

主題：奧林匹克主義 (Olympism) — 運動競技與健體的結合 (Autumn 01/21)

奧運的歷史與意義：

徐紀而小姐、鍾伯光教授

香港浸會大學體育、運動及健康學系

運動競技如何從奧運走進大眾？

一、奧林匹克的起源

相傳古代奧運的出現是希臘國王俄諾瑪俄斯 (Oenomaus) 從神諭中得知將會死在自己的女婿手中。因此，他要求每位希望娶他女兒的男士都必須和他進行馬車比賽。如果這位男士能夠在馬車比賽中取得勝利，他便可以娶得美人歸，相反，如果這位男士落敗，就會被殺死。在賽事中，國王用的御用馬匹是非常強勁和難以有其他馬可以匹敵的。可是，直到珀羅普斯 (Pelops) 的出現，國王俄諾瑪俄斯 (Oenomaus) 終於在比賽中落敗了，他在比賽中還被自己馬車的輪子壓死。珀羅普斯 (Pelops) 為了慶祝自己的勝利，決定每四年在奧林匹克(Olympus) 舉辦一次體育競技會。後來世人認為這個古代傳說是最能夠反映「奧林匹克運動會」的精神，因為它背後包含着英雄崇拜主義，英雄們都有着非凡的能力，能在競技比賽上取得勝利。此外，也有人相傳古代奧運的出現是為了令戰爭停下來而舉辦的。



Photo by [Bryan Turner](#) on [Unsplash](#)

二、古代奧運：人類健體的觀念和追求

事實上，古希臘的運動競技一開始的確是和宗教信仰有着密切的關係，首先參賽者必須是希臘血統的公民，參賽時必須全身赤裸，這不單是為了展示出獨特的民族風尚和藝術風格，同時亦表達對神的尊敬和力量的崇尚。與此同時，運動員亦要全身塗上橄欖油，使皮膚富有光澤，借此展現人體及肌肉的力量與美態。其次，古代奧運會的禁令主要是針對婦女而設，原因是古希臘的運動競技活動是宗教慶典儀式的部分，婦女參與或出席這些活動會被視為褻瀆神靈。此外，在所有男性參賽者都赤裸全身的環境下，女性的觀看被視為有傷風化。古代奧運精神亦可反影和影響著古希臘人們對健體美學的追求，例如從古希臘雕像展示那「一絲不掛」與「黃金比例」的肌肉和骨骼的線條，便知道當時他們的審美眼光，其中最具有代表性的古希臘雕塑「擲鐵餅者」正正是展現出運動員在古代奧林匹克比賽場上的風姿。至於體操場館 (gymnasium) 也是源於希臘的「gymnos」，也是裸體的意思。因此，在古希臘時代，奧林匹克精神從「力與美」的方式影響著當時人們對健體的觀念和追求。



Photo by [Jonathan Chng](#) on [Unsplash](#)

三、現代奧林匹克主義：從運動場到全民健體

現代奧林匹克主義旨在尋求一種將文化、教育和國際合作均衡結合的生活方式。據奧林匹克主義的原則，參與運動是每個人都擁有的一項權利，換言之，每個人都有參與運動的權利，不應受到任何形式的歧視。相比宗教色彩濃厚的古代奧林匹克運動會，現代奧林匹克運動會將比賽改革成具有「國際性」、「男女平等」、「完整的組織機構」和「世界和平」等特色的運動會，換句話說就是運動競技與全民健體的結合。從運動參賽來看，現代奧運會從給與每個國家的運動員公平的參賽機會外，還讓女性運動員跟男性運動員一樣能夠參與奧運會。經過多年的發展，現代奧林匹克精神不僅在運動場上，而且逐漸遍佈在整個社會。在青年教育上，現代奧林匹克運動會的創始人古柏丁認為奧運精神，能令青少年全面發展和學習不同文化背景，並且促進不同國家的人民和平相處。他同時相信通過推廣運動和健身活動，個人的體能和智力同時間可以得到改善和提升，其自我管理能力和自信，以及判斷力也得到提升。

自 2005 年起中國香港體育協會暨奧林匹克委員會(港協暨奧委會)都定期舉辦一個名為奧林匹克主義教育的計劃，這個計劃目的是為了提高大眾對奧林匹克主義的認識，並藉此活動增加大眾對香港運動發展的了解，從而鼓勵大眾多參與運動和健體的相關活動。此外，港協暨奧委會和香港賽馬會慈善信託基金合辦的「奧夢成真計劃」中的「奧翔」計劃和「奧妙」運動園，是為小學 3 年級至中學 4 年級的學生而設，計劃中邀請一些前香港代表隊成員作為教練到學校指導同學進行訓練，目的希望將學生對運動的興趣轉化成專項運動訓練。這也顯示出港協暨奧委會把運動競技從奧運會帶進校園。



Photo by [Nicolas Hoizey](#) on [Unsplash](#)

總括而言，奧林匹克主義從古代的封建宗教活動，到現代推廣平等參與的國際運動盛事，它的演變是為了讓大眾能夠體會運動競技如何提升人們的生活質素。與此同時，讓世界各地的青少年都能夠獲得全面的發展，在此期待有更多的香港青少年能夠在未來奧運會上綻放光彩，我們也希望看到更多大眾參與健體活動。

參考資料：

1. 林玫君, 曾郁嫻 & 洪義荃 (1998). 運動鑑賞叢書(一)奧林匹克運動會. 978-986-01-8899-8
2. 路光輝 (2008). 古代奧運會的宗教起源. 上海師範大學人文與傳播學院, 體育學刊 15(11), 25-28.
3. 婕 & 均 (2015). 代奥运会 理精神——道德追求的探析. 湖北體育科技, 34(5), 390 – 392.
4. 裸體在古希臘是種英雄 志 (2015). 科學大 園, 10, 39.
5. 黃宇鵬 (2009) 奧運、現代性與國族認同. 文化研究@嶺南, 12. <http://commons.ln.edu.hk/mcsln/vol12/iss1/1/>
6. 奧林匹克主義教育計劃 (2021).中國香港體育協會暨奧林匹克委員會 (港協暨奧委會).
<https://www.hkolympic.org/zh/sfoc-event/體育與奧林匹克主義社區教育計劃/奧林匹克主義教育計劃-2021-22/>
7. 【東京奧運全項目公布】新增 15 小項：乒乓設混雙 劍擊添團體 (2017). 體路 Sportsroad.
<https://www.sportsroad.hk/archives/152864>
8. 「奧翔」計劃第一屆校際體能挑戰賽圓滿結束 (2019). 奧夢成真 Sports Legacy.
<http://www.sportslegacy.org.hk/?route=news-article&id=34>