

主題：奧林匹克主義 (Olympism)- 運動競技與健體的結合(Autumn 04/21)

2020 東京奧運隨想

魏開義先生
體適能社區期刊主編

還記得我在 2018 年亞運會後的撰文「從全民體育談精英體育」中，提及港府多年來在體育政策上的「普及化」、「盛事化」和「精英化」三大方針嗎？看來所關注情況日見改善。今年在電視轉播奧運賽事上，政府斥資購入奧運電視轉播權，供五間電視台播放，據聞所涉費用合理，低於過往兩屆奧運會由商營廣播機構所付金額，相關費用由藝術及體育發展基金的體育部份撥出^[1]。五所電視台無須分擔由政府斥資費用，只須承擔各自的製作費。是以街頭巷尾無不高談闊論，全城哄動下掀起了東奧熱潮，實踐了本港首次的「盛事化」。要證明本港「精英化」的落實，大可從是次港隊在東奧成績 1 金 2 銀 3 銅的獎牌數目得以彰顯，無論質量和數量都遠超歷屆成績，是本港開埠以來難得一見。



Photo by Bryan Turner on Unsplash

疫情下辦奧運會值得嗎？

香港研究協會一項民調指出^[2]，香港政府是次給全民推廣奧運會，確實地收到不少效果和期望：

- 改善社會風氣，市民對港隊表現感自豪。
- 增加市民對香港歸屬感，對整體社會起積極作用。
- 促政府全面檢討現行體育政策，加強對精英運動員的支援及培訓，發掘具潛力體育項目。
- 進一步推動運動普及化，鼓勵健康生活模式。

由此可見，本屆奧運主辦國日本在疫情嚴峻下，面對國內不少反對壓力，雖延期一年後，仍然堅持營辦這四年一度的國際盛事，雖已曲終人散，但成敗卻毀譽參半，祇因疫情。個人認為這個堅持是是值得支持的，其國內投放龐大資源並不落空，除了經年累月訓練的運動員，也沒有令全球期待觀看的人失望。

五大設施挺體育發展^[1]

1. 港府撥款 9.9 億加快推進體院興建一座 9000 平方米新大樓，擴大劍擊館、運動科學中心和運動醫學中心、運動員日間休息中心及額外住宿設施，目標 2024 年 6 月巴黎奧運之前啟用。
2. 設立 3 億元「能力提升基金」由政府與賽馬會各出資一半，用於運動科研與醫學，供體院添置先進器材，以提升競爭力和備戰國際賽事(精英及傷殘運動員同樣受惠)。
3. 支持舉辦更多學界活動。
4. 要求各資助大學給運動員提供更彈性學習安排，當局的「運動員獎學金」繼續，使更放心投身精英運動。
5. 發展體育產業，隨着啟德體育園將於 2023 年落成，香港需要多方面人才，由民政事務局局長領導工作，與商界及體育界商討本地體育發展的人力需求，目標將體育發展推向「專業化」及「產業化」。

運動科技的應用

繼早前游泳比賽的鯊魚戰衣，牛下女車神李慧詩今屆所穿的破風戰衣，針對減低風阻(國際單車聯會認證該戰衣節省 2.5% 功率)，是科大和體院聯手打造的高科技產物^[3]。

由於疫情關係，大部份賽事都不設現場觀眾席，為了提升視覺觀賞層面，不難發覺在游泳和田徑賽事轉播中，畫面呈現着選手即時速度的數字，這是我首次看到的現場數據。此外主辦國日本在選手和大會職員的交通上，運用小型電動自動駕駛車輛往返各大會場地，也充分地展現其科技上的靈活性和安全性，相信將會成為日後大型節目的借鏡。

臨陣決勝的智慧

每當競賽至最後的決勝時刻，勝負的關鍵將取決於選手個人的智慧。人們大多數把重點放在技術的調整和戰略的運用上，很多時卻忽略了選手的心態，也就是個人的心理素質。還記得香港劍手張家朗在四強比賽瀕臨出局邊緣的片段，每當暫停時段都能保持冷靜狀態(帶着頭盔沉默地思考)，反觀其俄羅斯對手頻頻脫下頭盔擦汗，屢找藉口檢查器材(企圖拖延時間)，這就是他反敗為勝的轉捩點。另一個我最欣賞的泳手何詩蓀，還記得 2018 年我和太太帶領着香港隊出席台北世界大學生運動會，她雖然是隊中最出色的泳手，但為人卻是謙遜有禮，是個自律自信的典型運動員，當年她連奪 100 米和 200 米自由泳金牌(已經是本港泳壇的新紀錄)，早已知道此子前途無可限量。這次東奧載譽歸來，當記者問她的致勝之道？她的答案是：「『平常心』，在決勝時刻八成是心理，只有兩成是技術和訓練，還要懂得享受比賽的過程」。

基本上能夠出席奧運的都是世界頂尖高手，若論體能和技術應不相伯仲，上述所謂的決勝心態，乃指選手臨陣時在壓力處理和比賽演練的心路歷程。Fit 總多年前開辦的「壓力處理及鬆弛技巧導師課程」除了可用於健康群眾，如果懂得善用「描想法」(Imagery)，也許可以進一步用來提升運動表現。

運動改變命運

奧運會被譽為世界運動競技的最高舞台，是世人焦點所在，獲勝者在頒獎台上隨着國旗的升起，備受着國人的尊崇，也往往掀起了不少改變命運的故事。首先有台灣女拳擊選手勇奪銅牌，出身破碎家庭的她自小父母離異，父親吸毒和入獄，幸遇拳擊教練給她重獲自信，終憑奧運榮譽衝破樊籠，令她吐氣揚眉。而中國跳水的女孩出身清貧，母遭車禍後沒錢治病，一家生活窘迫，年僅 14 歲初踏奧運台階的她，竟然做出近乎完美的成績，台上表現令人嘖嘖稱奇；台下卻道出了她背後的坎坷身世，和她自小改變命運的決心，她媽媽事後還哭訴着，現在才知道家裏有這麼多親戚呢。



Photo by [Aditya Joshi](#) on [Unsplash](#)

奧運與和平

奧運會常被宣稱為「和平盛典」。東京奧運期間適逢 8 月 6 日廣島原爆紀念日，掀起了日本團體要求大會默哀悼念儀式，後被加入閉幕式成歷史追憶。另一被強行遣返回國的白俄女跑手，因拒絕不合理被派出賽，擔憂退賽返國後生命有危險而尋求庇護，最後終獲發簽證前往波蘭是奧運重生的另一故事。談到本港羽毛球手因香港區徽的球衣問題而遭受非議，事後才知道是贊助商尚未續約的誤會，是本地體壇發展史的不幸事件，過度渲染的結果，除了影響着選手臨場的表現，也戳破了港隊和諧的氣氛，本來是小事一宗，大造實屬不智。

Paralympic 的命名

東京奧運落幕，緊隨着揭幕的是傷殘人士奧運會。從字義上用「殘奧」來形容這國際盛會，確實有點令人惋惜，「殘」字予人有虛弱和哀怨的感覺，語帶貶意。其英文正寫 Paralympic 中的 Para 在字根上有着雙重的含意，其一 Paraplegia 意近半身不遂或癱瘓，帶有殘障之意。另一的 Paradigm(範式)和 Parallel(並排)有着並列競技，雖然身繫殘障，仍能作出優秀的示範，帶着鼓舞人心的正向思維。縱觀鄰近各地，我比較喜歡台灣的「帕拉林匹克」運動會用語，簡稱「帕奧」運動會^[4]，語義上比較準確和正面，相信無論選手和大眾都樂於接受，希望本地傳媒日後能三思此辭。

後話

「運動」確能令人改變命運？除了運動競技爭勝，有想過「規律運動」也是改變個人命運的必然法則嗎？在充滿競爭壓力的社會中，人們往往被糖尿病、高血壓、冠心病等慢性病削弱健康，很多時託辭太忙而不做運動。有否想過今天有能力的人而不做運動，他朝很可能終要到醫療室中做物理治療運動嗎？因為這也是「命運」。

有人說港人早應享有收看大型體育節目的電視轉播權利，為何時至今日才說費用合理？個人認為遲來總比沒來好，本港總算落實了體育政策上「普及化」的指標。很高興獲悉港府即將大力投放資源在運動發展上，在奧運中奪標固然振奮人心，也激發了大眾和政府的關注，但要知道越高水平的競賽越需要嚴格的要求，包括場地設施、訓練質素、經費及資助、培訓制度等...，是非一般人所能夠做到的精英體育，是集中培訓一小撮選手的「小體育」。相對而言，當運動人口越多，能夠提供選材的基層參與人口越大時，越大機會培訓出優秀選手。況且基層人口的健康體適能越強(包括運動表現不佳的人群)，除了運動競賽，對社會無論在生產力和醫療開支上，都是無往而不利的投資。俗語說：「強國先強種」，這就是我們常說的「大體育」，是真正普及化的體育。本港啟德體育園即將落成，將會是未來香港體育發展的希望，體適能總會若能置身其中，對日後「專業化」(如健體教練的培訓...)和「普及化」(如基層市民的體能測試、運動銀行...)，將會是重要的基石，也是先覺政府必先考慮的事項。



Photo by [Sam Balje](#) on [Unsplash](#)

參考資料：

1. 「港府五招挺體壇，9.9 億建新大樓」-- 頭條日報 11.08.2021
2. 「市民對東京奧運及本港體育發展的意見調查」-- 香港研究協會 08.08.2021 <http://www.rhk.org/research/research01.asp>
3. 「港研發高科技戰衣，助李慧詩破風疾馳」-- 頭條日報 09.08.2021
4. 「帕奧的正名」-- 陶傑，頭條日報 17.08.2021