



# 青年奥运会的作用——健康、预防、社会适应

Claude-Louis GALLIEN [法国]

(法国奥委会副主席, 国际奥委会医学和科学小组委员)

关键词: 青年; 奥运会; 作用

中图分类号: G80-05 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2008)05-0004-03

## Youth Olympic Games: Health -Prevention -Well-Being

Claude-Louis GALLIEN

(Vice-President of the French Olympic Committee, Member of the IOC's Medical and Scientific Group)

无论我们谈及“全民体育”(sport for all)还是“精英体育”(top performance sport),这些体育活动都必须有良好的身体健康条件下进行,并通过某些责任组织提供相关的运动技能与健康监护的双重支持,显著提高机体健康和运动技术水平,促进个体身体、心理的全面发展,并使他们能够更好地融入社会。在这些以促进运动、健康、教育为目的的组织当中,青年奥运会代表了一种合适的组织形式。

因此,国际奥委会有责任探索新的路子,使竞技体育在不违背奥林匹克精神价值的前提下,促进奥林匹克运动走向健康的、全球化发展的道路。

### 1 青年奥运会

诚然,21世纪青少年教育面临的挑战,毫无疑问是由于我们处在一个唯物质和科技为基础的年代,而奥委会所要做的是,通过出台一系列规章制度来引导现代奥林匹克运动文化价值的发展趋向,并使之成为推动奥林匹克运动向前发展的强大动力。在这样的背景下,青年奥运会应运而生了,并于2007年6月5日,国际奥委会的第119次会议上获得通过,这意味着全世界14至18岁年龄段的青年将有机会在高水平竞技舞台上一展身手。那些被选中参加青奥会的年轻选手将直接或间接地与奥林匹克运动文化价值联系在一起,并让抽象的奥林匹克理论在竞技场上得以生动地体现,使他们成为真正意义上的“奥林匹克人”,这样,无论是出于对奥林匹克运动竞赛环境的保护,还是出于对人的身心健康发展的尊重,它都将有利于促进奥林匹克主义友爱、和平、平等价值文化的可持续发展。

### 2 教育、运动与健康及其相互关系

相当长的一段时间里,在公众看来,那些获得冠军的运动员们是完美的化身,竞技运动就意味着健康,他们对运动概念的认识也是相当模糊的,认为运动就是一些不同类型的身体活动,仅仅把运动看作是“久坐”行为习惯相对东西,也没有把它们确切地区分开来。然而,随着训练量的极度增加和比赛次数的增多,运动员对创造“记录”强烈渴望,在媒体的压力和经济利益的驱动下,导致运动员在训练中过量使用药物,或者使用兴奋剂,在过去的25年里,这些现象急剧上升,暴力事件总是与“极端奥林匹克主义”相伴,这导致许多运动员身心遭到摧残,有些甚至造成悲剧性的结果,这样的结果是大家都不愿看到的。我

们不禁要问,竞技体育运动与健康实际上是否存在积极的关系?那么现在的情况究竟怎样呢?

过去,我们做了一些有关竞技运动与健康的相关研究,得到一些客观的科学数据,但为了准确地把握它对健康的影响有多大,我们不应该做一些模棱两可的分析。我们要讨论教育、体育运动与健康这些复杂的问题,掌握它们之间的相互关系,就有必要对某些概念进行区分,并且做到尽可能准确。平常我们称之为“教育”,“运动”、“健康”、“体质”或者“竞赛”,“身体活动”、“身体练习”、“体育”以及“久坐”等等表达了什么样的含义,就有必要在语法上加以界定,因为,如果在这些概念上有着不同的观点,就完全可能意味着不同的身体练习方式和内容。

### 3 对有关概念的阐述

**教育:**教育一词源自拉丁语“Educare”,原意是“成功地进行”,因此教育一词意味着自我提高,它不只局限于对知识的传递,而且还与发现、创造、追求卓越等有关概念紧密相关。

**体育运动:**体育运动一词源自希腊语poros的词根,poros希腊语的意思同英语中的passage相近,passage一词源自拉丁语portare的词根,基本意思是“允许通过”,意思再扩展一下,它与“使取得成果”,“使实现”等意思差不多。因此,在语源学上,教育与体育运动是两个密切相关的概念。有人认为,体育运动应该这样来定义,它是在自己或同伴的想法基础上,在相关制度规范的约束下,所展开的一系列以获取个人或团体成就的、并具有娱乐、教育和文化属性的身体活动。

**健康:**健康完全不能以没有身体疾病,没有病理问题或没有生理缺陷来概括。自1948年以来,世界卫生组织(WHO)把健康定义为“身体、心理、社会适应方面的良好状态”(WHO, 1948)。

**体质:**体质是指能够充满活力地完成日常活动的的能力,而不觉得疲惫,并且还能够应付紧急状态下出现的各种压力(Clarke, 1979)。这样,当我们把它与健康标准相比较,与体育运动能力相比较,就能够找出体质一词涵义的差别(Bouchard et al., 2007; Bouchard&Shephard, 1994; Beunen, 2007)。

**比赛:**比赛与体育运动和教育有密切联系。拉丁词根pet的含义是指在某个特定方向上推动力、领先者、行动等,它源自动词petere,它第一层意思是“指向某个事物”,然后是“探寻”,再是“需求”的意思。加上前缀com(一起)形成动词competere,意思是“协调、融洽”、“互助、互补”,而名词competio是“为了同一个目标一起行动”的意思,其中隐含了合作、竞争、对手等意思。因此,比赛就是指在某个社会团体的基础上,在遵循一定的协议规则的前提下,为了某个目标与自己或对手展开的较量(Legros, 1995)。

**身体活动:**身体活动是指一种典型的通过肌肉收缩,并明显地消耗一定机体能量的身体运动(Caspersen et al., 1985)。

**身体练习:**身体练习是体育运动与教育的组成部分,它是指与人体感知觉相关的事物,通过对机体的合理、有



组织的、重复刺激来保持或提高机体能力的方法(Caspersen et al., 1985)。身体练习多数是指对身体有促进作用抑或是残酷的运动,它可能是一般性的身体练习(针对全身所有部位),也可能是专门性的身体练习(针对身体某个部分),还可能是保持静止的一种身体状态。

**体育教育:** 体育教育则是指在学校里开展的必修或选修的课程教育活动。它是通过系统的、持续的身体活动实践,使学龄儿童到成年学生的身体素质得到发展,机能免疫力和心理素质得到提高。体育教育的目的是要把个体的能量溶入到群体的关系中去。根据这个观点,体育教育则是采用适度、有序的运动实践来提高个体运动能力(Kalos kaiaगतos),促进个体的社会适应。因此,确切地说,身体和运动教育的效果,是通过对有组织的行动的参与来延续和加强的。

**久坐:** 久坐是指人们在90%以上的休闲时间里,致力于消耗极低机体能量的身体活动的行为习惯,所谓极低能量是指消耗的能量基本上与休息情况下相接近(Dietz, 1996)。在闲暇或工作时有每周超过6小时以上坐姿行为,也可考虑属于一种久坐的行为习惯。

#### 4 健康、久坐与身体活动

久坐的习惯与体质变弱有紧密的联系,它可能引起人体某些功能缺失或器官功能紊乱,比如体重超标,肥胖等等,都可能引起人体的某些运动功能衰退,得慢性疾病的风险增加,最终导致疾病或死亡率上升。久坐少动的习惯同时也是直接或间接地引起心理失衡的原因,它对个体的健康和社会的协调稳定都是不利的。关于久坐行为对健康产生的负面影响,已经被大量的流行病学调查研究所证明(Dietz, 1996)。“久坐死亡综合症”(SeDS)被认为是美国每年40万人死亡的根本原因(Mokdad et al., 2004; Mokdad et al., 2005)。

自Morris于1953年发表了关于运动对身体健康产生的积极影响的著作以来,后续的大量研究也肯定了这一观点(Bouchard et al., 2007)。这些研究中绝大多数采用流行病学调查的方法(问卷或者访问调查),它们所研究的对象涵盖了不同的目标群体,包括学龄儿童,青少年、成人,男性、女性,有身体缺陷的和无身体缺陷的。然而,这类研究所面临的难题是对活动强度、活动频次、活动时间、身体活动的类型等等方面的客观测量与比较问题。到最近几年,随着一些有效的测量工具的出现,如步态计步仪、加速计、卡路里测量仪等,使得我们能够在实验室或是在随机的临床试验条件下,对人体的一些日常身体活动进行定量研究。这样,一些具有代表性的关于身体活动与健康状况关系研究就能够在相对短的时间内得以完成,短时间完成研究的好处是,可能影响到研究结果的一些其它因素就不必考虑,如研究对象的所处的生存环境、生活方式等,大大降低了对研究结果的比较分析难度,具有可行性,也不会出现最终研究结论是自相矛盾的尴尬情况。

然而,虽然我们不断强调,在人们越来越趋向于久坐少动的生活方式大环境中,就必须对日常行为习惯对健康产生的影响方面进行长期的、完备的研究,但同时我们也可以肯定地说,随着人们的生活习惯愈加趋向于久坐少动,在这种条件下,适当增加身体活动的方法将是防范疾病风险的有效

措施。有规律的日常身体活动能够延缓或避免身体虚弱或老龄化所造成的机体功能紊乱,并且,它对于某些慢性疾病具有良好的疗效(Bouchard et al., 2007),同时,它还能提高个体的社会适应能力、自主性以及生活的质量,而不论他的健康状况如何。

研究人员在提出旨在提高不同人群的体质、保持或改善健康水平的建议时(即提高健康水平的身体活动草案,HEPA),引用了许多已有的研究数据。最近有关成人健康活动的研究(Bouchard et al., 2007; Blair et al., 2004; Haskell et al., 2007)建议,成人每周最少坚持5次以上60分钟中等或较高强度的身体活动。有关儿童和青少年(6岁至18岁)的研究认为他们应当获得比成人更多的身体活动时间,且至少需要坚持每天60分钟以上中等或较高强度的活动时间(Strong et al., 2005)。另有研究认为身体活动的“剂量”是在特定的活动方式的前提下,以强度、频次、单次的时间来定义的(Haskell et al., 2007),这样,身体活动的量就可以用“代谢当量活动”来表达(或METs),强度低为小于3METs,强度中等为3~6METs,高强度为大于6METs,总之, METs 代谢当量是根据休息情况下的氧消耗量来确定的。

要评价上述建议对普通人群的健康所产生的积极影响是相当困难的,因为他们处在不同的年龄段、不同社会文化背景、不同的生活方式、不同身体条件、甚至不同的国别(需说明的是,此类研究基本上只包括发达的工业化国家)。然而,也有相关研究数据说明活动对健康产生影响是有限的(Blair et al., 1993; Dishman, 1994),况且,目前的形势是,现在青年人群身体活动的时间少有增加,有些甚至在降低(Statistiques Canada, 1998; Australian Sports Commission, 2001, 2006.; Sport England Communication, 2006)。

近年来,有人提出了一些将身体练习结构化的训练方案,目的就是提高个体的健康水平,内容多包括加强平衡能力和协调能力训练的练习(Strong et al., 2005),随着时间的推移,这些方案不断得到完善。因此,我们可以断定,这些想法将逐渐地从简单的身体活动转变为体育教育和体育运动。

#### 5 身体练习、体育、体育运动

体育是在学校教育环境下的产物,不应将它与身体练习或身体活动混淆起来。在许多国家的学校里,学生在体育课中所获得的身体活动时间每星期一般不会超过2次30分钟,计算下来,也就是每年36周体育课中的实际身体活动时间不会超过36个小时(Cardinal, 2007),按照这种情形,这还不足消除他们因久坐少动的生活方式对身体健康造成的不良影响,尤其对那些每天坐在电视机前3至6个小时的在校学生而言,这些活动量就显得远远不够了(Trudeau & Shephard, 2005; Jordan et al., 2006)。

仅仅反复强调运动是教育的一部分是不够的,我们还必须坚持这样一个原则,那就是,要教会在小学、初中、高中阶段年轻的学生们(6至13岁)懂得运动是什么,并且还须培养他们体育运动的相关道德认识,使之具备参与、卓越、规则以及规避风险等意识。只有做好前面这些工作,才能在有效的组织保障、可靠的制度监管条件下,充分发



挥体育运动对健康、个体社会适应以及提高生活质量方面的重要作用，也才能让那些参加青年奥林匹克运动会的群体（14 至 18 岁）获得真正的体育教育维度所需的东西。

只有遵循上述教育原则，体育运动才能有效避免因疾病或缺乏运动对青少年身体心理方面产生的健康风险（比如超重、肥胖、对学校学习失去兴趣等），这样，体育运动也才能成为发展学生认知、决策能力、社会或个体技能等方面的有力武器（Steptoe & Butler, 1996; Danish et al., 2005; Tofler & Butterbaugh, 2005; INSERM, 2008）。可喜的是，我们观察到那些曾经接受过“体育运动精神”熏陶的年轻人，基本上采取了区别于其它人群的健康生活方式，他们不吸烟、不酗酒、不使用上瘾药物、远离暴力等其它一些可能对人体健康有害的生活方式，统计结果表明具有显著性差异。

## 6 高水平的“极端奥林匹克”体育运动

很显然，在最近 25 年来，体育运动实践当中出现了许多与奥林匹克主义精神相违背的东西，我们把这样的行为称之为“极端奥林匹克”。

出于对人的生命价值的尊重，体育运动应处处以诚信为准则，但实践当中却大多事与愿违，导致许多项目（如体操、网球、花样滑冰等）的高水平运动员由于高强度训练和过度的早期专项训练，引发了运动员训练健康事故或机体功能紊乱（American Academy of Pediatrics, 2000）。“同龄人的压力”以及媒体广告的宣传被认为是体育运动主要吸引力所在，而这些也是极不稳定的因素，最终可能都会直接或间接地对运动员或公众健康产生负面的影响，如沉溺、危险行为、暴力等等（Choquet, 2003）。

而在奥林匹克精神感召下所获得的最高水平运动的成功，是“社会的产物”（Fleuriel, 2004），因为它是运动员与相关的技术人员、教练、媒体共同努力的结果。

从技术层面讲，它是在有关“教育人员”和“教练员”等人的共同努力下，帮助运动员在心理和身体两方面协调发展，并最终使得超越自身的生物能力，逐步提高，最终表现出运动员个体的最大潜能。从医疗保障层面讲，这个小组应包括医生、理疗专家、骨科专家、心理专家、心理调节高手，体能训练助手等。他们都在为运动员提供相应的医疗帮助，不论提供的药物是预防性、护理性的还是安慰剂，他们的目的不仅是要“通过运动的方式”而且是要“为了运动本身”，并在科学合理的医学方法帮助下，使运动员自身生

物层次的局限性得到升华，突破极限，取得优异成绩。

然而，对极端奥林匹克主义而言，技术手段成为“创造记录的魔杖”，物质利益高于一切，为了从投资人那里获得更多的物质回报，他们甚至可以采用任何技术手段来获得，特别是在短时间内，理想的比赛结果和收益。在极端奥林匹克主义眼里，运动员承担了训练任务，就如同一台生物机器，他们感兴趣的是如何把这台机器的潜力全部挖掘出来，目标就是运动成绩，至于这种做法会对运动员的身心健康造成多大伤害，他们才不关心呢。

“极端奥林匹克主义”指导思想下的“比赛机器”试图以极端的训练方法来获取理想的成绩，其结果往往破坏了人体正常的生理平衡。事实上，没有哪种医疗帮助能够比得上违禁药物那样，通过残酷的机体伤害来大幅度地、迅速提高运动成绩。这种药物手段的目的是要破坏人体的生理保护性限制，漠视或隐瞒机体所产生的各种健康警告信息，它亵渎了奥林匹克最基本的道德原则，缺乏对运动员本身和对生物体生命所应有的尊重：从健康的视角来看，人的机体不会遗忘任何事物，一切都被记录了下来，一切都会有因果报应，只是时间问题。

## 7 奥林匹克主义面临的挑战

奥林匹克运动面临最主要的挑战不是去改变，而是去完善传统的奥林匹克文化价值，并把它写入奥林匹克宪章。在历史的第三个千年里，奥林匹克主义必须避免发展成为“极端奥林匹克主义”或相类似的东西，并能够在以下几个不同主题的“管理悖论”上找到合理的平衡：

- 体育运动的教育价值和人文价值，能够证实这些价值有关行动。
- 与公众对体育运动的评价紧密联系的健康价值，有助于提高社会信任度的行动。
- 体育运动的经济价值和媒体价值，反之，这些价值本身也为它提供手段。

## 8 结语

举办青年奥林匹克运动会，将会是一种促进体育运动、教育、健康的共同协调发展的有效措施，它将为青年运动员翻开崭新的一页，引导他们迈向全新的前进道路，鼓励他们积极地创造未来，帮助他们改变消极忍受的局面。

参考文献：（略）

## 国际奥林匹克学院在青年奥运会组织中的作用

Don ANTHONY [英国]

（英国前奥林匹克学院院长）

关键词：奥林匹克；青年；组织；作用

中图分类号：G80-05 文献标识码：A

文章编号：1006-1207(2008)05-0006-02

### The Role of the National Olympic Academies in the Organisation of the Youth Olympic Games

Don ANTHONY

(Former President of the British Olympic Academy)

当国际奥林匹克大会在奥林匹亚酝酿的时候，在这种新的青年运动会中最令人兴奋的因素将是：让现在 14 至 18 岁的青少年有机会自己设计和执行“青年运动会”，我们的任务仅仅是帮助他们。

### 1 存在什么

共有 133 个国家的奥林匹克学院隶属于国际奥林匹克学院。他们通过奥林匹克教育的国家计划，扮演着国际奥林匹克学院精神的“话筒和扬声器”。这些计划应该在体育活动中指导青少年活动，激发他们去学习外语以及提供关于“环境与和平的期刊和关于经济、健康、教育的相关信息”。国际奥林匹克学院鼓励各国的奥林匹克学院向整个社