



Temadag med OS i Skolan, bakgrundsmaterial

De olympiska värderingarna

Den olympiska rörelsen är global och de olympiska spelen är en del av rörelsen. Hela den olympiska rörelsen bygger på värderingar som sammanfattas i de tre viktiga punkter som följer nedan:

- strävan efter excellens
- visa respekt
- bygga vänskap

Att utöva idrott genom dessa värderingar kan hjälpa till att bygga en bättre värld och alla som någon gång vill delta på de olympiska spelen ska ha detta i åtanke.

Idrottarna **strävar efter excellens** genom de mål de sätter upp för sig själva. Sedan måste de kämpa för att överträffa dessa mål. Syftet är inte så mycket att komma först som det är att lära känna sin egen kapacitet. Det är genom att ge sitt yttersta som man kan få ta del av segern.

En idrottare **visar respekt** för andra och för sig själv. Det innebär att man accepterar spelets regler och spelar rättvist.

Att idrotta **bygger vänskap**. Genom att utöva idrott träffar du nya vänner, välkomnar skillnader och visar tolerans gentemot andra.

De här tre värderingarna är oskiljaktiga. Att leva efter dessa tre värderingar är en del av strävan efter balans och harmoni. Det är vad som personifierar en äkta vinnare, både på och utanför tävlingsarenan.

De olympiska värderingarna kan omfamnas av alla, inte enbart av idrottare på elitnivå. Att sträva efter att utvecklas och lära känna sin kapacitet, att visa respekt mot sig själv och andra och att bygga vänskap är värderingar som på många sätt stämmer överens med den värdegrund som svensk skola bygger på. Att jobba med de olympiska spelen i skolan kan på så sätt locka till allt ifrån fysisk aktivitet, läsning och kluriga matteuppgifter till att aktivt arbeta med värdegrunden.

Olympisk historia

Det började i Grekland för ungefär 3000 år sedan. 776 före Kristus i Olympia, en liten ort på västra Peloponnesos, lär de första antika Olympiska spelen ha ägt rum.

Sedan urminnes tider dyrkade grekerna guden Zeus med religiösa offerfester och idrottstävlingar. Offren och festligheterna till Zeus ära avtog dock så småningom. När hungersnöd och pest drabbade området i början av 800-talet före Kristus frågade man oraklet i Delfi till råds. Oraklet svarade att Zeus var vred för att man försummat att dyrka honom i Olympia och då återupptogs tävlingarna.

Under nästan 1300 år hölls spelen i Olympia. Ända till 393 efter Kristus då den romerske kejsaren Theodosius förbjöd spelen.



Under antikens spel hade en överenskommelse om vapenvila träffats mellan kungarna i Elis, Pisa och Sparta.

Det var långt ifrån några jämställda spel i antikens Grekland. Från början fanns det tre kriterier för att kunna delta. Deltagarna skulle vara:

- män
- av grekiskt ursprung
- födda i frihet

De moderna olympiska spelen grundades 1894 av den franske baronen och filosofen Pierre de Coubertin. Han var övertygad om att man kan göra världen bättre med hjälp av idrott. De första olympiska spelen arrangerades i Aten 1896. Inspirationen till spelen var hämtade från idrottstävlingarna som hölls till gudens Zeus ära i Grekland under antiken.

De olympiska ringarna togs fram av Pierre de Coubertin och presenterades för första gången 1914. Symbolen består av fem sammanflätade ringar som symboliserar världsdelen i den olympiska rörelsen. Ringarnas färger är blått, gult, svart, grönt och rött och de finns i alla olympiska ländernas flaggor.

Det finns många traditioner som återkommer varje gång ett OS firas. De som har hängt med ända sedan starten i Aten 1896 är den olympiska eden och den olympiska hymnen. Idrottare (och numera även ledare och domare) lovar att hålla sig till reglerna och inte fuska när de svär den olympiska eden. Hymnen är de olympiska spelens egna hyllningssång.

De kanske mest välkända traditionerna är att spelen invigs genom att en olympisk eld tänds och att den olympiska flaggan hissas. Sedan 1936 har den olympiska elden tänts i Olympia, Grekland med hjälp av solens strålar och sedan färdats via en fackelstafett till arrangörsstaden.

Vinter-OS började man fira 1924. Innan dess hade konståkning och ishockey varit med på OS-programmet fast på sommarspelen.

På [Historik och fakta - Sveriges Olympiska Kommitté \(sok.se\)](#) finns en hel del fakta om de olympiska spelen. Där kan man läsa mer om man vill.

Tips på källor:

www.osiskolan.se

www.sok.se

www.olympic.org

[Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://Riksidrottsförbundet (rf.se))