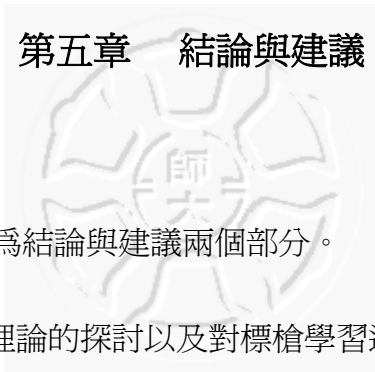


第五章 結論與建議



本章的內容主要可分為結論與建議兩個部分。

首先，在經過對遊戲理論的探討以及對標槍學習過程的敘說探究後，我將總結說明運動技術的理解遊戲之樣貌，以及「不同理解」與「無法理解」的現象之成因，以回答研究問題，作為本研究的結論。

其次，是將這個不斷循環的、多層面的遊戲模式，運用於運動技術的教學過程以及運動競賽的現場，主要分為三大重點，分別是：在學習時要「敢於遊戲」、在競賽時要「拒絕遊戲」、面對學生與競爭對手時則要「設計遊戲」。

第一節 結論：不斷循環的運動技術理解遊戲

透過對研究者個人標槍學習過程的敘說、分析與反省，我發現，運動技術的理解是一不斷循環進行遊戲的過程；是由作為整體的前理解出發，不斷與新的對象遊戲的過程；是將新的理解對象，放在不同層面上進行遊戲，最後融貫成一個意義統一體的過程。

因此，即使面對同一套技術，甚至是同一個細部的動作要領，只要是從不同的前理解、不同的視域出發，就會產生不同的理解。這個現象不只會發生在不同的理解者身上，也可能發生在同一理解者的不同學習階段上。

只有融貫的意義統一體才是可理解的，因此，每當我們接觸到新的動作要領時，應該要在前述眾多的遊戲層面上，讓它與既有的整體進行遊戲。只有在各個層面都完全融貫後，我們才可以說是真正理解了該要領，否則，它對我們來說就仍是無法理解的。

第二節 建議：超越遊戲——善用遊戲者的主體性

雖說在遊戲中，遊戲者必須受制於遊戲，然而在進入遊戲之前，我們終究有權利選擇遊戲，或是決定要不要遊戲。本節的目的，就是要說明體育運動領域中，在什麼樣的情境下，我們應該用什麼樣的心態去看待遊戲，又該如何決定與誰遊戲、要不要遊戲。

在運動技術的理解遊戲中，唯有將所有的動作要領，在所有的層面上與既有的整體融合為一個新的整體，我們才算是理解了它。由此出發，我認為，在教學的過程中，運動員或教練必須要敢於遊戲，要敢於與新的對象進行遊戲、也要敢於在各種不同的層面上進行遊戲，方能不斷擴大自己對該技術的理解。其次，當學習告一段落，必須站到競技場上展現成果時，運動員應該要能拒絕與難以理解的對象進行遊戲，以免原本融貫的整體被突然加入的部分給打散了，導致表現失常。最後，為了提升學習效率與比賽成績，運動教練或運動員其實可以不只是被動的決定要不要與來到面前的對象遊戲，相反的，我們可以自己設計遊戲。也就是說，評估學生或競爭對手當下的前理解，並且挑選最適合於學生、最不適合於競爭對手的遊戲對象。茲分述如下：

一、 敢於遊戲

前一章的第二節中，我分析自己學習標槍的經驗，歸納出四個遊戲的面向。

本節將以這四個面向的遊戲為基礎，做適度的調整與補充，使其能適用於其他的運動項目，並以此為架構，來闡述在學習運動技術的過程中，運動員與運動教練應該要勇於開放自己，去面對哪些可能出現的遊戲。茲分述如下：

(一) 與不同的運動技術遊戲

不同的運動技術，可能如前所述，存在於不同的運動項目之間，也可能存在於不同的門派之間。我認為，不論就哪個層面來說，運動員都應廣泛接觸各種不同的技術，並讓各種不同的技術相互遊戲、相互融合，最後產生出最適合於自己的技術。茲分述如下：

1、 不同運動項目的技術

如前一章所述，在學習某個運動項目時，先前對於其他項目中習得的技術很可能是有作用的。運動員不妨大膽的讓這些既有的技術與正在學習的技術進行遊戲，在互相詮釋、互相充實的同時，也釐清彼此的差異，使定位更加清晰。甚至，運動員可以主動接觸其他運動項目，並從中汲取與正在學習的項目相關的技術，來強化自己對該技術的理解。

2、 不同門派的技術

此外，在單一運動項目當中，我們也常常可以發現不同的門派、不同的技術。例如：標槍的握法就有「以拇指和食指持槍」或是「以拇指和中指持槍」兩種，滑步的距離也存在五步或七步兩種方式；此外，蛙式的踢腿可分

為大蛙與小蛙，網球的反拍亦可採用單手或雙手、…

運動員不妨多方嘗試各個門派的技術，這不只是爲了要比較它們的優缺點，並從中找出最適合自己的一種，更重要的，是要能在其他門派的技術之中汲取養分，讓自己的技術有更豐富的內容、更清晰的定位。

(二) 在技術的部分與整體之間遊戲

在一套完整的運動技術中，各個要領、各個環節之間的關連必然相當緊密，牽一髮而動全身。因此，每當學會一個新的要領，或是既有的要領有所更動時，都應該把這樣的變化放到整體當中去考慮，讓這個新的部分與原先的整體進行遊戲，重新融合成一套新的技術。

然而，想要進行這樣的循環遊戲是相當困難的。用博藍尼¹的話來說，當新的動作要領出現時，爲了理解它、熟悉它，我們當然必須把練習時的焦點意識放在它身上，然而於此同時，原先焦點意識所在的整體卻不再是焦點了，而原本運作順暢的整體也可能因此而分崩離析。(許澤民，2004：71-73) 換句話說，新的動作要領和原有的動作體系，在本質上是相互衝突的。想要突破這樣的情況，唯一的方法，就是讓自己關注它的方式，從原先的焦點意識轉化成爲對整體的支援意識(謝鎮丞，2007)，而這也就是高達美所說的，讓新的部分與原有的整體進行遊戲，互相詮釋、互相修正，最後形成一個融貫的整體。

¹ 博藍尼(1891-1976)：爲猶太裔物理學家與化學家，先後於奧匈帝國與德國進行研究。二次大戰期間因受納粹迫害而逃到英國，學術關懷也因而從自然科學轉移到人文社會，1958年出版的《個人知識(Personal Knowledge)》就是他從哲學的角度反省自然科學所得的成果。

此外，在團隊性運動項目中，個人的技術與隊友的能力、團隊的戰略之間，也存在著類似的遊戲。個人的技術也應該配合其他隊友的能力、配合整體戰術來發揮；而全隊的戰略也必須配合每個個人擅長的技術來擬定。沒有固定不變的整體，也沒有絕對正確的部分，一切都是相輔相成、相互辯證而成的。

(三) 在認知與體知之間遊戲

前已述及，無論如何，身體才是運動技術真正的載體，一切運動技術，不論在推理上再怎麼融貫，終究還是要能用身體表現出來才算數。因此，教練或運動員在建構一套完整的技術體系的同時，也要隨時檢視自己身體實踐的情形，會不會心裡想的是一套，做出來卻是另一套？倘若情況真是這樣，也不應該急著修正自己動作來迎合先前所想的，而是要讓「認知」與「體知」彼此相互配合，最後產生出一個融貫的整體，這樣，我們才能夠算是真正理解了該技術。

此外，當我們的認知實在沒辦法想像某個動作要領時，也可以試著求助於體知。相信教練的話，先做做看，或是讓教練抓著自己的手做做看，當身體藉由這樣的實踐而獲得新的理解對象時，說不定就能夠刺激認知，修正原本對該技術的理解。

(四) 與科學研究遊戲

在我自己的學習過程中，幾乎未曾與運動科學研究的成果進行遊戲，這樣的做法其實是有待商榷的。其實，科學研究也是一種認知的整體，與理解的遊戲之間並沒有本質上的衝突，只不過我對該領域太過陌生，我對運動技術的前理解也因此很難和科學研究進行融合。倘若我可以多接觸科學的文獻、熟悉他們的術語，並且讓自己既有的技術與這樣一種客觀的研究成果妥善的融合，那無非是大大提升了自己的技術的普遍性，何樂而不為？

(五) 與其他主體遊戲

教練應敢於與不同運動員的前理解進行遊戲，不宜先在心中預設一套標準化的教學流程或進度，並堅持貫徹到底。畢竟每個運動員都是獨立的個體，即使同一個人，也可能處於不同的學習階段，因此總是具有不同的前理解。是故，教練應因材施教，不只是針對不同的學生，也必須針對同一學生的不同學習階段來指導。同樣的，運動員對教練、對隊友，也應該隨時保持開放、隨時準備好與他人溝通，才能更深入瞭解他人的技術，同時也為自己的技術尋找新的遊戲對象。

(六) 與外在環境遊戲

除了規則有明確規定的情況之外，運動員應多方嘗試各種不同規格或款式

的器材或裝備，例如各種樣式的球拍、不同長度的鞋釘、...等。除了從自己的主觀條件出發，找尋最適合自己的器材裝備之外，也可以藉由這樣相互比較的過程，更深入瞭解自己的特質，以及該器材的特性。

另外，對於各種無法掌控的因素，則應預先對各種可能的情況進行適應，例如：不同規格的比賽場地、室外場地的各種天候、室內場地的各種燈光、...等。若能即早完成與這些不確定因素的遊戲，等到真正上場比賽時，就能減少許多突如其來的、未能理解的遊戲對象。

以上六者只是研究者的推理，或許，在不同的運動項目或不同的情境中，還存在其他的遊戲對象，這就有待運動員與教練繼續發掘了。但無論如何，承認遊戲的存在並隨時對不同的遊戲對象保持開放，是不斷精進的必要條件。畢竟運動技術不是客觀而固定的存在，而是運動員的前理解與各種不同層面的對象遊戲、融合而得的結果，唯有達成一致，形成一個融貫的整體，才是判斷理解與否的標準。

二、 拒絕遊戲

在討論運動技術的理解遊戲時，我們應該謹記，之所以要對不同的對象保持開放，最終目的都是希望能與它們完成遊戲，加深自己對該技術的理解，進而提升運動表現。然而，在某些特別的情況下，當我們不確定自己是否能夠即時完成

與某對象的遊戲時，是否仍應該對它開放，可就有待商榷了。畢竟，正如博藍尼所言，新加入的部分與原有的整體間其實存在著衝突，如果沒能融貫成一個新的整體，非但沒有幫助，反而可能把之前好不容易融貫的整體給解構了，最後導致表現不如預期，可就得不償失了！今年十一月，我參加師大校慶運動會的標槍比賽的經驗，就是最好的例證。

原本我已融貫的技術整體，是在確認自己「卡住」之後，做一個滑步，然後跨左腳、「蹬」右腳，身體順勢拉弓，最後將標槍向前「彈」出。然而在比賽現場，看到前位幾位選手，不但都有助跑，而且還跑了好長一段距離，我不禁開始懷疑，自己是否也該試著助跑看看。更糟的是，接下來我又看到約莫五、六位選手，擲出的成績似乎比我平常練習的投擲距離還遠，我不禁更加焦急起來，畢竟比賽只取前八名，如果我不表現好一點，非但拿不到名次，連碩士論文的可信度都可能受到質疑。因此，我偷偷下定決心，待會輪到我時，一定要像其他選手一樣加上助跑，而且還要比平常更用力，這樣才有機會得名。

然而，戰前換將的結果，當然是一敗塗地，不但試擲的結果比平常差，而且肩膀和手肘還隱隱作痛。不過當時的我並不死心，還想繼續做這樣的嘗試，但同時又要注意肩、肘關節是否卡得比平常更緊，以免讓自己受傷。就這樣，愈想愈複雜，原本融貫的技術整體也不斷被解構，等到第三次試擲時，腦中已經是一片空白，完全不知道自己在做什麼了...

前已述及，一套完整的運動技術，不管在哪個遊戲層面上都應該是一個融貫

的整體，因此，當新的理解對象出現時，原本的技術必須在所有層面上與它完成融合，才算是真正理解了它。當我面對其他選手的助跑動作以及優異的成績時，我竟然天真的以為，只要我在原來的動作之前加上助跑，就可以瞬間提升自己的成績，殊不知這個突然加入的部分，尚必須與原有的技術相融合。倘若無法即時完成遊戲，呈現出來的將會只是一個矛盾的、破碎的技術，至於成績，也就可想而知了。

然而，當所有其他的選手都加上助跑的時候、當這些遊戲對象活生生的擺在眼前，甚至排山倒海的向自己撲來時，我們又該如何站穩陣腳、勇敢拒絕呢？我想，求助於儀式動作是個不錯的方法。劉一民（1995：65-82）認為，儀式動作能幫助我們排除剛才發生的心理事件，並且迅速進入狀況，開啓某個已經滾瓜爛熟的動作鏈。換句話說，我們可以透過儀式動作來拒絕與新的理解對象遊戲，將自己封閉在早已融貫的理解當中。

當然，臨場應變很重要，甚至往往是競技場上的致勝關鍵，拒絕遊戲並不是說，我們應堅持固有的技術而不能有任何變通，而是想要強調，唯有遊戲的雙方融貫成一個整體，才算是達成理解。因此，如果發現對象是自己所無法理解的，還不如就別與它遊戲了，站穩陣腳、照平常練習時的樣子來做，免得連正常的水準都無法發揮。

三、 設計遊戲

在討論過上述兩種面對遊戲的態度後，我們可以得到一個簡單的結論：一般而言，運動員應盡可能與各種對象進行遊戲，方能使自己的理解不斷擴大、深化；然而，倘若情況不允許，無法即時融貫時，則應該拒絕遊戲，免得打破了原先融貫的整體，得不償失。

不過，當教練在訓練選手的時候，或是運動員在場上競技的時候，可就不能只是被動的選擇接受或拒絕了，而是必須要主動設計遊戲。

有經驗的教練可以大致歸納出一般運動員必經的幾個學習階段，並且知道每個階段所具備的能力（前理解），以及其所能理解的對象與範圍。同時，教練也應該有能力判斷運動員目前的程度（前理解）為何。綜合以上兩點，教練便應該能夠為運動員設計一個合適的遊戲，亦即，針對運動員的程度，給予他最適當的理解對象，讓運動員能在最高的效率中完成遊戲、提升自己的技術水準。

然而必須注意的是，運動員的生命畢竟有限，再加上訓練週期等其他時間上的考量，教練還必須在眾多適合的理解對象中，挑選最迫切需要的理解者。例如前一節所說「與不同的技術遊戲」，應妥善拿捏分寸，不能花太多時間在摸索、定位，而是要以對其中一種技術的精熟為訓練重點。針對這點，有經驗的教練應該要能妥善安排。

相對於教學中的教練，競技場上的運動員卻必須往相反的方向思考。為了壓制對手，運動員必須洞析對手的前理解，並且拋出對手所無法即時融貫的理解對

象，也就是說，把比賽的現場營造成一個對手不敢玩、玩了就會錯亂的遊戲。羽毛球比賽中，用不同的球路破壞對手的節奏，就是很好的例子。（鍾芝憶，2006：48-51）

四、 結語

重拾主體性？這算不算是在破壞遊戲呢？的確，高達美認為：「遊戲的主體不是遊戲者。」但他又說：「遊戲只是透過遊戲者才得以展現。」事實上，所謂的自我表現，就是對某個對象做支配、做決策，而對於這些對象來說，遊戲者的自我表現就是一種主體性的、超越遊戲的行為。

由此觀之，遊戲至少應該被區分為兩個層級。假如我們真的被捲入某一場遊戲之中的話，為了服從它的規則、追求其所設定的目標，我們往往必須超越與其他對象的遊戲。在教學、競賽時，為了收到最好的效果，我們除了要敢於與不同的對象遊戲之外，更要懂得在必要的時候拒絕與某些對象遊戲，甚至主動的設計遊戲。諸如此類的主體性行為，表面上是破壞了許多遊戲，實際上卻是滿足了另一個更高層的遊戲之規範，而這個遊戲正是教學、競賽本身。

一個真正的遊戲者，並非對所有來到面前的遊戲對象都來者不拒，而是應該在確認自己所投入的遊戲之後，讓主體性服從於它；同時也以此為據，充分發揮主體性，對其他遊戲採取明確的立場。超越其他的遊戲，來滿足正在玩的遊戲，這樣，才能真正稱得上是這個遊戲的遊戲者，也才能達成遊戲所設定的目標。