

## 桌球技術重建經驗之敘說

熊乃儀 國立臺灣師範大學  
黃盈晨 國立臺灣師範大學

### 摘要

運動員最基本的養成過程，建立在技術訓練上，日復一日、年復一年的刻苦訓練，為的是追求更臻完美的技術展現。然而一套正規且完整的技術訓練談何容易，尤其在臺灣的運動環境中，運動員在其生涯中可能更換過數位教練，如何從其幫助中找尋到最適合自己的技術風格，往往需要不斷地溝通、嘗試、修整乃至重建。技術重建對選手而言是一件複雜且又極其重要的課題，因此本文透過基進反思概念與完形哲學：靜態完形觀、動態完形觀、風格完形觀以及可逆完形觀，反省筆者自身的桌球運動生涯的技術重建經驗，說明過程分為啓蒙訓練、及兩次的技術重建過程與反思，欲釐清技術重建過程中，運動員如何從主觀與客觀之間，確立必要的技術重建，又如何與教練溝通、合作完成技術重建，最後，運動員如何自立，流暢轉換於不同角色中，游刃於訓練與比賽中。此外，筆者也試圖將整個技術重建之歷程的實作經驗細節，轉化成文字，以期建構可能的桌球技術重建知識。

**關鍵詞：**梅洛龐蒂、經驗知識建構、基進反思、桌球、運動

## 壹、前言

一位運動員在其運動生涯中，不論是在技術的養成、訓練、技戰術的配套下，大多都經歷過「砍掉重練」<sup>1</sup>的慘痛經驗，這種狀態通常發生在原先的基本功存有許多缺失的情況下，進而限制了選手未來發展的可能，以致需要技術重建。從技術層面來說，倘若欲重建桌球運動技術，是無法立即將舊有技術直接拋棄，應是將已「鍵」入前意識（pre-conscious）<sup>2</sup>裡的技術，重新拉回意識（conscious）<sup>3</sup>層面進行調整，將需要修正的部分，重新慢慢雕琢並使其完善，在增強熟練度之後，使其漸漸重返前意識，並轉變成直覺反應的本能，以完成重建。例如，一位已習慣（前意識）僅用大臂發力執行正手拉球的桌球選手，如果其重建目標在於不再運用大臂，改成使用小手臂與手指一齊發力的模式，那麼就必須抑制（意識）大臂發力的習慣，開始強迫自身在執行正手拉球時（意識），運用手指頭控制球拍，使其成為習慣，之後只要運用正手拉球，皆能從容地使用小手臂與手指頭發力（前意識）。

技術重建除了自身有意的去改變原有的習慣外，在重建的過程中，教練是不能忽略的重要關鍵，其以旁觀者的角度，幫助選手重建訓練，但看似相互助益的雙方，其中卻隱藏著互為矛盾抵觸之過程。例如在訓練過程中，選手認為自己的反手拉球技術，在訓練時並未完全施展，此時教練和選手，在各自的個體與立場之間所取得的資訊有著相當大的落差，假使教練與選手無法進一步溝通以求得共識，則可能會使落差變得更大後形成相互不理解的情形。

因此，本文欲藉由國內學者劉一民所重整梅洛龐蒂的完形哲學

---

<sup>1</sup> 這裡所謂的砍掉重練是指在技術重建的過程中，必須先將舊有技術拋棄至一旁，重新學習新的技能，所以本文的砍掉重練是此種狀況的形容。

<sup>2</sup> 指的是不需要意識判斷或決策，即可執行的行為。

<sup>3</sup> 指的是可察覺、有感知，亦或能夠觀察、修正、分析的思想或行為。從運動技術重建層面來說，就是還未內化成直覺反應的動作技術。劉一民，〈運動身體經驗探源：主體性與創造性經驗的反省〉，《運動哲學新論》（臺北：師大書苑，2005），103-120。

與基進反思的概念，加上研究者自身的運動經驗，進一步探討桌球運動技術的養成及重建過程中，選手可能遭遇到的完形失調，還有同教練之間互動的問題，並試圖釐清將舊有技術砍掉重建之後，可能面臨的困難。本研究共分為六節，第一節為前言；第二節為完形哲學與基進反思的理論概念；第三節為啟蒙訓練自敘；第四節為第一次走進技術重建過程之反思；第五節為二次技術重建之過程與反思；第六節為結語——開啟重建的知識圖像。

## 貳、完形哲學與基進反思的理論概念

一項運動技術的培養過程是極其不易且會遭遇許多的問題，選手必須經過長年累月的實作操練中克服重重難關，從這些歷程中反覆思索並努力實踐後，才可能領會到精髓，將其內化成習慣以達到在使用上能隨心所欲之境界，並且建構一套自身獨特的技術知識。因此若欲剖析、探究每個運動技術形成的經驗同樣也是極其不易的，故筆者選擇以國內善於研究分析運動經驗現象學學者劉一民的兩篇文章為此篇研究的基底，一為〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，二為〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，從其文章中提出的完形哲學與基進反思作為研究方法，希望能以完形哲學，詮釋本研究主要內文的技術重建的過程，以及利用基進反思方法，釐清探究整個技術重建過程的反思歷程。以下將分為兩小節說明方法，第一節為完形哲學，第二節為基進反思。

### 一、完形哲學

法國哲學家梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty, 1908-1961)，在現象學中提出諸多重要的理論觀點，其中完形哲學主要是以完形 (Gestalt) 論述來分析人、他人、事物與世界基本關係與意義，劉一民在〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉<sup>4</sup>一文中，統整出梅

---

<sup>4</sup> 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21 (臺北，2012.12)：7-36。

洛龐蒂有關完形<sup>5</sup>的論述，並將原本三種完形觀，為靜態完形觀、動態完形觀、風格完形觀，再擴增一個可逆完形觀，不只完善補強完形觀點，更符合在運動場域中的經驗實情，利於日後研究方便應用。以下將使用桌球運動，解釋上述四個完形觀。

運動靜態完形觀指的是人的知覺<sup>6</sup>必然以圖形（figure）和背景（background）的關係感知。從完形心理學的觀點出發，完形可以解釋為一種形式或結構，其意是把人的心理現象視為整體的，此整體就是一種完形，人用整體（完形）感知世界，整體的感知決定人對局部的感知。例如觀眾看球時，將選手在球場上準備發球的動作變成焦點時，此時準備接球的對手、一旁的裁判、場邊的觀眾和整個比賽場則為背景，這些元素全部形成一個整體畫面，並且無法將畫面一一切割來感知。從靜態完形的觀點解釋，當選手想要將擊球時間提早至起跳點時，此時作為焦點的圖形是落於起跳點的球與準備揮拍的球拍，而其餘的蹬腳、轉腰、引拍，或是對手的來球等等，都成為了陪襯出擊球時間的背景元素。<sup>7</sup>

至於動態完形觀則是呼應了靜態完形觀，代表著運動中的圖形和背景的結構，是隨著情境不斷改變。設想選手的身體為一圖形，並且是用來感知外界的單位，而選手的思緒為知覺意識，兩者以一種整體的方式運作，可以相互交換影響，身體動作與大腦意識經過整合統一完成動作任務，任務的結果訊息又隨之傳達給身體和意識，如此不斷地來回反覆。如當選手以主動執行的方式進行正手拉球（第一板），再經過對手的回球後，下一顆來球選擇了正手殺球

---

<sup>5</sup> 意為由行為的結構向知覺的結構，進而向存在的結構移位之過程，因為結構也就是整體性的結構，與完形同義。請參閱劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：9。

<sup>6</sup> 知覺（perception）對梅洛龐蒂而言，指的是人和被知覺世界之間最根本的經驗。請參閱梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）著，《知覺的首要地位及其哲學結論（The Primacy of Perception）》（王東亮譯）（北京：三聯書店，2002）；或劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14（臺北，2010.09）：7-33。

<sup>7</sup> 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：7-36。

回擊（第二板），此第二板是透過主體感知判斷出此時不該繼續拉球，而是必須殺球，原本的拉球（第一板）是圖形，但因為對手回球改變的關係，下一顆（第二板）殺球變成了圖形，上一顆拉球就成為背景。因此，承上所述，圖形與背景，隨著外界環境的不同而有所變動。待動態完形的養成並且在動作重複操練成為習慣並且有了固定的模式後，技戰術的使用與配套即自成一格，選手得以呈現出個人風格。<sup>8</sup>

梅洛龐蒂眼中的風格完形，指的是每個人會用自己獨特的完形與他人或世界互動。以筆者為例，如不管在什麼情況下的來球，筆者的反手都能在起跳點摩擦球，使得球的速度與旋轉相當地快，因此「快」這個特點成為筆者的風格。從另一角度解釋，選手在長期訓練比賽過程，其技術、行為、思想會逐漸形成某種固定的完形結構，例如當桌球選手比賽時，對手發球時，會用自己的意識判斷來球後，選擇一個「自己」最適合的方式回球，而回球方式每個人都不同，所以呈現出來的手法就是選手的特色風格，這也就是常人一般所說的「球風」。所以本文所談的技術重建過程裡，所謂的完形失調就是在風格重建的階段中，選手因為破壞自己舊有的習慣（風格完形），常無法順暢回應來球，產生完形失調，以至影響動態完形的組成。所以，要一直到重建後的風格建立妥善後，才能夠面面俱到，進而發展到可逆完形的層次。<sup>9</sup>

可逆完形觀是圖形與背景更深一層的概念，指的是圖形與背景的轉換順暢自如，它與動態完形的概念很類似，但不同之處在於，可逆完形觀就像是選手比賽時，遇到各種形形色色的對手，每個對手都必須用不同的方式應對，此時都能夠隨意轉換技、戰術來破解對手，就像是集許多風格完形於一身，面臨什麼狀況就自然選擇出最合適的風格，與對手應戰，不像動態完形觀的狀態，可能還停留在技術間的拿捏或修正，無法隨心應用。<sup>10</sup>

<sup>8</sup> 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：7-36。

<sup>9</sup> 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：7-36。

<sup>10</sup> 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：7-36。

綜上所述的四種完形觀點，將其套用於選手正手拉球技術中，大致可略分為上旋球的平拉、前衝至下旋球的高調弧圈以及前衝弧圈，進行以上正手拉球的基本技術訓練時，通常以簡單的刺激反應方式著手訓練，像是教練發上旋球過去，選手即摩擦球的上面，往前摩擦，即是上旋球平拉，而加快發力速度則是前衝<sup>11</sup>上旋球；反之，教練發下旋球，選手則摩擦球的中下部，往前上方摩擦，欲使球過網的弧線高一點，即手指往上摩擦多一些，前衝下旋球即在摩擦住球的同時，手指往前摩擦多一些，以造成向前衝的效果。在這單一的訓練過程中即是上述的「靜態完形觀點」，單純地分別訓練如何拉上旋球與下旋球。

接著把難度拉高則可屬於「動態完形觀點」，教練隨意發上下旋球，因此選手必須通過自身的判斷，再決定該使用何種方式摩擦球；待選手能夠熟練的掌握拉球技術後，選手自會產生特有的回球風格與慣性，好比某些選手正手拉旋球時，摩擦特別厚實，旋轉特別強，讓對手的回球降低威脅，以利進行下一板連續進攻，抑或直接得分；也有選手對於前衝下旋球特別拿手，無論旋轉再強、弧線再低的下旋球，都能夠發力前衝，進行強力攻擊；當然也有選手可能擅於上旋球的來回能力，所以只是穩健地將下旋球拉起，欲與對手進行相持球的局面，一決高下，這些即是「風格完形觀點」；最後的「可逆完形觀點」，亦即為選手能夠因應不同對手的弱點進行不同的應對方式，例如對手的特色是擅長速度借力，而特別不會防高調弧圈，我方選手即能將回球的弧線控制得又慢又高，破壞節奏，使對手感覺到驚扭，打亂對手回球的順暢度，而這也是可逆完形觀點的最理想狀態。

了解上述四種完形觀點後，應將理論與實際應用結合，以完整說明不同完形觀點在不同的訓練中扮演著哪些角色。也由此可知在初始的技術學習，通常都是靠著身體本能，<sup>12</sup>接收外在訊息，模仿動作，沒有任何先前技術的影子，像張白紙一樣，老師教什麼，學

---

<sup>11</sup> 在加快發力後，球的旋轉速度會加快，彈地與地板接觸時會因摩擦向前衝。

<sup>12</sup> 本文中的身體本能是指個體接收訊息後，用自身的理解，在從未經過訓練及修飾的狀況下，運用身體原有的、與生俱來、基因遺傳的協調性、肌肉活動能力等原始能力去執行技術動作。

生就反應什麼，待操作久了以後，漸漸出現某種規律，慢慢自成一格，進而建立自己的風格完形。因此，啟蒙訓練的重要就在於，當先前授予的技術能夠與未來發展銜接無瑕，就越能減少技術重建的困難，以利幫助完形的順暢運作。

## 二、基進反思

劉一民在〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉<sup>13</sup>文章中，將梅洛龐蒂所提出的基進反思的概念，彙整為運動實踐經驗的研究方法，認為基進反思絕不僅只是純屬知性的探究，而是在實踐當中透過身體進行反思，發展出獨特風格的知覺現象學、身體哲學、體驗哲學、主體際性哲學、語言學和存有學，換言之，將基進反思作為研究方法，不會是超然透明的工具，而是經過不斷地提問、間接地推敲、藉由身體領會原始經驗復歸的一連串實際行動。根據基進反思的觀點，筆者在進行基進反思時，具有四個特色，即（一）涉入主體（an engaged subject）；<sup>14</sup>（二）身體主體（a body subject）；<sup>15</sup>（三）世界主體（a worldly subject）；<sup>16</sup>（四）非「主體」的主體（a decentered subject）。<sup>17</sup>本研究的研究對象是針對筆者技術重建經驗過程中，有關「非思（unreflective）」的部分，

<sup>13</sup> 劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：7-33。

<sup>14</sup> 意即筆者與研究對象（自身的技術重建經驗）是無法完全抽離分開，既是基進反思的研究主體也是被涉入的主體，並不可能成為一個超然客觀的主體。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：19。

<sup>15</sup> 意指筆者作為本研究的主體，是以「身體主體」的模式存在，身體不僅是有意識知覺的主體，也是可被意識知覺到的主體。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：19。

<sup>16</sup> 人存活在世界之中，與大環境下的人事物皆有所關聯，相互交流，就像是筆者為自身技術重建研究的身體主體，更是在桌球運動的世界中與其相關人事物產生密切相關的連結。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：19。

<sup>17</sup> 意為筆者雖以身體主體作為涉入主體，來探究其自身的技術重建經驗，但在研究的過程中，亦是種被知覺、被分析、被研究的對象，兩者是相互可對調的。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：19。

包含思與非思的關係、筆者的反思本身，以及筆者在進行反思時的體驗再進行反思。

在運動技術重建的過程裡，運動員參與其中並且置身在非思的情境，也就是在沒有意識到的層面。如運動員依據來球，「直覺反射」做出一連串的引拍、擰腰（壓膝轉髖）、正手拉球、反手快撕（於起跳點時快速向前摩擦球）等，這些是一種不自覺且「非」思的直覺反應，筆者試圖對這種非思情境下的技術動作進行反思，也就是圖 1 中的「對非思進行反思」；此外，對思與非思的關係進行反思，即個體將自身抽出，站在超然的角度，藉由理智在思的層次中對非思進行反思。之後更進一步地再一次把自我抽離，針對此反思再進行反思，並重複以不同面向進行，得以更完善的對實際經驗進行反思，以深入世界與身體的原始經驗，其反思的過程才能整體全面，不脫離實際經驗；對反思本身進行反思，意為我們絕對要清楚的了解反思本身就含有思的本質，容易只局限於認知、分析、邏輯的層面，忽略不易覺察的非思經驗中，因此基進反思才需要基進化，使思與非思兩者並行；最後，對反思主體進行反思，即為基進反思主體的身體性與世界性，使個體無法在世界中的其他身體主體、物體或週遭環境置身於外，因此個體必須不斷地對涉入性、身體性、世界性及非主體性等四個緊密相關的基進反思主體進行反思，也正藉由此過程重新認識自己，基進化基進反思。<sup>18</sup>

筆者藉由基進反思方法進行本研究，其主要四個行動綱領為 1. 回到認識與存在的基源；<sup>19</sup> 2. 主動探求與被動提問；<sup>20</sup> 3. 直接分析

---

<sup>18</sup> 劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：7-33。

<sup>19</sup> 即為回到事物的本身，回到身體與世界相互交流的原始經驗，不斷地向原始經驗復歸，也就是基進反思中的「基」。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：23。

<sup>20</sup> 意為主動積極地追求知識化的態度，也可視為持續不斷的釐清、鏗而不捨地尋求答案或是努力地分析歸類，但相對的，在不斷往前的同時，也必須時時刻刻反問自身體會到什麼，看到什麼，被動地將這些提問透過身體再次呈現。主動與被動之間相互同時進行，也就是基進反思中的「進」。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：23。

與間接推敲；<sup>21</sup> 4.有意反省與身體領會。<sup>22</sup>

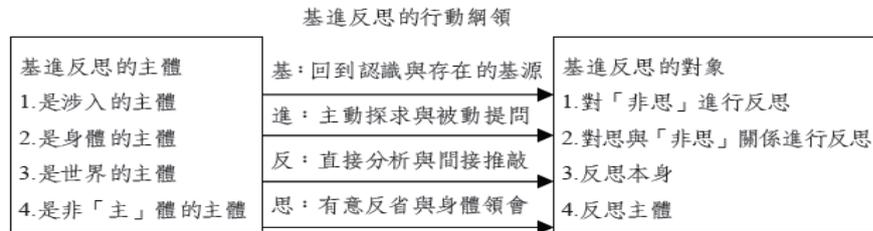


圖 1 基進反思方法的架構圖<sup>23</sup>

綜上所述，可發現技術養成的過程中都有其深層意涵的結構完形，在各個完形之間的相互影響以及發展更是複雜且密切相關，因此需要藉由基進反思幫助我們一層一層的剖開探究，得以進一步了解運動員在培蘊技術的過程中會發生哪些現象或情況，遂在往後培育運動員時，利於運動員或是教練可以非常清楚明白每個現象的原由，並能妥善解決處理。在後續三節中，將從筆者自身的啟蒙訓練過程開始，說明訓練過程中遇到的困境與為何要進行技術重建，和之後的重建過程中被影響的完形問題等，並且從中進行一層層的反思，無論是對曾經的自己抑或者是處境，以及現在的自己，希望藉此基進反思歷程能得出這趟探究重建之旅裡，那曾經被忘掉了卻又是最寶貴的事物。

<sup>21</sup> 意即不僅是直接在意識層面做分析釐清，更必須反求諸己，反問自己每個意識是如何呈現，假使運動員將切換角色，轉為教練指導其他運動員時，在其過程中，絕對需要更深一層的思考，才得以了解到每一個技術動作風格的養成過程的細節，也才清楚如何鉅細靡遺的轉述表達於他人，也就是基進反思中的「反」。請參閱劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：23。

<sup>22</sup> 即是超越一般所認知的思考，不易意識到的非思層面，並且不只是理性思考，必須融入身體性的領悟、體驗，簡言之就是在思、非思與身體之間不斷來回反省、領會，即為基進反思中的「思」。

<sup>23</sup> 劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14（臺北，2010.9）：25。

### 參、啟蒙訓練概述

筆者正式開始桌球之路是在國小三年級的時候，當時就讀的國小裡有設置桌球班，一班只有十八至二十位學生，三年級到六年級各有一班，配置兩位班導師，一位主要是學科班導師，另一位則是桌球老師。記得那年報考桌球班的人數，是近幾年來最少，所以只好全部接收，無一出局。於是，十八個小朋友開始了半專業的小選手生活。起初因老師訓練方式規律嚴謹，除了較不著重動作部分，訓練內容大多集中在命中率與路線概念，以及戰術運用。所以我們這群小孩的特性是沒有正規的動作技術，甚至有些動作不盡合理，但由於在比賽時，我們都有著自己的一套戰術邏輯，並能隨時加以變換，也因此我們在這一階段能夠贏得比賽。而之所以能在國小階段的競賽脫穎而出的條件在於技術的命中率、穩定性，還有人格特質。

然而此階段的難度在於，有些小孩技術能力很好，可惜受挫能力不佳，或是產生緊張情緒之後，便出現失常情況，無法獲勝；有些則是個性穩定，但可能技術方面有漏洞，或者在霸氣、殺氣稍嫌不足的情況下，無法給予對手足夠的威脅或壓力，依舊難以成事，除非擁有特別突出的技術能力，能夠遠遠拉開彼此差距，否則在這個階段中，取勝的關鍵並不在於技術層面的高或低，而是技術能不能穩定的發揮。因此，老師為求穩固技術的熟練度與比賽的掌握及拿捏，堅持每週六天，每次三小時左右訓練，並且額外規定必須到社區，與來自四面八方的桌球同好切磋球技，每週至少完成十二場的訓練比賽。而這些努力與付出也造就我們成了歷年最好的成績，七個少年國手，且年年大賽皆冠軍。

到了小學五、六年級，為了讓我們挑戰更高層級的對手，老師報名許多青少年或是社會層級的比賽，此時面對的對手，已不再只是國小學生，而是國高中的選手，甚至大學或其他國手級前輩。在與其交手後，開始出現技術能力不足的問題，像是擊球的質量為何無法提升、來回相持球的速度怎能有如此大的差距，此時不只思索

著如何才能像前輩一樣輕鬆的隨意控制落點等，還陷入打不贏同學、備受學弟妹的威脅等挫折，更別說挑戰青少年的選手，因其程度上的落差實在是相當地大。此時彷彿陷入泥沼般的低潮，然而，在這危機下也開始思考其中的問題何在，藉著這個低潮，小小年紀的筆者，似乎慢慢地覺察到了技術能力的不足與動作不正規的問題，可能是造成瓶頸的開端，技術重建似乎迫在眉睫。但由於環境的關係，這瓶頸從國小六年級開始延續至國中一年級，仍舊無法突破，直到升上了國中二年級，遇到了人生的第一個大陸教練（本文簡稱 A 教練），也就此展開讓人刻骨銘心的第一次技術重建之路。

#### 肆、第一次技術重建及其反思

在陷入低潮後，開始不斷地輸球與無法突破現狀，此時剛好有一位大陸籍教練被聘請到球隊，也藉此機緣開啟了筆者的重建之路。有鑑於先前動作不正規的問題，為了擺脫低迷，此次技術重建的目標在於鞏固技術基礎的完善建構，以利未來技術發展。因為此時的問題在於動作上有所瑕疵，不利於擊球質量與連貫性，導致無法對對手製造出有效的殺傷力與威脅，因此 A 教練重新改正我的正反手揮拍軌跡、擊球時間、重心轉換等等，除此之外，也加強針對桌球的旋轉變化、出手意識<sup>24</sup>的原理解說，從各個面向下手，給予有別於以往的認知觀念。

在此次的技術重建過程中，首先設定風格打法為弧圈快攻，重建主軸在於整體風格的塑造，以下分為攻擊能力、防守能力與過渡銜接技術三部分進行說明。在攻擊方面強調球的旋轉強度和行進速度的攻擊特點；防守部分強調攻擊型防禦，意即在進行防守時也能在旋轉、弧線、落點都保有最高的擊球質量，以利於在被動防守時也能使對手備感壓力；最後在過渡銜接技術方面，主要目的為加強

---

<sup>24</sup> 桌球運動的特性是旋轉多變，不易掌控。所以文中的揮拍軌跡、擊球時間、重心轉換、全身協調、旋轉變化、出手意識等元素皆是桌球運動中很重要的關鍵技術，以致需要教練幫助重建，為求提升技術水平。

控球<sup>25</sup>能力，例如擺短、劈長、挑、撇、滑，以上技術尤其在接發球環節更為重要。舉例來說，在接發球時，選手需要判斷來球旋轉、落點，和對方與自身的攻擊，及防守能力之強弱，以決定用何種手法回球，假使來球旋轉與落點，不利於自己搶攻時，我們可以選擇擺短，將球控制於檯內、弧線低，使對方也不易攻擊，只能將球再次過渡，為自己製造下一顆回球的搶攻機會。

此次的技術重建的首要目標為修正動作型態，以求達到各項技術的最強能力展現，以致在訓練時，A 教練較著重在符合桌球的人體力學的動作型態上進行指導，而在修正動作型態的過程中，最困難的是將原先已成直覺的反射動作，重新拉回意識層面，進行改造與重塑。突然地面對這麼大的改變，導致筆者在每次的訓練裡，都覺得自己像精神病患般，不斷喃喃自語的自我提醒，天天都是無奈、挫折、苦惱、懊悔等負面情緒湧滿心頭，有時以為奇蹟出現，似乎已能掌握而欣喜若狂之時，下一刻又重回原形。

有一次只是為了矯正正手拉球的引拍軌跡，把原本往下引拍的方向，改成直接往後，就足以把人弄得七葷八素，旁人以為簡單的方向調整，只是修正小臂和大臂引拍軌跡，但其實這其中牽扯到全身各部位之間的完形整合，譬如腰、髖的旋轉發力、雙膝的重心轉換，甚至是手指的握拍發力等等細節，都必須合為一體。在同一時間想兼顧這麼多的細節，非常容易發生東忘西漏的狀況，像是調整好引拍軌跡後，但沒有做到重心轉換；或是完成重心轉換，卻遺漏觸球時的手指發力，最令人一頭霧水的是，自認為都照顧到了，教練卻一臉不滿的說，只有前幾顆球做到，擺速<sup>26</sup>一多，整個動作就

---

<sup>25</sup> 擺短意即將球控制在桌面上連續兩跳，不跳出桌面，使對手無法隨意進行攻擊；劈長則是快速將下旋球送至端線，造成對手速度及旋轉上的壓力，製造壓迫感，降低攻擊質量；挑球則為在檯內（球檯之內）進行攻擊的技術；撇與滑意即柔性的接發球手法，通常在於無法準確判斷對方來球旋轉時，順著旋轉角度，先將來球過渡的技術。

<sup>26</sup> 桌球訓練中的擺速練習，主要訓練目的在於選手正反手轉換的速度與流暢性，意即快速的連續來回球的相持能力，可想像成連續快速地揮動球拍。

支離破碎<sup>27</sup>了。因為技術重建的過程中，會牽扯到選手的五感知覺，如視覺、觸覺、動覺、聽覺、思想認知等等，以致出現某種類似身心障礙的窘境，這也是技術重建的困難之處。

將上述內文根據完型觀點來詮釋，意即運動員在進行技術重建時，會先由客觀的外在環境，接收訊息，進而得知修正的結果，再繼續改進，上述所謂的客觀外在環境指的是教練的口頭回饋、觀看錄影影像，或是從打出去的球質、落點、弧線，以及身體知覺，來判斷此次修正的成功與否；假使成功，便繼續重複，以加深印象；反之，則從中選取該改進之處，繼續修正。此過程需要大腦將所有感官與身體各個部位重新協調統合，所以難度極大，容易發生完形間的混亂，使得完形轉換過程不流暢，無法達到隨心所欲之境界。若從風格完形的角度觀之，選手進行技術重建的原因，是由於先前建立的技術風格，不全然與自己真正合適，尚有改進之處，以致必須將原已深植於直覺反應的技術，重新經過意識層面，將需修正之處找出並進行重建，但當破壞了原本已成直覺反應的技術，放掉舊技術後，新技術又無法隨心使用，對來球之判斷經常猶豫，慢了半拍。且由於正在新舊技術轉換的過程，難免會有舊習不自覺出現，影響新技術的使用，當一次次把新技術植回前意識，即為直覺反應的程度時，便是新的風格完形建立完成。由此可知，若啟蒙訓練的基礎越能與往後技戰術發展接軌，即能減少選手繞彎路的时间與過程，尤其桌球選手的養成一般要經過十年，此時技戰術才處於慢慢熟成的階段，當基底出現脫軌狀況時，便拖延熟成時間，不僅選手本身煎熬，教練也辛苦。

筆者的首次技術重建過程的時間是從升國二的暑假開始到國中畢業，在這兩年的時間裡可說是極其狼狽不堪，每天都處在身心不聽使喚的窘境，動作修正的情況時好時壞，心情也因此彷彿坐雲霄飛車般，同時也是場情緒障礙的夢魘，不只造成身體上的煎熬，更是意志的考驗，檢驗著選手重生的決心。所幸，重建之後在成績

---

<sup>27</sup> 每一個動作都是由身體各個部位一起配合連動而形成，也就是在上文中所描述的東忘西漏的狀況，身體各個部位沒有配合一致。

上的呈現令人欣慰，且大致的雛形至少都有模有樣，並慢慢地將技術與戰術融合，整體情形漸入佳境，雖然在實際的比賽過程中，仍處在摸索階段，心裡也不是非常確定自己是否走在正軌上，但經過 A 教練的訓練後，至少在腦海中對自己的技戰術是有個中心思想，<sup>28</sup>就算失誤也有線索可以依循的處以修正，而在比賽表現方面，也突破之前的瓶頸期，在青少年國手的選拔中，漸漸地從中下程度，晉升至中上，到了國三時已能穩定進入前二名。

高中之後的成績與技術都穩定成長，也在高三那年全運會中的團體、混雙項目獲得金牌，然而人生無常，全運會結束後的幾天，突然椎間盤發生問題，走路都成困難，也因此中斷選手之路。隨後，便是復健兼訓練的生活，同時為了配合身體狀況，開始改變風格打法，卻一直無法順利轉換，因此又再一次陷入了完形失調中，直到大學三年級遇到了另一位教練（本文簡稱 B 教練），才得以漸漸找到合適自己目前身體狀況的打法風格。

## 伍、第二次技術重建之及其反思

第二次的技術重建，必須回溯到大學三年級，那年參加完亞運後，毅然選擇離開國訓，回來學校一邊上課一邊訓練，之前隸屬合庫的 B 教練，見我隻身一人在臺北邊讀書邊訓練，便告訴我若有空閒時間，皆可找她練球，筆者也因此展開第二次技術重建的歷程。

一開始跟著 B 教練訓練，起初也只是想維持現有的技術水準而已，沒有想到要再提升，但因 B 教練曾是中國國家隊的選手，擁有的技術與以往接觸的層級有截然的差距，在練習時會更細膩的要求許多細節，因此在往後的訓練中，B 教練的重點主要針對一些細膩技巧的微調與觀念的整合，像是如何運用手指發力、出手力道的意識與攻防轉換的合理性。以手指發力來說，當進行正手拉球時，決定弧圈球弧線的最關鍵之處在於手指的運用，因為握拍的方式，所以大拇指、食指與虎口控制了拍面方向，再根據來球的旋轉、落點前後長短不同而有所不同的調整方式，簡單來說，大拇指、食指與

---

<sup>28</sup> 中心思想指的是選手對自身的打法風格有一個主軸，再根據對手的變化進行打法上的調整。

虎口主要是用來調整球的過網弧線；中指、無名指與小指是控制拍柄，為的是調整球質的旋轉與速度，使其調控在最適當的旋轉強弱，以利於製造最高質量或是妥當的回球。透過加強手指運用的擊球技術能力與意識，不僅提高觸球質量、增進節奏轉換（球速與弧線）與出手力道的控制，更因掌握此等細微技巧，幫助我得以進行多種戰術風格的嘗試，或是在比賽中能依自己或對手狀況來調整出球速度，靈活運用多樣的戰術配套。

在桌球運動比賽中，較量的是何者能更合理的處理球，以及減少最低的無謂失誤，因此 B 教練在訓練中的第二個主要目標，在於調整出手力道與攻防轉換的合理性，而這個部分必須與上述的手指發力訓練結合，其手指發力為技術能力，而調整出手力道與攻防轉換的合理性，則是意識能力，也就是說要具備靈活使用手指發力，控制旋轉速度落點之外，接下來就是如何搭配結合展現。這個環節主要體現於正反手的全臺（整個桌面）相持能力，以及如何在來回相持過程中，使落點、速度和力量之間拿捏合理且適當，給予對手最驚扭的角度、造成最大的壓迫感，再從中找尋攻擊的時機。因此在訓練過程中，重點放在增加來回相持的數量為目標，不斷地在大量的來回相持練習中，雙方持續製造各種不同節奏、落點、旋轉等變化，以強化合理的臨時應變能力。<sup>29</sup>

除了在技術意識的指導外，B 教練也協助筆者克服心理障礙，為了解筆者內心真正的想法，便經常與筆者深談，為求找到癥結處，再進行認知重建，<sup>30</sup>改掉某些要不得的想法，如先前時常發生，

---

<sup>29</sup> 此段落所強調處理球的合理性，意指在處理球的通則原理，例如，對手在進行攻擊時，我方則以動作小且借力的方式回擊，但也可能在通過大量的防守訓練中，選手能夠強化自身防禦的質量與能力，給予對手意想不到的反擊，這也是運動場域中有句話說，量大得以產生質變。

<sup>30</sup> 認知重建（cognitive restructuring）是一種導正價值觀的認知行為治療，Albert Ellis 指出事件發生的情緒反應或結果，並不是事件本身造成的，而是因為自己不合理的信念或想法導致，因而進行認知重建。請參閱 Albert Ellis & Windy Dryden, *The Practice of Rational-Emotive Therapy (RET)* (New York: Springer, 1987), vii 243. 本文中的認知重建，則是針對比賽中的技戰術使用上，教練與選手透過談話，重新建立需要修正的觀念與認知。

在比分領先情況下卻拿不下比賽，反倒輸掉的窘境。為解決此問題，B 教練總是提醒筆者，比賽中的思慮無需過多，只要有一個念頭，就是積極主動，發球完就是要上手，<sup>31</sup>接發球就是等待半出檯機會<sup>32</sup>直接搶拉，亦或控制對方，再準備搶攻。在經過了上述的調整之後，筆者在大大小小的比賽中，也開始慢慢地鼓勵自己勇敢嘗試，而且確實比較不會出現被反敗為勝的情況，可以一氣呵成地贏得勝利。

與第一次技術重建相比，第二次技術重建過程中，歷經的掙扎比前一次來的少，可能因為早在國高中階段，已有過一次整體性的技術重建經驗，由於其重建的範圍非常廣泛，且要顧慮的基本技術動作太多、戰術思想方面也必須重新認知，換言之，第一次技術重建是砍掉先前全面建立基礎能力，剔除原有的動作技術之慣性，再次訓練新的技術動作，就好像是重新蓋房子時，把先前建築地基都打掉，重新建立基底，其難度相當地高；而第二次技術重建則是在現有的基礎上，加以修飾、增添許多微小細節，就像是當房子蓋好後，如何重新裝潢、上色等等。也因此，當又一次面臨技術重建之時，因有先前已建立好的基底，故得以節省許多過程，能較快速地直接進入狀況，且大多技術無需大幅調整，只需要修正少數動作與增加某些細膩的戰術意識，此外，又由於 B 教練能長期在旁輔導，重建的效率更為快速。

歷經兩次的技術重建，使筆者在技術能力的訓練、技戰術結合運用的意識培養，以及如何制訂週期訓練計劃等方面，皆有更深一層的體會與理解，重建之路看似即將完成，但其實仍有需面臨挑戰的地方，尤其是在沒有教練的情況之下，自己必須一人飾兩角，自己成為自己的教練，要求自己擁有更強大的能耐，在主觀與客觀之

---

<sup>31</sup> 指的是發球搶攻，一種積極主動搶攻的戰略意識。

<sup>32</sup> 要將桌球發成短球，必須是在桌上彈跳兩次，長球則是一跳，並擊中桌上的白色端線，而本文中的半出檯指的是球只彈跳一下，第二下快要接近白色端線後出桌，是為半出檯。

間來回自如。根據完形觀點<sup>33</sup>而言，意即筆者須兼具教練擁有的視覺完形和選手本身的觸覺完形，將抽象與具體之間融合並可隨意轉換，尤其是比賽時，能夠展現出足夠的自立能力，像個場邊教練指導自己，又能夠在上場獨立作戰。

此部分的難度在於選手是執行者，以觸覺為主體，引導出相關的肢體任務；而教練是指令者，透過口述給予選手修正的導引，所以是視覺主體的完形。因此，選手是具體要表現出技術動作，但必須透過教練描述的抽象訊息中不斷揣摩修正，不只是選手在具體與抽象之間徘徊游移，也是兩種完形之間的磨合拉鋸。正是如此，教練（視覺）與選手（觸覺）之間的碰撞和摩擦是需要時間，及不斷溝通才得以縮短磨合時間，儘快達到完形間的互通，兩者之間最大的功效也才得以發揮極致。所以回到一人飾兩角的處境，筆者必須親身執行任務，還須逼迫自己了解兩者之間的關係，進而有效掌握轉移，以至能隨心切換，著實為另一種挑戰。但也因為有此過程，也幫助了我之後在教授學生時，得以想像他們的處境，也能適時的將情況套在自己身上加以揣摩，在教與授的同時，教學相長，獲益良多。

## 陸、結語——開啟重建知識圖像

本文藉著繞道於學者劉一民的完形哲學與基進反思為本研究的思考進路，重新分析與釐清筆者在技術重建時發生的各種現象，像是每階段的完形蛻變歷程中產生的窘境，或是完形間的轉變過程中所產生的障礙……等上述發生在運動場域裡的現象，藉由使用貼近運動領域的研究方法，不僅能夠透徹分析與探究，更可以與運動人產生共鳴，這也是身為運動員的筆者，希望能藉著本研究反省自身十幾年運動生涯的經驗，試圖為桌球運動員與教練提供多一些參考方向。而在完成本研究的過程中，筆者自己也獲得更多不同層面

---

<sup>33</sup> 除了第二章所述的四種完形之外，還有視覺完形與觸覺完形，兩種完形分別代表教練（視覺完形）、選手（觸覺完形）。劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21：7-36。

的思考角度，與之相互影響，迸出火花，進而得以更深一層的對自身的技術重建經驗進行反思，且彷彿再次重新將過往歷程更深刻地再走過一次。

本節分為三小節，第一小節透過基進反思概念，總結本文敘說筆者的桌球技術重建之過程，反省思考與身體經驗的交互影響，並為其圖像化並建構知識，為本文寫作之重要目的之一；第二小節則是依據諸多關於教練實踐經驗知識等文獻，總結技術重建過程中，教練應具備何種知識技能，並整合應用幫助選手，以及此等角色對選手的影響力；第三節透過梅洛龐蒂的風格論述，總結運動員在整個技術重建過程中，如何建立自身風格，並領會其中道理之奧妙，不僅自身通透，也得以在未來有能力傳授他人；第四節，總結筆者十七年的桌球訓練以及撰寫本文後，省思其整個過程對筆者的意義。

### 一、主觀反省——回到自身

技術重建過程彷彿是場不斷對自身進行反省的洗禮，在基進反思的概念中，強調著我們必須藉由不斷地反思，回到身體與世界接觸的原始經驗，而此經驗即是我們所謂的非思，同時也是種難以自覺也不易體認到的思考狀態，梅洛龐蒂在現象學反思中曾提到，只有當反思不與自身分離，認識到自己對非思經驗的反思時，才是真正的反思。<sup>34</sup>因此筆者認為，上述的非思，或許在某種程度上可以說是個體的前意識，而當運動員將習以為常的內化技術，抽離出非思經驗，來到思的層次，正是將前意識中已成直覺的技術，拉到意識層面，重新認識、建構，此過程正好可視為一種反省的過程，不再只停留於知其然的階段，而是進階到知其所以然，好比武俠小說裡打通任督六脈的情境，不僅擁有自己一套技術風格，腦中也形成一套可以運用在教學的脈絡。

換言之，許多競技運動選手的運動生涯，可能經常發生技術重建的情形，最初都是因為在啟蒙階段，運動員沒有完全理解整個運

---

<sup>34</sup> 劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14：7-33。

動技術的特點與合理性，所以可能只有知其然，卻不知其所以然，而在經過長時間的磨練，並對運動越來越深入了解後，除了明白許多道理，再加上自身為了追求進步，便開始反芻自身，對自己抽絲剝繭的分析、探討，為求對自己對專項運動完整的了解，往知其所以然的軌道前進，這似乎也呼應劉一民在〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉中，所提及的「身體領會與有意反省能夠並行不悖，思與反思交互溝通，才是基進反思的真諦」。

然而，當運動員建構出一套屬於自身獨特的技術知識理論時，如何向後輩傳承延續這些寶貴的技術知識理論，也是一大學問且極其需要被探究。

## 二、客觀協助——與教練的溝通合作

所謂教練，定是在某種程度上可以引領選手前進的先知，或許是經驗、技術訓練、技戰術應用結合、體能訓練，亦或心理輔導、生涯規劃等等。集多種領域知識於一身，並能有效整合，且可以將其運用得當的層次，是每個有心向上的教練熱衷追求的境界，也由此可知教練實踐經驗知識<sup>35</sup>的重要性。

因此運動員在技術重建的過程中，教練角色佔據的比重更是有其分量，除了必須清楚了解運動員的個人特質與技術風格之外，還須觀察運動員每天不同的細微改變，正如劉一民〈職網陪賽經驗的知識建構〉<sup>36</sup>內文中表示，教練必須進入球員內部的觀點（*from the player's point of view*），空出自身，以真誠的態度感受運動員的身心行為，揣摩其一言一行，隨後在腦海中進行想像推演，再決定如何制定訓練方針與進行說明指導，幫助運動員進行技術重建。假使教練堅持自己的觀點，缺少同理心，無法真正體會運動員技術重建中遭遇的困難與處境，不僅會出現上文所述，視覺完形（教練）與觸覺完形（選手）將滯留在兩條平行線上，無法真正交互融合，導引出最大能量火花，進而影響技術重建的進度，也可能發生在王耀城

---

<sup>35</sup> 請參閱劉一民、周育萍，〈運動教練實踐經驗的知識探索——窺見一位網球教練的知識世界〉，《運動文化研究》，4（臺北，2008.03）：7-57。

<sup>36</sup> 請參閱劉一民，〈職網陪賽經驗的知識建構——三色空間交往模式的發現〉，《運動文化研究》，1（臺北，2007.06）：7-27。

〈運動員的技術創發——教練與選手之身體／權力／知識結構〉<sup>37</sup>一文中提到，教練一味地使用教練的權力去教導、灌輸、影響運動員學習運動技術，導致運動員養成錯誤的動作習慣，這不只沒有對運動員提供助力，反倒是產生不必要的阻力。因此，教練向運動員傳達運動技術時，選手透過視覺與觸覺，不斷模仿揣摩，再配合教練適時的調整與修正，運動技術即可逐漸成形，運動員也能夠創發出一套自身獨有的技術知識，並在此過程中，教練也能透過運動員自身的創發，產生另一種學習經驗，正是所謂的教學相長，更是有利於相互間的視覺完形和觸覺完形的融合。<sup>38</sup>

綜上所述，當我們可以透過長期的自身經驗與積累的技術知識，向他人傳達，給予指引的同時，代表我們已將這些技術知識理論內化至某種深度，並且可以靈活轉化的選用適合每個運動員的方式，來進行溝通交流，正是所謂的因材施教，得以讓不同運動員發展出各自特有的風格。但運動生涯中往往仍需靠自己引領自己，真正做自己的主人，清楚每一階段的訓練方針與目標，以及採用的訓練方式，帶領自己邁向巔峰。再接續第三小節，將敘述運動員終須做自己的教練之過程與體悟。

### 三、自成一格——做自己的教練

風格的成形與自身的身體動覺、視覺、觸覺等各種感官知覺的組成，根據梅洛龐蒂對風格<sup>39</sup>的論述，稱之為一貫的變形。<sup>40</sup>從技術重建的角度來說，可解釋成運動員的行為趨向有某種規律的調性，並且可依據長期觀察歸納得知。然而運動員進行技術重建，正是因為發現自身技術能力的不足或是與自身特性存在著某種程度上的不適合。但是在實際的運動實踐場上，運動員常常發生知道卻做不

<sup>37</sup> 請參閱王耀城，〈運動員的技術創發——教練與選手之身體／權力／知識結構〉，《身體文化學報》，18（臺北，2014.06）：51-75。

<sup>38</sup> 請參閱王耀城，〈運動員的技術創發——教練與選手之身體／權力／知識結構〉，《身體文化學報》，18：51-75。

<sup>39</sup> 請參閱劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格的周旋〉，《運動文化研究》，18（臺北，2011.09）：7-39。

<sup>40</sup> 請參閱 Maurice Merleau-Ponty, *The Prose of the World*, trans. John O'Neill (Evanston: Northwestern U. Press, 1973).

到的窘境，腦海中想像的與自己真正做出來的有段不小差距，因此其常常需要透過旁人(教練、隊友)或是科技產品的協助(攝影機)，再加上訓練中不時的自我提醒，才得以漸漸地重新整合各種感官知覺，建構出更適合自己的技術風格特點。

在此等複雜的過程中，運動員藉由自身的經驗、想像，再結合外在的協助，重新認識自己，更能減少實際展現與腦海想像的落差的程度，也正因有此段歷程，運動員彷彿蛻變後的毛毛蟲，可以獨立自強，自成一格。

除此之外，作為運動員，時時能有教練相伴在旁是何其幸福，但在現實情況裡，並非所有人都能享有這樣的幸福，因此，運動員更是要訓練自己具備教練應有的能力，先不論訓練除外的後勤資金、行政協調等領域，單純在技戰術能力、心理調適方面，如何透過自身訓練與比賽的實踐經驗、與形形色色教練的彼此交流經驗、與隊友或敵友的實戰交手經驗、私下往來交談，甚至是透過書籍、網路等知識搜集，如此全面地增進對專項運動的能力，這樣一來不僅能作名獨立的運動員，同時也兼具教練的能力，幫助自己之餘，也可以做為教練協助他人。

#### 四、桌球生涯之意義

因緣際會下走入桌球運動的世界，讓兒時懵懵懂懂的筆者找到自我的價值、給予生命的意義。然而，一路的技術訓練裡充滿許多不解與疑惑，使筆者不斷把自己當做實驗品般，嘗試過無數的錯誤，也致使展開技術重建的旅途。走過如此漫長與艱辛的過程後，彷彿是場大洗禮，將筆者過往所學重新省思、整頓，可謂是先解構再重造，也可說是種對桌球的再認識，到底這個技術的意義是什麼？目的為何？該怎麼運用？又該怎麼變化？

然而經過此次文章的書寫，真正將多年的實踐經驗化為文字，學習如何更細膩更貼切地表達腦海中種種畫面片段的影像，使筆者也再一次更深層的思考技術重建的過程中，除了每個技術的意義與目的，以及技術之間的銜接環節該如何應用之外，還必須寫出如何執行技術重建的訓練，每個技術著重的部分和使用此等訓練方法的用意為何？並且藉由完形觀點與基進反思的概念，使筆者可以更具

體描繪、詮釋桌球技術養成與重建的過程。不僅如此，筆者在現今的訓練裡更能清楚自己的每一個出手的用意或是每一次訓練的過程，甚至是與學弟妹訓練時，能夠越來越透析每個人不同的狀況，幫助他們解決問題。將紙上的理論透過教學過程，踏踏實實地把整個技術知識圖像呈現在實踐場域中，真實的建構一套自己的技術知識，這正是筆者所希望的。所以，所謂的技術重建、砍掉重練並不是丟棄或是捨棄掉自己過往的技術，而是再一次的重新與桌球相遇、再次好好的認識彼此。也希望藉由筆者的經驗分享，為桌球教練或運動員，抑或是喜好桌球運動的同好們，瞭解各階段的技術養成與重建可能會發生的狀況與困境，以期幫助教練與運動員準備完善的因應策略。

### 引用文獻

- 王耀城，〈運動員的技術創發——教練與選手之身體／權力／知識結構〉，《身體文化學報》，18（臺北，2014.06）：51-75。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《知覺的首要地位及其哲學結論 (The Primacy of Perception) 》(王東亮譯)，北京：三聯書店，2002。
- 劉一民，〈職網陪賽經驗的知識建構——三色空間交往模式的發現〉，《運動文化研究》，1（臺北，2007.06）：7-27。
- 劉一民、周育萍，〈運動教練實踐經驗的知識探索——窺見一位網球教練的知識世界〉，《運動文化研究》，4（臺北，2008.03）：7-57。
- 劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，《運動文化研究》，21（臺北，2012.12）：7-36。
- 劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格的周旋〉，《運動文化研究》，18（臺北，2011.09）：7-39。
- 劉一民，〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉，《運動文化研究》，14（臺北，2010.09）：7-33。
- Ellis, Albert & Dryden, Windy, *The Practice of Rational- Emotive therapy (RET)*, New York: Springer Publishing Company, 1987.
- Merleau-Ponty, Maurice, *The Prose of the World*, trans. John O'Neill, Evanston: Northwestern U. Press, 1973.

## Narrative of the Experience of the Technical Reconstruction in Table Tennis

Nai-I Hsiung / National Taiwan Normal University  
Ying-Chen Huang / National Taiwan Normal University

### Abstract

The athlete receive the technical training severely over and over again just for perfect performance. But it is never an easy task to have a regular and integral technical training, especially in the environment of Taiwan where the athletes may change countless coaches in their career. How to help them find a coach proper for their technical style may need constant communications, corrections, tries, and reconstructions. The technical reconstruction, for the athletes, is a complicated and essential task. Hence, based on the radical reflection and Gestalt philosophy—silent Gestalt, dynamic Gestalt, style Gestalt, and reversal Gestalt—the paper seeks to reflect the technical reconstruction on the experience of the researchers' table tennis career. The results show three parts: initial training, two times of technical reconstruction, and the reflection. The researchers attempt to clarify and understand how the athletes ensure the essential technical reconstruction between the subjective and objective notions, and how they communicate and cooperate with their coaches to achieve the technical reconstruction. Finally, the paper explains how the athletes can be self-independent that comfortably plays their own roles in and among the changes of identities between training and competition. In addition, the researchers also attempt to transform the practical experience and details of technical reconstruction into written words and then construct a possible system of knowledge of the technical reconstruction in table tennis.

**Keywords:** Merleau-Ponty, empirical knowledge construction, radical reflection, table tennis, sport.

