprit d'équipe sont en train d'être appliquées de la même façon efficace dans le monde des affaires par les femmes. Ces dernières découvrent également d'autres effets bénéfiques tels que le sentiment d'accomplissement personnel, la confiance en soi, l'amour propre, la fierté de la dignité qui découlent de la pratique des compétitions sportives.

En bref, les femmes découvrent qu'elles aiment le sport pour l'ensemble des mêmes raisons que les hommes. Tant physiquement que psychologiquement et socialement, les sports contribuent au bien-être général des femmes exactement comme dans le milieu masculin.

Dans les années 90, elles tireront enfin plein avantage de cette situation. Les femmes américaines ne s'attendent pas seulement à l'organisation de plus de compétitions sportives, elles les revendiquent. Les années 90 doivent apporter un nouvel essor pour une meilleure éducation physique dans les écoles publiques avec une importance égale pour les filles et les garçons. La population en général admettra que la pratique des sports est aussi naturelle pour les filles que pour les garçons. Les entreprises vont à présent sponsoriser les équipes féminines tout comme elles le font pour les équipes masculines. La TV et les reporters sportifs assureront la couverture des événements sportifs féminins tout comme celui des sports masculins.

Telles sont les tendances que je prévois pour le sport féminin aux Etats-Unis dans les années 90.

J'ai mentionné que ce processus de développement du sport féminin va de pair avec celui du sport masculin. Je crois qu'il est plus sûr d'avancer qu'au fur et à mesure que les femmes commencent à rattraper les hommes, elles seront finalement confrontées aux mêmes limitations et barrières que celles décrites par le Colonel Zechner dans son article. Les voies qu'il décrit dans les domaines du sport loisir, du sport « fitness et santé » sont également applicables aux femmes.

En résumé, les tendances du sport féminin de compétition aux Etats-Unis montrent des signes positifs d'intérêt accru et de participation. Les femmes servant dans les forces armées américaines font preuve de la même attitude passionnée envers les sports.

Sport 2000: Future trends in the field of sport

By Colonel Arthur Zechner
President of the Permanent Commission for Sport

Planning does not only imply arranging activities in an appropriate way, it also means looking ahead and anticipating events that are going to be staged. Managing sport today entails a substantial degree of planning which increasingly calls for an awareness of future sports trends which in turn means that more sports policy is involved and more efficiency is needed.

It is thus highly topical for us to address the question of how sport will develop in this decade and well into the next millennium in general terms. Our findings will have a considerable impact on our future work in CISM.

The following contribution is a deliberation on the likely future development of sport seen in a Central European perspective. This is why it is limited to a rough and schematic presentation of single, but important aspects. Finally, my conclusions have been derived from findings related to the specific field of military sport.

Changing set of values

Sport is a microcosm of society. Our society has undergone profound changes in the last few decades. A very important segment of the general restructuring of society is that of the changing set of values which has accompanied the changing expectations in the occupational sphere. So for example the importance of the concepts of discipline, adaptation, subordination, achievement, professional success, high income, obedience, and allegiance has dwindled in favour of self-determination, communication, and creativity.

An analysis of the recent past of modern sport clearly shows that sport as a whole has been influenced by the very same trends.

The most significant trait of sport in Europe is the increasing importance attributed from the fifties onwards to competition, results and the more formal conduct of sports events, with an intensification of rivalry, victory, defeat and rules and regulations. Sport is the primary domain of achievement-oriented boys and men, most of whom come from the mainstream of society. As such sport increasingly reflects the structural values of modern industrial society. These are: work as a predominant feature (exhausting training at the expense of pleasure) and success (victory at any cost), associated with more professionalism for the sake of money, and bureaucracy for the sake of management of sport institutions. This goes hand in hand with a reversal of sports values, the intrinsic values of which become more and more diluted by the more superficial elements coming in from external sources such as the economic or political entities, which have an impact on sport. The sixties were characterized by a lack of bodily exercise and by the concurrent civilizational diseases, directly attributable to industrialization and the influence of technology on our daily lives. As a result the number of «keep fit» and informal

jogging activities rose with the emergence of a new definition of the purpose of sport, albeit in a rudimentary form.

A truly exhaustive and fundamental discussion of the real purpose of sport was generated under the influence of decisive socio-economic changes, encompassing environmental matters, computerization affecting our everyday lives, increased leisure time, the fear of a nuclear apocalypse, which was associated with criticism of the very basis of society, and subsequently with the emerging «New Games» movement. In this context, the «achievement» has been criticized both in the field of sport and outside, where the main focus of criticism was that a pattern of motivation from outside had given that concept an all too lop-sided image leading to permanent pressure to achieve, to alienation of achievements, and to recklessness, so that sensual and emotional aspects were quashed to make room for targeted actions. According to these critics, in the final analysis modern industrial society will only judge any measure of achievement in economic terms and with a naive worship of growth and the quest for record-break-

ing feats regardless of quality of life, cooperation, or solidarity.

Back to fundamentals

Therefore the «New Games» movement of the early eighties promoted joy and an element of entertainment in general, placing greater emphasis on spontaneity, creativity, and self-appreciation together with self-fulfilment. They wanted to moderate competition by incorporating elements of cooperation, leading to a «soft war», to increase sensuality and the emotional aspects in playful games, leading to a «soft touch», and to advertise an increased number of games in which training is performed by athletes all together, irrespective of age, sex, and level of skills.

This quest for a new self-appraisal of sport has not yet been gratified as such, but we are witnessing a profound change in progress.

In this context, three basic trends are emerging as decisive elements of sport in the near future.



Competition

The first trend that goes in the direction of «competitive sport» is a mere continuation of the general idea of sport in its traditional sense. Its legitimacy and identity are mainly based on the set of values governing our industrial and work-oriented society. Everyday routine in the field of sport is still governed by the concepts of «achievement», «competition», «record», «asceticism», «planning», «efficiency», «standardization», «differentiation of the roles played by the sexes», and «leisure time», the latter being mainly understood to provide regeneration in a working environment.

Leisure

Post-industrial values that can be comprehensively characterized by the terms «ecology», «hedonism», «cooperation», «participation», «leisure time», and «quality of life», are crucial in the genesis of the **second basic trend** that is exemplified in the exploding and far-reaching development of a hedonistically oriented «leisure-time sport» which is mainly characterized by a special need for play, enjoyment, and adventure in the field of sport, along with a reduced dependence on clubs and a pronounced detachment from orthodox norms and roles.

Thrilling experiences, a spontaneous feeling of happiness and well-being are the essential ingredients of a new culture of bodily movement in sport in which «soft», as opposed to «hard» kinds of games are preferred over a long-term planned training programme that is quite demanding. A further important trait is the strong affinity of hedonistic «leisure-time sport» with social life not related to sports activities. The result is that social life is becoming more sports-oriented, as is shown by the emergence of «active vacationing», and particularly by the trend to counteract the increasing isolation and anonymity of the individual in our modern mass society by supporting the motto «sport for all» and by reviving the concept of a «village square» as a meeting place for generations and sexes.

Health awareness

The third main trend, however, is that of fitness and health-related sports which are developing just as quickly. It is a reaction to bodily shortcomings as an immediate result of our high-tech world and thus as a biological regulator to stimulate bodily movements. It will take a different presentation to discuss the state-of-health awareness among people, particularly with regard to smoking, obesity, and psychologically or socially induced stress as risk factors,

but as a general rule, one can assume that «fitness sport» is understood, at least in higher strata of society, as a form of caring for one's body. Finally, «fitness sport» grew in its importance when medicine pushed for more cost-effective measures for disease prevention. Nowadays, sport is recognized for its therapeutical qualities at least and, increasingly, as a social service as well.

As a near-term perspective, sport will develop as a result of the three trends mentioned above. Of course special changes in our social set-up will have pronounced effects also during this time, depending on the degree of importance attributed to sport. Notwithstanding this fact, the following albeit subjective expectations can be linked to the various categories.

Emergence of new sports ethics

In «competitive sport», the quest for performance will generally continue and will result in a further increase of achievements, both at the top level and in terms of the overall standard in all relevant disciplines.

In general, better performance will not be achieved through extra training time, but by improved training quality and other circumstances affecting training and competition. Relative performance enhancements will directly relate amongst other things to the degree to which doping can be reduced or is tolerated.

Structural changes in the form of increases are expected both with regard to an increase in the age and the competition experience of competitors, and to the higher number of disciplines performed by individuals. In general, the declining share of young people in the total population and the waning attraction of competitive sport will, however, reduce the pool of people

from which top-notch competitors can be selected.

A further increase in the number of competitions, most of which are distributed over the whole year, and the demand to have a maximum potential for performance at many different periods of time, will inevitably bring about an increased level of professionalism in the field of competitive sport. In its extreme version, competitive sport will see an increase in the cost of producing maximum achievements and will thus be increasingly more dependent on those sports organizations functioning according to the laws of applied economics which retain the backing and interest of sponsors and the mass media. These organizations will grow bigger, creating a situation where sport as such will become supplanted by «show-business» aspects.

To maximize indirect profits, the still rising means and activities provided for sport by private and public sources lead to more selection, from which only a few particularly attractive «telegenic» disciplines will profit.

However, changes in the area of sports ethics induced by the constraints of professional sport will not be limited to that narrow sector, but will influence the intrinsic values of competitive sport as a whole.

The effects of commercialization on leisure sport

As far as «leisure sport» is concerned, it is accepted generally speaking that it is in this field that the most sweeping changes are to be expected both in terms of quantity and quality. The demand will increase for those types of sport, games, and callisthenics not requiring special techniques, the comprehensive knowledge of rules, or standardized sports facilities or equipment. Long-term allegiance to individual disciplines will decline as well as club membership in both cases; fluctuation will increase.



In close connection with the trends mentioned above, the homogeneity of club members will decrease. Traditional sports clubs will increasingly have to face the competition of commercial sports enterprises. Together, they will contribute to a marked improvement of infrastructure purpose-built for specific disciplines.

The coach's role will shift towards that of a sports animator.

Disciplines that receive strong financial support or even those devised by industry, combined with the popularization of hitherto elitist disciplines will foster the further growth of sports equipment and sports wear industries.

"**Fitness and health**" sport will gain in popularity because health is used as a vehicle to promote sport and because people are becoming increasingly more health conscious, particularly those over 35. Sport will become a specialized means for rehabilitation after illness or accident, both with regard to its application and with regard to the jobs and institutions employed in that sector.

Permit me to highlight three "problem areas" from amongst the many aspects involved. I shall cover them in some detail, because these areas have either not yet been mentioned or not yet discussed. I have not covered "Women in Sport" which is a special topic to be discussed by Colonel Micki King-Hogue in her co-presentation.

With particular reference to the effects on military sport, it is interesting to see the trends in the development of disciplines, and to find out the future relationship among such factors as health awareness, body awareness and sport awareness.

Newcomers to sport

Any prognosis concerning the development of individual disciplines must be based on the present situation and requires a thorough examination of the conditions prevailing in our society, the development of which governs the shape of sport in the future. As a generalization one can say that these deliberations are reflected in different sports disciplines to a varying degree.

One of the special characteristics of the changes in connection with sport disciplines is the fact that the specific conditions, competencies, requirements, and sets of values of the various people who are active in sport have caused considerable shifts from one discipline to another. Such shifts are particularly evident in a general reduction of the importance of traditional disciplines, whereas relatively young ones are gaining in popularity.

A breakdown of active people in the field of sport by sex shows that there are still more men than women playing sport, but that the gap is closing little by little with young and very popular disciplines having an almost equal share

of male and female participants.

Regarding sports motivation, one can say that this is largely determined by age, sex, and both the individual's lifestyle and level of education. As expected, the importance of health as a motive for sport increases with age, whereas the motive for performance decreases. As far as joy and pleasure derived from sport are concerned, the balance between the sexes seems to be even. Motivation through performance, however, varies considerably with the individual discipline, but men tend to be more performance-oriented than women.

As has been pointed out before, expected changes in the popularity of sports disciplines can only be seen in connection with the development of society at large. Demographic changes as quantifiable factors in Central Europe have brought about steady decreases for many years. Further substantial changes can be expected in various age and sex brackets, and in various regions. It is clear that a decreasing number of young people will lead to an increasing proportion of adults and senior citizens. This will obviously generate a shift of motive away from performance towards other forms.

In addition to an upsurge in sports activities in general, changes in the ratio between the time of work and the spare time available will make it more difficult for disciplines with large teams to have all the necessary players available at the scheduled training hours, or for matches/competitions. Similar consequences can be expected due to the higher incidence of people's mobility, a trend connected with a shift of general interest towards the spheres of leisure time and holidays, which is accelerating.

Finally, individual disciplines may experience changes in popularity as a result of varying lifestyles and of a "process of civilization", which is reflected in behaviour and behavioural patterns, mainly favouring disciplines in which self-discipline is very important and/or which are characterized by quite some bodily distance between the members of a team and the opponents.

Evolution in sports

Here are a few projections for some sports disciplines in Central Europe: The number of active soccer and handball players will drop. The lower number of young males and the pronounced reduction in players' availability for away games and training will make it more and more difficult for teams to recruit active players. Even an excellent infrastructure will not be able to compensate for this detrimental development.

For the forthcoming years, tennis, squash, golf, cross-country skiing, and cycling will experience healthy

increases. In all likelihood, the reduced share of young people in the population which is detrimental to team sports, will be compensated by the special attraction of individual disciplines, some of which have been set up in recent years, and by an increased share of sports-active adults. Better standards of living and a higher level of education will have stimulating effects on sport activities based on the expected shift in the ratio between work and spare time. The still growing infrastructure, both in places where people live and where they take their holidays, will also have beneficial effects.

As a spin-off from the already subsiding wave of jogging, other, partly new forms of endurance sports will come to the fore, both as competitions (city long-distance events, and marathons), and for **leisure time and fitness activities** (trekking, bicycle trekking).

The further growth of the alpine region for leisure time and holidays will support the above development and lead to a popularization of a number of young disciplines (mountain-biking, paragliding, trekking in the Alps).

The tendency towards competitions in various disciplines that are dissimilar, to be organized in one event ("iron man") will continue, because they are especially attractive for top athletes with different interests.

Good health: the primary motive

Generally speaking, sport is still considered an ideal means of supporting health. To remain healthy or to regain health is thus considered an important motive for sports activities.

For people who are engaged in sport, the notion of "health" is an all-englobing state-of-mind which ranges from the reverse feeling of "not being ill", to any ideas connected with the activity as such, to the positive feelings resulting from the permanent feedback between body and soul, to the expectation of living longer and to largely maintaining a high level of fitness.

To thoroughly understand the concept of health awareness, one must know that it is closely connected with the awareness of one's body, the individual manifestations of which (perception of body language, self-assessment, social environment and control) include a strong social component. Thus, the sensitivity towards one's own body largely depends on the social stratum the individual is part of and results in a varying somatic culture. People higher up in the hierarchy are more interested in and sensitive towards their own body; they spend more money on health food. Conversely, members of lower strata in society think of their body as an instrument; they do not take as

much care of it, and it is in this sector where the proportion of smokers is highest.

This may serve to explain why people develop diverse, often very unhealthy patterns of life in their attempts to attain their goals in life, even though health in general is an undisputed ingredient for a meaningful life.

A similar situation can be found if one looks at the relationship between health and sport awareness, since practice shows that sport, despite its theoretical purpose, is increasingly confronted with aspects which are detrimental to health. These are mainly the easily recognizable health problems resulting from the extreme success-related pressure, not only in professional sport, but also from overemphasizing the concept of achievement at almost any level of competence. The increasing use of drugs to improve one's achievements manifests the tendency of disregarding one's body which then becomes a mere instrument for achievement.

Another development that gives rise to concern, but which cannot be recognized right away, is the dissociation of sport awareness from its original values, and a trend towards an increasing adaptation to the consumer habits of a mass society. More often than not people think that their extremely negative attitude towards a healthy life can be compensated for by actively taking part in sport activities which will seemingly result in a healthy body per se.

While adventure and social contacts in sport are overstressed, health awareness tends to be disregarded at the same time.

Sport throws light on society

Our military sports council is a worldwide organization. My deliberations on the subject at hand are based on the conditions prevailing in a part of one continent, a continent that has made important contributions towards the development of sport. Even if the findings that have been presented are representative for that region, they do not apply directly to the countries of other continents. They are, however, intended to initiate similar analyses there, so that comparisons can be made. The conclusions that can be drawn from my presentation for the sum total of members of our council can be summarized in the following general findings which are rarely mentioned, because they seem to be self-evident. But they tend to be forgotten in the course of daily routine, and therefore it is important to remind you of them in the form of a concluding statement:

— Sport is a microcosm of the society in which we live. As society undergoes a permanent process of change, the widespread manifestations of sport too are part and parcel of that change.

— Developments in the field of military sport cannot be looked upon in an isolated way; they are permanently influenced by sport in general.

— Competitive sports in the armed

Women's sports in the 1990s

By Colonel Micki King Hogue

This is a short overview of the trends I see for women's sports as we head into the 90s. My comments come from the current status of health, fitness and sports for women in the United States. I am hopeful that the positive trends I see in the U.S. and Canada are also beginning to occur in Europe and world wide.

U.S. colleges began to offer sports scholarships for women to play varsity athletics in our universities in 1973. Since this time, women's sports have grown and developed slowly but surely. Scholarship money (which pays for much of the cost of attending U.S. universities) opened up opportunities for girls to continue their athletics beyond high school. The 70s and 80s were a time when facilities began to open to girls and women, competition was established at the elite level, coaches were hired for women's teams and interest began to grow both in girls who wanted to participate and in spectators who wanted to watch. But it took 17 years to make a significant impact. We begin the 90s with women's sports integrated and accepted along with men's sports in U.S. universities.

Men's teams still draw more crowds, get bigger headlines, make more money and outnumber women's teams. However, the stage is set for women to begin to close the gap in these areas. Young girls have heroines to emulate today which was not the case throughout the 70s and 80s. Janet Evans, Florence Griffith-Joyner, Jackie Joyner-Kersey, Chris Evert, Nancy Lopez, Mary Decker Slone are great women athletes that get headlines and are household names. Women in general are getting more and more fitness conscious. Sports and fitness go hand in hand.

The women who were pioneers in the 70s and 80s—fighting for their place in the university athletic structure—are now solidly established in the workforce. They are also mothers and wives

forces react much faster and more directly to changes than is the case in all their other sports activities.

— The armed forces themselves contribute to the development of sport in their respective countries. So they also play a role in the rapid changes in sport; changes that are much more pronounced and visible in the competitive field as mentioned before.

Any activities to initiate positive developments will have to take into account the above criteria in order to be successful or at least to have a chance to succeed.

The planning of such activities should be performed under the following guideline: "To immediately follow the development wherever it makes sense, and to conserve whatever the particular conditions warrant".

who have established sports as a part of their lives. They are raising their daughters to believe in athletics—they are insisting that athletics for women exist in the corporate world—they are supporting women's teams as spectators—and they are contributing money to support the growth and development of sports for girls in their communities.

The lessons learned through sports by boys over the years are wonderful, meaningful lessons for girls too. With women in the workforce side by side men today, the lessons learned in athletic competition become equally as valuable for women now. Such traits as discipline, commitment, dedication, teamwork are being applied successfully in the business world by women. Women are also discovering other benefits such as personal fulfillment, self confidence, self esteem, pride, and dignity that comes from athletic competition.

Simply put, women are discovering they like sport for all the same reasons as men. Physically, psychologically, socially, sports serve the overall well being of women exactly as it serves men. In the 90s they will finally begin to fully take advantage of it. U.S. women will not only expect more opportunities to compete in athletics. They will insist on it. The 90s will bring a new push for better physical education in the public schools with equal emphasis on sports for girls and boys. The general population will grow to accept that athletics are as natural for girls as for boys. Corporations will begin to sponsor women's teams as they do men's teams. TV and sports reporters will cover girls' sports right along with boys'.

These are trends I predict for women's sports in the United States in the 90s. I have indicated that the progress made in women's athletics parallels that of men. I feel it is safe to say that as the women begin to catch up to the men, the women will eventually be overcome by the same limitations and barriers that Colonel Zechner has described in the areas of leisure sport and fitness and health sport also apply to women.

In summary, the trends for women's competitive sport in the U.S. shows positive signs of increased interest and participation. U.S. women serving in our armed forces reflect the same eager attitude for athletics I described.

Deporte 2000: Tendencias en el campo del deporte

Por el Coronel A. Lechner
Presidente de la Comisión Permanente del Deporte

La planificación no sólo implica organizar actividades de una manera apropiada sino también prever y anticipar acontecimientos que se producirán. Ser dirigente deportivo hoy conlleva un grado considerable de planificación y de anticipación porque se trata de una función cada vez más relacionada con la política deportiva de la cual se esperan resultados siempre mejores.

Por lo tanto, es muy pertinente plantearse el tema de como se desarrollará el deporte en este decenio así como en el próximo milenio en términos generales. Nuestras conclusiones tendrán un impacto considerable sobre nuestro futuro trabajo en el CISM. El presente artículo constituye una reflexión sobre el probable desarrollo del deporte visto desde una perspectiva europea. Por ello, se limita a una presentación global y esquemática de aspectos aislados pero sin embargo importantes. Por fin, mis conclusiones provienen de resultados ligados al campo específico del deporte militar.

El deporte es un microcosmo de la sociedad. Nuestra sociedad conoció profundos cambios durante los últimos decenios. Una parte muy importante de la reestructuración general de la sociedad es el cambio del sistema de valores que va a la par de una mutación de las exigencias del hombre para con su entorno profesional. Por ejemplo, los conceptos de disciplina, adaptación, subordinación, récord, éxito profesional, ingresos elevados, obediencia y fidelidad han perdido de su importancia mientras que la comunicación, la autodeterminación y la creatividad están en alza.

Un estudio del pasado reciente del deporte moderno muestra claramente que el deporte en su conjunto ha sufrido las mismas tendencias.

Evolución de los valores

El rasgo más significativo del deporte en Europa es la importancia cada vez más grande concedida a partir de los años cincuenta a la competición, a los resultados y al carácter más rígido de los acontecimientos deportivos, con una intensificación de la rivalidad, victoria, derrota, reglas y reglamentos. El deporte es en primer lugar un mundo de hombres procedentes de la clase media que desean superar sus resultados. Por ello, el deporte refleja cada vez más los valores estructurales de la sociedad industrial moderna.

Estos son: el trabajo como rasgo predominante (entrenamiento agotador en detrimento del placer) y éxito (victoria a todo coste) asociado con más profesionalismo en consideración al dinero, y burocracia en consideración a la administración de las instituciones deportivas. Esto se acompaña por una inversión de los valores deportivos, cuyos valores intrínsecos son cada vez más mitigados para dejar lugar a elementos más superficiales procedentes de fuentes externas como las entidades políticas o económicas que tienen un impacto sobre el deporte. Los años sesenta se caracterizaron por una falta de ejercicios físicos y enfermedades originadas por la civilización, directamente imputables a la industrialización y a la influencia de la tecnología en nuestra vida cotidiana.

En consecuencia emergió una ola de "fitness" y de "jogging" dando una nueva definición de la finalidad del deporte, aunque de una forma rudimentaria.

Se produjo una discusión realmente exhaustiva y fundamental de la verdadera finalidad del deporte bajo la influencia de cambios socioeconómicos decisivos, comprendiendo temas de medio ambiente, la automatización que afecta nuestra vida cotidiana, el tiempo libre cogiendo cada vez más amplitud, el miedo a un apocalipsis nuclear y de la crítica radical de la sociedad así como de la emergencia del movimiento "New Games". En este contexto, "la marca" ha sido criticada tanto en el campo del deporte como fuera porque determinada de manera unilateral por un modelo de motivación impuesto desde el exterior desembocando en

una presión permanente con miras a obtener resultados siempre mejores y reprimiendo los aspectos naturales y emocionales para dejar lugar a acciones utilitarias. La sociedad industrial moderna reduciría pues toda marca a términos económicos, con una adoración ingenua al rendimiento y buscando la manera de batir todos los récords sin consideración a la cualidad de la vida, la cooperación o la solidaridad.

Retorno a valores iniciales

Por lo tanto, el movimiento "New Games" desarrollado a principios de los años ochenta procuró alegría y un elemento de entretenimiento en general, acentuando la espontaneidad, creatividad y auto-apreciación así como la valorización individual en la práctica del deporte. Su objetivo era también moderar la competición incorporando elementos de cooperación (soft war) aumentando la sensibilidad y los aspectos emocionales en juegos divertidos para comercializar juegos destinados a todos sin tener en cuenta la edad, sexo o nivel de competencia.

Esta búsqueda de un renacimiento más natural del deporte todavía no ha sido aceptado como tal pero estamos asistiendo a un profundo cambio. En este contexto, tres tendencias básicas se destacan como elementos decisivos del deporte en los próximos años.

Deporte competitivo

La primera tendencia que se dirige hacia el "deporte competitivo" es una simple continuación de la idea general del deporte en su sentido tradicional. Su legitimidad e identidad se basan principalmente en una serie de valores que gobiernan nuestra sociedad industrial y fundada en el trabajo. La rutina cotidiana en el campo del deporte sigue dirigida por los conceptos de "marca", "competición", "récord", "ascetismo", "planificación", "competencia", "estandarización", "diferenciación de los papeles desempeñados por los sexos" y "tiempo libre", el último considerado en gran parte para facilitar regeneración para el mundo del trabajo.

Deporte del tiempo libre

Los valores postindustriales que pueden caracterizarse de manera detallada por los términos "ecología", "hedonismo", "cooperación", "participación", "tiempo libre", "cualidad de la vida", son cruciales en el génesis de la segunda tendencia básica que se ilustra con el desarrollo de gran amplitud de un deporte del-tiempo libre orientado hacia el hedonismo. Este se caracteriza esencialmente por el juego, la diversión y la aven-



tura en el dominio del deporte así como por una dependencia reducida a clubs deportivos y un alejamiento pronunciado de las normas ortodoxas. Experiencias apasionantes, un sentimiento espontáneo de felicidad y bienestar son los ingredientes de una nueva cultura de movimiento en el deporte en el cual formas de juegos "suaves", opuestas al deporte de competición "duro", se prefieren a un programa de entrenamiento a largo plazo más exigente. Otro rasgo importante es la gran afinidad entre el deporte hedonístico del tiempo libre y la vida social no relacionada con las actividades deportivas. En consecuencia la vida social se orienta cada vez más hacia el deporte, como lo muestra la emergencia de las "vacaciones activas" y particularmente la tendencia de neutralizar el aislamiento creciente y el anónimo del individuo en nuestra sociedad moderna soportando la divisa "deporte para todos" y animando de nuevo el concepto de un "pueblo" como lugar de encuentro para las generaciones y los sexos.

Deporte de salud

La **tercera tendencia** principal que también se desarrolla rápidamente, es la del deporte que conserva la forma y mejora la salud. Es una reacción a la falta física como resultado inmediato de nuestro mundo de alta tecnología y funciona como un regulador biológico para estimular movimientos físicos. Sería otro artículo tratar del problema de la sensibilización del público entorno al estado de salud, particularmente en lo que se refiere al tabaco, la obesidad y el "stress" provocado psicológicamente o socialmente, como factores de riesgo. Sin embargo, se puede decir que el deporte para conservar la forma hace parte de la higiene física, por lo menos para las clases elevadas de la sociedad. Este tipo de deporte tomó su importancia cuando la medicina exigió medidas más eficaces para la prevención de la enfermedad. Hoy, se reconoce al deporte sus virtudes terapéuticas y se considera cada vez más como un servicio social.

En una perspectiva a corto plazo, el deporte se desarrollará como un resultado de las tres tendencias mencionadas anteriormente. Claro está que los cambios sociopolíticos ocurriendo durante este período tendrán gran influencia en la evolución según el grado de importancia atribuido al deporte. Sin embargo, podemos hacer las previsiones subjetivas descritas a continuación para cada categoría.

Hacia una nueva ética deportiva

En el "deporte competitivo", la búsqueda de buenos resultados continuará en regla general y desembocará en un mejoramiento de los resultados de los atletas de alto nivel y de nivel medio en las diversas disciplinas.

En general, no se logrará un resultado mejor aumentando el tiempo de entrenamiento sino mejorando la calidad del entrenamiento y a través de otras circunstancias relativas al entrenamiento y a la competición. El incremento de buenos resultados será directamente relacionado, entre otras cosas, con el grado en que se reducirá o tolerará el doping.

Se esperan cambios estructurales bajo la forma de aumento de la edad de los atletas como de su experiencia competitiva y de las disciplinas realizadas por cada individuo. La disminución de los jóvenes en la población total y la atracción menos viva por el deporte competitivo reducirán la reserva de competidores de alto nivel que podrán ser seleccionados.

Un incremento en el número de competiciones, cuya mayoría se repartirá en todo el año, y la necesidad de un potencial máximo para lograr marcas en diferentes periodos acarrearán inevitablemente un nivel más elevado de profesionalismo en el deporte de competición.

En su versión extrema, el deporte competitivo experimentará un aumento en el coste de la producción de marcas y será por consiguiente más dependiente de aquellas organizaciones deportivas regidas por las leyes de economías aplicadas que retienen el apoyo y el interés de "sponsors" y de los medios de comunicación. Estas organizaciones se desarrollarán, creando una situación en la que el deporte será reemplazado por aspectos puramente comerciales.

Para lograr una rentabilidad indirecta máxima, los esfuerzos y los medios más y más numerosos puestos a la disposición del deporte por fuentes privadas o públicas desembocarán en una selección más severa y se beneficiarán sólo disciplinas particularmente "telegénicas".

Sin embargo, los cambios en el campo de la ética del deporte originados por las presiones del profesionalismo no se limitarán a dicho sector sino que influirán en los valores intrínsecos del deporte competitivo en su conjunto.

Deporte del tiempo libre y aspectos comerciales

En cuanto al "deporte del tiempo libre", todo el mundo concuerda para decir que en este dominio es donde se esperan los cambios más profundos en términos de cantidad y calidad. La demanda aumentará para aquellos tipos de deporte, juegos y gimnasia que no exijan técnicas especiales, conocimiento detallado de reglas, o equipos deportivos standardizados.

La fidelidad a largo plazo a disciplinas individuales disminuirá así como la adhesión a clubs; en ambos casos se notarán modificaciones sensibles.

En estrecha relación con las tendencias mencionadas anteriormente, la homogeneidad de los miembros de los clubs disminuirá.

Los clubs deportivos tradicionales deberán cada vez más enfrentar la competencia de las empresas deportivas comerciales, lo cual contribuirá a un mejoramiento pronunciado de



la infraestructura especialmente elaborada para las diferentes disciplinas.

El papel del entrenador se convertirá en el de animador deportivo. Las disciplinas que reciben un apoyo financiero importante y hasta las generadas por la industria, combinadas con la popularización de disciplinas hasta ahora reservadas a la élite fomentarán el desarrollo del comercio de indumentaria y artículos deportivos.

El deporte para conservar la forma ganará popularidad porque la salud sirve de medio de promoción para el deporte y porque la gente se preocupa cada vez más por la salud, particularmente las personas de más de 35 años de edad.

El deporte se convertirá en un medio especializado de rehabilitación después de una enfermedad o accidente, tanto en lo que toca a su aplicación como a las instituciones y empleos implicados en el sector.

Entre los numerosos aspectos relacionados con este tema, hay que destacar tres "zonas problemáticas" que aun no han sido mencionadas, ni discutidas.

La cuestión "Las mujeres y el deporte" será tratada por el Coronel Micki King-Hogue en una presentación paralela.

Refiriéndose particularmente a los efectos en el deporte militar, es interesante ver las tendencias en la evolución de las disciplinas deportivas y analizar la futura relación entre factores como la sensibilización a la salud, al bienestar físico y al deporte.

Nuevos adeptos del deporte

Todo pronóstico relativo al desarrollo de las disciplinas individuales debe basarse en la situación presente y exige un análisis minucioso de las condiciones que prevalecen en nuestra sociedad cuya evolución será determinante para el porvenir del deporte.

Generalizando, se puede decir que estas reflexiones reflejan las diversas disciplinas deportivas a grados diferentes.

Una de las características especiales de los cambios relativos a las disciplinas deportivas es el cambio importante en las diversas disciplinas suscitado por las condiciones específicas, las competencias, las exigencias y el sistema de valores de los diferentes grupos de deportistas. Estas modificaciones son particularmente obvias en la reducción general de la importancia otorgada a las disciplinas tradicionales mientras que relativamente nuevas disciplinas están ganando popularidad. Un análisis de los deportistas en función del sexo indica que aun hay más hombres que mujeres que practican deporte pero la diferencia va desapareciendo con nuevas disciplinas muy populares cuya proporción entre participantes femeninos o masculinos es casi igual. En cuanto a la motivación deportiva, se puede decir que depende en gran parte de la edad, sexo, estilo de vida y del nivel de educación.

Como previsto, la importancia de la salud como estimulante al deporte aumenta con la edad, mientras que la búsqueda de la "marca" disminuye.

Parece haber un equilibrio entre los dos sexos para los deportes que se practican por placer. La motivación por la "marca" varía considerablemente según la disciplina individual aunque los hombres tienden a dar más importancia a este aspecto que las mujeres. Como ya se indicó más arriba, las modificaciones esperadas en las disciplinas deportivas sólo se pueden considerar en el contexto de la evolución de la sociedad en general.

La curva demográfica, elemento significativo, acusa una reducción constante desde hace muchos años en Europa central. Profundas modificaciones están por realizarse en diferentes categorías según la edad, el sexo y la región. Es obvio que el número decreciente de jóvenes desembocará en una proporción más grande de adultos y personas mayores. Esto generará por cierto otros estimulantes al deporte dejando de lado la búsqueda de la "marca".

Además del desarrollo de las actividades deportivas en general, los cambios en la proporción entre el tiempo de trabajo y el tiempo libre complicará la disponibilidad de los jugadores que forman equipos relativamente grandes y que deben liberarse a determinadas horas para entrenarse, disputar partidos o competiciones.

Se esperan consecuencias similares debido a la mayor movilidad de las personas, tendencia procedente del interés general por el tiempo libre y las vacaciones que toman cada vez más amplitud. Por fin, las disciplinas individuales también pueden experimentar modificaciones en su popularidad como resultado de un estilo de vida diferente y de un "proceso de civilización" que se refleja en modelos de comportamiento, favoreciendo en particular disciplinas en las que la autodisciplina desempeña un papel muy importante y/o que se caracteriza por una eventual distancia física entre los miembros de un equipo y sus adversarios.

Evolución en las disciplinas deportivas

He aquí unos proyectos de algunas disciplinas deportivas en Europa central. El número de jugadores de fútbol y balonmano se acortará. La disminución de jóvenes de sexo masculino y la menor disponibilidad de los jugadores para entrenarse y disputar par-

tidos al exterior complicarán la recluta de los jugadores activos en los equipos. Una infraestructura misma excelente, será incapaz de compensar esta evolución perjudicial.

En los próximos años, el tenis, el squash, el cross-country, el esquí de fondo y el ciclismo conocerán un gran éxito. Es muy probable que la disminución de los jóvenes en la población afectando los deportes en equipo, será compensada por la especial atracción a disciplinas individuales, algunas de estas creadas estos últimos años y por una mayor participación de los adultos en el deporte. Mejores niveles de vida y de educación tendrán efectos estimulantes en las actividades deportivas, como lo tendrá la modificación entre el tiempo libre y el trabajo. La infraestructura en pleno desarrollo en los lugares donde vive la gente así como donde pasa la vacaciones también tendrá efectos positivos. Derivadas de la ola de "jogging" ya en regresión, nuevas formas de deporte se destacarán, tanto en el deporte competitivo (maratones) como en el deporte del tiempo libre o el deporte para conservar la forma (caminatas y vueltas en bicicleta).

El éxito que conoce la región de los Alpes para pasar el tiempo libre o las vacaciones reforzará los desarrollos anteriormente citados y desembocará en la popularización de un número de recientes disciplinas («mountain bike», paracaídas ascensional, caminatas en los Alpes).

La tendencia de organizar competiciones reagrupando varias disciplinas, a veces opuestas (iron man) persistirá porque es particularmente atractivo para atletas de alto nivel cuyos intereses son diversos. En regla general, aun se considera el deporte como un medio ideal para favorecer la salud. Por lo tanto, se opina que las actividades deportivas ayudan a conservar la salud o a mejorarla.

Para las personas que practican deporte, la noción de "salud" es muy amplia. Va del sentimiento de "no estar enfermo" pasando por todos los campos relacionados con la actividad, los sentimientos positivos procedentes del "feedback" permanente entre el cuerpo y el espíritu para llegar a la esperanza de vivir más viejo y conservar su vitalidad.

Para comprender esta sensibilización a la salud, hay que saber que está estrechamente ligada a la consciencia del cuerpo, cuyas manifestaciones individuales (percepción del lenguaje corporal, estima de sí mismo, entorno social y autocontrol) incluyen un fuerte componente social. Por ello, la consciencia de su propio cuerpo depende en gran parte de la clase social del individuo y resulta en una cultura somática diferente. Las personas de las clases superiores se interesan más por su cuerpo; consagran más dinero a una alimentación más sana. Por lo contrario, miembros de clases sociales inferiores consideran su cuerpo como un instrumento; no lo cuidan tanto y es donde se encuentra el mayor número de fumadores.

Esto puede explicar que, buscando sus metas, los hombres tienen diferentes estilos de vida, en muchos casos, muy nocivos, mismo si se admite que la salud, en general, es un ingrediente indiscutible para una vida positiva.

Se asiste a una situación similar al considerar la relación entre la salud y el ejercicio

del deporte ya que la práctica muestra que el deporte, a pesar de su utilidad teórica, se encuentra cada vez más amenazado por aspectos perjudiciales para la salud. Estos son principalmente los problemas de salud que resultan de la presión engendrada por el deseo de "marca", no sólo en el deporte profesional sino a todos los niveles de competencia debido a una insistencia demasiado pronunciada por el concepto de "marca". El uso creciente de drogas demuestra la tendencia de subestimar el cuerpo que se convierte en simple instrumento para mejorar los resultados.

Otro desarrollo peligroso, no visible a primera vista, es la disociación del deporte de sus valores originales y una tendencia creciente a adaptarse a las costumbres del consumidor en una sociedad de consumo. A menudo, la gente piensa que practicando un deporte compensará su actitud extremadamente negativa para con la salud. El deporte es considerado como una actividad ritual que procurará automáticamente una buena salud.

La acentuación demasiado frecuente del deporte como aventura o fuente de contactos sociales se acompaña por un descuido de los aspectos de salud.

El deporte: elemento revelador de nuestras sociedades

Nuestra asociación militar deportiva es una organización mundial. Mis reflexiones sobre el tema tratado se basan en las condiciones que prevalecen en una parte de un continente que contribuyó en gran medida al desarrollo del deporte. Mismo si las consideraciones presentadas se revelan exactas para esta región, no se pueden aplicar directamente a los países de los otros continentes. Sin embargo, pretenden iniciar análisis similares de tal forma que se puedan hacer comparaciones.

Las conclusiones que se desprenden de mi presentación en lo que concierne el conjunto de nuestro movimiento deportivo se pueden resumir en las siguientes constataciones generales, raramente mencionadas porque obvias. Pero como se olvidan con la rutina cotidiana, es importante recordarlas:

— El deporte es un microcosmo de la sociedad en la que vivimos. Como la sociedad experimenta un proceso de cambio permanente, éste se repercute sobre las manifestaciones deportivas.

— Los desarrollos en el campo del deporte militar no se pueden considerar de una manera aislada; conocen influencias permanentes del deporte en general.

— Los deportes competitivos en las fuerzas armadas reaccionan mucho más rápidamente y más directamente a los cambios que ocurren en las demás actividades deportivas.

— Las fuerzas armadas contribuyen al desarrollo del deporte en sus países respectivos. Por consiguiente también desempeñan un papel en los rápidos cambios que conoce el deporte; cambios que son más visibles y pronunciados en el deporte competitivo como indicado más arriba.

Cualquier actividad para iniciar desarrollos positivos tendrá que tomar en consideración los criterios que preceden si desea lograr éxito.

Toda previsión de tales actividades deberá realizarse bajo la siguiente fórmula: "Seguir inmediatamente el desarrollo dondequiera que tenga sentido, y conservar todo lo que exijan las condiciones particulares".