

sabe si un dia no serán capaces de empujar la balanza hacia el buen lado !

Asi, Ustedes todavía lo saben mejor que yo, el Olimpismo no es solamente una esperanza, pero una certitud, no solamente una idea, sino una realidad de la cual la humanidad no puede pasarse ya. Y es a este olimpismo — como lo dije ya — que la Copa Olímpica del Baron de Coubertin va agregarnos todavía mas profundamente.

Para exprimir mi gratitud hacia el C. O. I. y hacia Ustedes, Señores, quisiera darles el aseguramiento de que nuestra Escuela se mostrará digna

del gran honor que acaba de serle hecho y que todos trataremos de mejor servir el Olimpismo tal como el Baron de Coubertin lo comprendió y expresó tan bien cuando escribió estas líneas :

« En nuestro mundo moderno, lleno de posibilidades que al mismo tiempo lo amenazan, el Olimpismo puede ser una escuela de nobleza y pureza moral, de resistencia y de energía física, pero solamente si eleva constantemente nuestra concepción del honor y del desinterés al mismo nivel que nuestras fuerzas musculares. »

L'esprit et la forme victorieuse dans le sport

par le Dr Paul MARTIN, de Lausanne

On m'a souvent demandé ce que pensaient les champions avant une grande compétition. Se voyaient-ils premier ou dernier de la lutte qui allait s'engager ? Avaient-ils en eux ce sentiment de confiance des hommes sûrs d'eux-mêmes ? Ou doutaient-ils encore de leurs possibilités ?

Si l'on me posait cette question, c'est qu'on n'ignorait pas que j'avais moi-même participé à cinq Jeux olympiques et que j'avais gagné une fois les Championnats d'Europe, et plus tard, performance assez rare, les Championnats d'Amérique

A une telle question, il m'est donc bien facile de répondre.

Il en est comme de la solution d'une équation. Si l'on connaît la formule, si l'on sait l'appliquer, on est infailliblement amené à la solution du problème posé.

Il m'a fallu assez longtemps, je l'avoue, pour connaître la mathématique des temps et sa signification profonde. Et mes tableaux d'entraînement ont peu à peu précisé, au cours de mes années de jeunesse où je progressais dans mes résultats, que les performances dont j'étais capable n'étaient que le résultat exact d'un calcul basé sur mes possibilités progressivement développées.

En entrant dans les vestiaires, au Stade de Colombes où j'étais invité à un meeting de champions, un de mes concurrents les plus directs me demanda le temps que je comptais courir, ce jour-là, sur 800 mètres. Je lui répondis : 1' 53" 2. J'ajoutai que celui qui était capable de faire un meilleur temps était capable de me battre, ce jour-là, sur cette distance. 1' 53" 2 représentait, à cette époque, le temps exact que mes tables d'entraînement m'indiquaient. Je partis donc en tête et, sans grande lutte, terminai le 800 m. dans le temps prévu. A deux mètres derrière moi, ce concurrent qui m'avait questionné et n'était autre que Sera Martin, champion de France, établissait un nouveau record de France, avec le temps de 1' 53" 4.

Peut-être, me direz-vous, aurais-je pu réaliser un temps inférieur à celui que mes ta-

bles d'entraînement m'autorisaient à oréprendre ? Jusque-là, j'étais resté sur cette certitude des temps que tout athlète entraîné connaît comme le résultat mathématique de sa forme. Il y a, je le sais, une valeur encore incalculable, qui aurait pu me pousser au-delà de moi-même. C'est l'esprit de lutte qui naît du contact de l'adversaire, de la qualité même de celui-ci, de sa classé, de son style entraînant, du rythme de la course, et de l'atmosphère du moment. Autant d'impondérables qui font que certains athlètes sont un jour capables de se surpasser au-delà de ce qu'ils imaginaient être leur limite.

Les philosophes chinois ont déjà défini la puissance de cet esprit de surpassement qu'ils ont appelé le « KI ». Le « KI » signifie la passion de la lutte, le sentiment du triomphe qui naît d'une volonté jusqu'alors ignorée. C'est l'impossible devenu possible. C'est l'esprit qui, brusquement, domine la matière et la pousse en avant, comme par miracle.

Mais ce sentiment du triomphe et cet esprit de lutte ne peuvent réaliser ces miracles de la volonté que chez les hommes aguerris par l'entraînement le plus sévère, capables de juger en eux-mêmes, grâce au mécanisme de leur corps, l'allure exacte d'une course ou la puissance d'un geste. Et cette connaissance de soi, les Chinois l'expriment par ce mot du savoir : « KOTSU ». Savoir, c'est déjà avoir réuni les éléments de la réussite. C'est avoir compris les notions essentielles dont l'échafaudage est un tremplin qui doit permettre l'accès du KI ou, en terme athlétique, l'accès de la performance.

Ainsi la forme supérieure des grands athlètes est donc déterminée par un élément purement psychique basé sur une adaptation purement biologique à l'effort.

J'ai cherché, en tant qu'athlète et médecin, à définir d'une façon aussi résumée que possible les éléments du KOTSU. Ils tiennent en une formule très simple qui est l'expression d'un entraînement parfait.

Le souffle, la souplesse et le style, entraînés dans l'ordre et progressivement, procurent

l'infatigabilité sur une résistance musculaire et organique qui acheminent naturellement vers une qualité première : la vitesse.

La vitesse, cet élément neuro-musculaire, peut être innée, mais prend toute sa valeur lorsqu'elle est la résultante des qualités précédemment entraînées. C'est dès ce moment-là que la vitesse devient l'apanage de l'entraînement. C'est un rien de vitesse qui explose en réponse directe à une commande cérébrale et qui devient de ce fait une expression immédiate de l'esprit et de la volonté. Mais cette vitesse, au contraire, s'éémousse si elle est entravée par les phénomènes nocifs de la fatigue et l'absence d'un entraînement poussé au maximum du souffle, de la souplesse et du style.

La formule de l'entraînement ne serait pas complète si nous négligions de parler de deux autres éléments d'origine intellectuelle qui font la valeur des grands athlètes. C'est la technique et la tactique dans l'épreuve. La technique dirige intelligemment l'effort jusqu'à la mathématique de l'allure. Le sens tactique utilise l'avantage du moment, qu'il soit créé par une défaillance ou une manœuvre de l'adversaire, ou par un événement imprévisible. Quoi qu'il en soit, ces deux éléments

sont indispensables pour que l'esprit du triomphe, le KI, puisse se dégager et mener à la victoire.

Nous avons ainsi défini, à travers l'expression d'une formule, les qualités physiques et l'esprit qui sélectionnent d'abord la vitesse et qui, en l'utilisant, conduisent l'athlète au summum de sa forme et l'autorisent à se surpasser pour le faire accéder au record.

La forme, la haute qualité des champions, leurs performances, peuvent être exprimées par un composé de valeurs interdépendantes qui s'enchevêtrent pour élever à leur apogée les limites du corps humain, faites de chair et d'esprit.

La performance est ainsi le résultat d'une simple équation :

Souffle, souplesse, style + vitesse + technique, tactique.

Esprit de triomphe = Forme victorieuse.

Avec cette formule, vous comprendrez mieux que les grands athlètes sont des hommes sûrs d'eux-mêmes et capables d'accéder à la victoire.

Allez au stade, les luttes vous paraîtront plus belles et les victoires plus humaines.

D^r Paul MARTIN.

The Spirit of sport and its winning form

by Dr. Paul MARTIN, of Lausanne

People have often asked me what thoughts pass through the minds of champions before a big competition. Do they foresee themselves as the winners or the losers of the contest which is about to take place? Do they possess that feeling of confidence to be found in men who are sure of themselves; or are they still uncertain of their capabilities?

If people asked me this question it was because they were aware that I had taken part myself in five Olympic Games, that I had won the European championships on one occasion, and had been the victor later of the American championships, a performance which occurs seldom.

It is therefore simple for me to answer such a question.

It is like the solution of an equation. If you know the formula and if you understand how to apply it, you are led inevitably to the solution of the problem set before you.

I admit that it took me quite a long time to acquire the knowledge of the mathematics of timing and its deep significance, and my mathematical training tables confirmed gradually during the years of my youth, when I was making progress in my attainments, that the performance of which I was capable was simply the precise result of a calculation based upon the progressive development of my possibilities.

As we were going into the changing rooms in

the Colombes stadium, where I had been invited to participate in a meeting of champions, one of my most important competitors asked me what time I expected to set up in the 800 metres that day. I replied: 1'53"2. I added that anybody who was capable of setting up a better time would be able to beat me that day over that distance. 1'53"2 was at that period the exact figure that my training tables showed me. I took the lead at the start and without a great struggle finished the 800 metres in the time I had forecast. Two metres behind me, the competitor who had questioned me, and who was none other than Sera Martin, the champion of France, set up a new French record with a time of 1'53"4.

Perhaps you may say that I could have set up a better time than the one which my training tables led me to expect? Until then I had relied upon the certainty of one's time, known to every trained athlete as the mathematical outcome of his form. There is also, I know, a value hard to calculate which could have urged me beyond my expected capacity. This is the spirit of competition stemming from contact with an opponent, from his quality, his class, and his provoking style, from the rhythm of the race, and from the atmosphere of the moment. These are so many unknown quantities, as a result of which certain athletes are capable of sur-