

主題：奧林匹克主義 (Olympism)- 運動競技與健體的結合(Autumn 02/21)

奧林匹克格言對游泳健體的啟示

程偉健博士

中國香港體適能總會執行委員

2019 年政府資助南韓世界 FINA 先進游泳錦標賽運動員

奧林匹克的格言

奧林匹克最重要的格言是「更快，更高，更強」，原來昔日巴黎修道院院長迪東在一個運動會上向學生分享了此番鼓勵說話，法國的顧拜旦（現代奧林匹克之父）也在 1920 年的奧運會上引用上面的說話，此番話隨即成為奧林匹克格言。

個人認為，奧林匹克格言的重點並非「快，高，強」，反而是它的狀語「更」字，是鼓勵運動員努力奮鬥地面對困難，不畏艱辛地勇於超越自我的一個歷程。所看重的並非終點的勝利，而是奮鬥歷程中不斷自我的提升和超越昔日的表現，過程往往是漫長而艱辛，並且不能保證終點一定能獲勝。今天我們游泳運動員敢於在中老年仍然奮力突破個人極限而追求此生最快時間，正是秉承運動員不斷奮鬥，心中有團火，挑戰自身的潛質，面對困難卻不畏艱辛，勇於挑戰超越自我的一個歷程。香港至今已經面對四波新冠肺炎的侵襲，還記得 2020 年封閉游泳池和海灘差不多整整一年，我們這群中老年游泳運動員無懼無悔，曾經一年內 124 次租賃快艇前往公海接受技術和心肺耐力訓練，甚至不畏寒冷，在十四度水溫下仍毅然跳進公海訓練，就是為了那股夢想的追求…

游泳健體

許多中老年朋友認為游泳是十分沉悶的運動，一群人在游泳池或海灘中不斷游來游去，並沒有任何機會跟其他人溝通交流，但事實上在訓練的過程中，我們不但要反覆思考、檢討和總結，其後還會和隊友們互相交流彼此的訓練心得。不時候遇到不愉快的事情，跳入水後憂慮的心事便會隨著汗水流走，身體分泌出來的腦內啡(Endorphins)令我們感到愉悅。

從運動生理學角度來看，代謝等值(Metabolic Equivalent MET)是用作形容不同體能活動的強度指標。當身體維持於靜止狀態相等於 1 MET，在家中踱步相當於 2 METs，趕時間急步走相當於 3 至 4 METs，攜帶小型行李趕車相當於 5 至 6 METs 的活動強度。一般而言，少於 3METs 的體能活動屬於低強度活動，介乎 3 至 6 METs 的體能活動屬於中強度活動，而大於 6 METs 的體能活動則屬於劇烈活動。

游泳的強度視乎鍛鍊的模式，如果不是競賽訓練模式，一般屬於中等強度(moderate intensity)，而 4 至 6 METs 是最適合中老年人的帶氧運動數值，加上人類平均約於 35 歲後每年減少一磅肌肉，即新陳代謝率下降約百分之八，由於游泳屬於非負重訓練(Non-weight Bearing Training)不必承受過大的重力，不會造成腰部和腳部太大壓力，自由式如果懂得左右換氣的話，更能有效預防頸痛。因此，個人認為游泳是其中一項最能促進香港人機能的健康運動。



2019 年政府全資助參加南韓光州世界 FINA 先進游泳錦標賽

游泳運動員

如果要選出具體育精神的泳手我會介紹幾位游泳運動員，在體適能的感召下，以及在人生黃金歲月付出的努力和汗水，他們收成的不單是游泳池上的榮譽，更加是對人生的體會。本年七、八月是奧運盛事，希望藉此發揮正能量，追求體適能的平衡，願人們一起追求「更快，更高，更強」的目標。

亞歷山大·波波夫 (Aleksandr Popov)

俄羅斯科學家早年發明了鯊魚裝，以模仿鯊魚粗糙齒狀突起的皮膚有效引導水流，令泳手減少阻力，從而提升游泳成績；但是一百米自由泳世界冠軍波波夫卻拒絕使用鯊魚裝，他認為比賽不應該倚賴高科技取勝，因為奧林匹克精神是人類體力和毅力的展現，依靠鯊魚裝取勝倒不如乾脆用腳蹼好了。

其實早前他已經拒絕戴泳帽，只穿著陪伴他多年的泳褲參加每一項游泳大賽。他第三次參加奧運會時被使用鯊魚裝的泳手霍根班德戰勝了，但他確信一次的失敗絕不是終點，游泳已經成為他生命中不可或缺的一部分。最隨後他以 32 歲高齡參加第四次奧運，成為我們游泳員的學習榜樣。

米高·菲比斯 (Michael Phelps)

菲比斯是美國男子游泳運動員，擁有 28 枚奧運獎牌，其中 23 枚是金牌，為史上獲得最多奧運獎牌的運動員。2008 年北京奧運，他以八枚金牌的成績打破了馬克·史畢茲在 1972 年慕尼黑奧運所創的七金紀錄，成為在同一屆奧運獲得最多金牌的運動員。

菲比斯自小患上過度活躍症，專注力不足。十歲的時候，由於頑皮需要見家長，班主任指出他將來做任何事都不會成功，註定是個失敗者。當他七歲那年，父親變心拋妻另娶，菲比斯頓時變成單親家庭，母親唯有讓他跟姊姊一起接受游泳訓練以得到安慰。教練寶文待他如同兒子一樣，專注力不足的菲比斯在游泳池裡找到了「家」的感覺，他竟然比其他泳手更能集中精神。

當時他知道其他泳手通常每星期訓練六天，他計算如果連星期日也訓練，一年會比其他泳手多訓練 52 次，他說：「日復一日，一個又一個 365 天，我已經記不起上一次什麼時候停止訓練過。」昔日眾人慣性給他冠上一個名稱：「天才游泳神童」。其實所謂的天才泳手也是由無數的刻苦訓練塑造出來的。菲比斯 15 歲時在 2000 年悉尼奧運成為 68 年來美國最年輕的奧運男子游泳運動員。那年雖然他沒有贏得金牌，但已經在游泳界成名。

往後的日子，菲比斯在人生黃金歲月中一度跌落低谷，退役後生活糜爛，吸食大麻，兩次醉駕，患上嚴重抑鬱，更想過自殺。後來得到好友及女朋友的鼓勵後，重新上路，找回昔日教練寶文備戰 2016 年巴西奧運，造就自己成為人類歷史上獲得最多獎牌的人，共 28 枚獎牌，其中 23 枚是金牌，戰績輝煌，這是他日夜苦練的成果。之後退役結婚，育有三名兒子，過着幸福愉快的生活，教練取笑他再多生一名兒子便可以組成男子接力隊。

現在菲比斯和母親成立慈善協會，專注教導兒童學游泳避免遇溺，同時協助患抑鬱症的運動員，希望他們能像他般走出幽谷。因此，奧運的精神是每個人每天付出多一點點的堅持和毅力，打破那不可能的巢臼，大家將發現菲比斯的成功並非靠天才，而是堅毅不屈的態度。

池江璃花子 (Ikee Rikako)

池江璃花子是日本女子游泳運動員，是多個項目的日本紀錄保持者，2019 年她宣告確診血癌，因此退出國家隊往醫院治療，估計運動員生涯從此結束。

2021 年 4 月，日本奧運會選拔賽 100 公尺蝶式決賽，曾患血癌臥病床上多時的池江璃花子率先觸牆時，相信全世界很多泳手跟她一起激動落淚。在第三水道的池江璃花子 展現出超乎常人的毅力，最後迎頭追上其他泳手取得冠軍，雖然 57.77 秒的時間未達日本泳協的 57.1 秒派遣標準，但已經超越東京奧運 A 標準的 57.92 秒，她更可以參加東京奧運 400 公尺混合式接力，成為日本東京奧運代表。

池江璃花子能在血癌這重大挫折中重新爬起來，給我們游泳員的啟示是，首先要悉心把病情治理，並對自身的能力要有清楚的認識，把病魔挫折當作是前進路上的必要磨練，經過治療和休養後重新出發，動員自身一切的力量，作最好的準備，爬起來再次向成功挺進。再次祝願她在東京奧運有理想的成績。



我旁邊是昔日奧運會日本代表 Sakai，一起參加光州世錦賽

結語及啟示

今年 2021 年 5 月 9 日，我這泳手心情十分激動！等待了 15 個月終於可以 Take your mark GO! 剛參加完香港游泳總會舉辦的分齡錦標賽，共奪兩枚金牌（二百米自由式和四式接力游蝶式），100 米背泳更破個人最快紀錄，深深體會奧林匹克格言中「更」字的意思。

5 月 15 日進醫院全身麻醉做換右膝蓋大手術，因為半月板之軟組織已經完全爛掉，接近骨磨骨情況，需要立刻做大手術，以免將來變成跛子。回望起昔日奧運泳手波波夫、菲比斯和池江璃花子的經歷，手術前內心平安，靠醫護人員的智慧和聰明來完成這三小時的手術。雖然手術後三星期傷口仍然十分疼痛，但我訂下目標要踏上康復之路，努力跟物理治療師重新學走路。

骨科醫生告訴我右膝開始退化，我以為運動員生涯從此劃上句號，但波波夫、菲比斯和池江璃花子的故事啟發了我，是意志改寫了我的命運，根本沒有必要回頭看。我嘗試一次不同的行動或思考，游泳和所有運動之所以寶貴，是因為那股動力推動人向前看。

我認為是次經歷對我的人生志向發展有很大的幫助，奧林匹克格言的「更」字促使我不斷勇敢地嘗試和努力，即使失敗又何妨！忘記背後，努力面前，向着標竿直跑。人生最寶貴的功課多是以失敗作為學費，故此祈盼為健康多走一步，健康的身體其實就是對自己和家人的最大祝福！

在享受比賽樂趣之餘，更可增進參賽者間的情誼，五年後再回望健康人生，分享實現夢想的心路歷程，深信必定會走得更有意義。或許不一定要選擇游泳，只要是一些有興趣，能給人生多一點積極的活動或事情，都可以嘗試去鎖定，作為你人生下半場的目標。追尋夢想不是年青人的專利，你也可以有夢想、尋夢的熱情和幹勁，這會成為下一代的榜樣，激勵他們勇於尋夢，實現理想。

參考資料

1. 程偉健、楊慶新、呂宇俊、田湘桂（2014）。《暢游人生下半場，重奪人生的金牌》。一沙通識有限公司。
2. 馬德安（2008）。《奧運金牌的故事》。字河文化出版有限公司。
3. 劉永松、黃文江（2016）。《更快、更高、更強：人生的體驗》。天地圖書有限公司。