

網球運動員身體感之人類學研究

李加耀*

摘 要

身體是用來辨識運動員與一般人的特徵，即使在運動員身上，因為運動項目的不同對於身體能力的需求亦有所差異。在網球的領域裏，身體能力代表了個人的技術風格與層級。運動員技術學習過程中是經由身體感官來體會，進而建立起技術的認知體系。本研究透過參與觀察與訪談解析網球員的身體感，並究明網球員身體感與技術階序的關係，以身體感 (bodily senses) 的研究概念，來涵括身體、球、球拍的遭逢過程。研究發現網球員的養成是思考與身體主體性互為建構的歷程，透過時間的積累逐漸將打網球的知識內化於身體中。網球員打球常迴盪於鬆與緊、流暢與不流暢、安全與不安全、熟悉與陌生的身體感中。此外，球感包含著對球的時間感、空間感與接觸感，它在球員的階序性高低扮演關鍵性角色。

關鍵詞：網球員、身體感

* 李加耀，國立臺北教育大學體育學系副教授，Email：dannylee@tea.ntue.edu.tw

An Anthropological Study of Tennis Players' Bodily Senses

*Chia-Yao Lee**

Abstract

Body is a characteristic which differentiates athletes and normal people. Even on athletes, the needs of body abilities are different because of different sports items. In tennis, body abilities stand for personal technique styles and levels. During the process of learning tennis techniques, tennis techniques are formed by not only thinking which leads body to learn techniques but also body's initiatives which produce body experiences. The purpose of this study is using participant observation and interview to explore tennis players' bodily senses in the process of their learning techniques. Besides, the study tries to analyze how bodies join techniques learning initiatively and build tennis players' bodily senses system. Research discovered that the cultivation of a tennis player is a process of mutual construction between mind and the subjectivity of the body. Tennis players had bodily senses of loose and tight, smooth and not smooth, safe and unsafe, familiar and unfamiliar, when playing tennis. In addition, ball senses include feeling of time, space, contact. Beside the basic vertical relation between age and grade, the subjectivity of the body: ball senses is the major factor of the status in teams.

Keywords: tennis player, bodily senses

* Chia-Yao Lee, Associate Professor, Department of Physical Education, National Taipei University of Education.

一、前言

(一) 身體人類學的研究脈絡

人類學身體經驗研究的開始，在於反省到人類對外界的理解過度依賴視覺文字以及理性思考分析。事實上，人類的知識與經驗的累積，相當程度是透過身體的感官知覺而得到的，理性思考往往是感官知覺之後合理化的結果。¹1980年代中期逐漸興起之感官人類學最顯著的貢獻即在於指出，感知的意涵是社會討論（或爭論）的結果，與社會階級、消費及政治的過程有密切的關係，因而亦是歷史過程的產物。基於這項主張，此研究取向一方面於理論上強調跨文化比較研究感官經驗的歷史與文化面向，主張人類學家應該深入研究土著（the natives）的感官經驗，將身體經驗的資料寫入我們的民族誌中；在方法論上更提出具體的要求，強調人類學家進入田野時，除了依照傳統方法論所教導的，應該拋棄文化（觀念）的偏見外，更需要意識到早已內化入研究者本身之身體感官的偏見，學習從土著的感官面向來瞭解他們所經驗的世界。²運動的情境（世界）正是由身體、情緒、經驗所形構而成，運動員技術學習過程中也是經由身體感官來體會，進而建立起技術的認知體系。

身體在傳統的人類學研究中受到笛卡爾身心二元論的影響，將身體與文化被切割成兩個互不影響的概念。Schepers-Hughes與Lock則提出覺知的身體（mindful body）的概念，成為人類學者討論身體時的重要指標。在她

¹ 張珣，〈馨香慶祝：香氣的儀式力量〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06），9-10。

² 余舜德，〈體物入微：物與身體感專號導言〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06），2。

們的研究中身體在此被賦予了主動進入生活世界的能力，甚至可以影響到認知體系。而針對Hughes與Lock探討不同身心互動研究類型時，除了兩種社會的身體與政治的身體研究之外，她們還提出了第三種研究方向：個人身體 (the individual body)，研究的重點在個人透過身體所獲的經驗現象，此個人身體的研究類型是受到Merleau-Ponty的知覺現象學與Bourdieu的慣習 (habitus) 等概念的影響。³Csordas進一步提出身體參與在文化建構中的概念，身體的主體性在於身體會與外界溝通，知覺的產生即是此溝通的展現，知覺經驗與文化關係是相互依存的，也就是說身體的知覺基礎是我們的生活世界，身體不可能脫離已建構的文化世界而獨立存在，人是處於他的慣習中。因此，身體知覺必然受到所處文化的制約。身體既是文化的因，也是文化的果，其關係是處於循環式的論證，而非線性的因果關係，此種論證方式明顯不同於Douglas或是Foucault的因果關係論證：人類對其身體的認知是社會結構或是歷史過程的結果。身體是一個有生產力、豐富的起始點，亦是分析自我與文化的起始點。藉由主客分析的意涵，來對於身與心、自我與他人、認知與情緒、主體與客體，建構更多的人類學思考基礎。⁴所以，身體不是被動的客體，身體會主動的與生活世界溝通，身體並非被動的接受認知。換言之，身體不是文化的再現，而是文化本身，身體是主體，身體是認識外界的根本，知覺是理解文化的開始。

人類學對於身體的研究焦點已發展成身體感的研究，所謂「身體感」一詞以強調身體經驗（而非感官經驗）之研究的原因，除了因為身體經驗常是多重感官的結合，無法劃歸單一感官研究之外，並考慮有些身體經驗的項目牽涉到獨特的文化概念與感知方式，因而需要一個能夠呈現身體經

³ Nancy Scheper-Hughes & Margaret Lock, "The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology," *Medical Anthropology Quarterly*, 1 (American Anthropological Association, March 1987), 6-41.

⁴ Thomas J. Csordas, *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self* (Cambridge: University of Cambridge Press, 1994), 1-27.

驗乃「多重感官」、「融合文化知識體系」之新理論概念。另一方面，亦考慮身體經驗乃身心的結合。身體感與物之間密切關係於日常生活、社會關係的建立、宗教儀式的展演、社會階級或階序的分野及象徵意涵的建構等面向，都扮演重要的角色。⁵林淑蓉在〈食物、味覺與身體感：以中國侗人的社會生活為例〉一文中，將身體感看成是個人或人群具體的感官知覺經驗，在不同的文化與社會歷史脈絡中，某一類的感官知覺經驗會特別地被強化，作為建構或理解社會結構（或社會性質）的主要路徑。⁶所以，本研究的實施乃依循人類學在探討身體的策略，針對網球員的日常訓練與比賽中身體實踐面向，從網球員身體感來解構網球員由身體所經驗的世界。本研究擬詮釋球員如何經由身體作為擊球經驗的主體來感受外在的世界，又如何生活在各自網球情境之身體感的網路中，經由這些身體機制、操作建構出球員的技術等級。希望從球員的身體、球拍與球的密切互動經驗中，來探究網球員的技術學習，並提供一個理解網球員新的思考方向。

（二）研究方法

根據以上的研究背景，本研究目的在解析網球員在擊球時的身體感，進而究明網球員身體感與技術階序的關係。所以研究者採用田野工作，藉由本身對於網球擊球的體驗為基礎，以參與觀察與訪談網球員的擊球感受，擬從球員養成的日常生活的脈絡，包括訓練與比賽，以「身體感 (bodily senses)」來涵括身體、球、球拍的遭逢過程，也是在擊球過程中所出現的各種感官知覺與身體經驗。

Sands在《運動民族誌》一書中指出經驗民族誌最有價值的地方在於能夠解析運動員的行為，並給予公平的評論。⁷本研究的田野工作採被研

⁵ 余舜德，〈體物入微：物與身體感專號導言〉，4-6。

⁶ 林淑蓉，〈食物、味覺與身體感：以中國侗人的社會生活為例〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06），34-67。

⁷ Roberts R. Sands, *Sport Ethnography* (United States: Human Kinetics, 2002), 123-137.

究者本身的觀點，客觀的看待網球員擊球的各種感官反應，並透過研究者長時間對於網球技術與擊球的主觀上的體驗，從其訓練與比賽之行為與語言中，來瞭解他們在擊球當下如何從事身體實踐並產生身體經驗。研究者本身熱衷於網球運動，也具有多年打網球的經驗，因此採取人類學所謂的「局內人 (emic)」觀點，對於網球選手的身體感進行描述，透過長時間的參與觀察去貼近教練與球員對於擊球的身體感知。不過，為避免局內人可能會有的盲點，則須不斷透過研究者田野日記來反省。透過研究者身體的體驗所獲取的資訊是深刻、獨有的。這種在田野中所領會的經驗正是理解運動員及運動情境所特有的方式。此外，也透過半結構式訪談以釐清網球員打球過程諸多的身體經驗。

二、打網球是思考與身體主體性互為建構的歷程

一位網球員的身體能力代表了他的技術風格，以及技術層級。所以，從選材開始身體能力就成為教練挑選球員一項的指標，日後加入球隊，並參與日常的技術訓練。在相同的教練、練習環境、訓練內容，球齡亦相似，為何球員的擊球風格與技術會有分別呢？是怎樣的因素造成球員在外在因素都相同的情境下，卻產生技術上的差異？以下我們將進到網球員日常的訓練情境來探究上述的問題與現象。

在強調高度競爭的運動情境中，一位運動員能否不斷地迎接挑戰，進而持續地追求卓越，此過程存在著許多影響因素，身體是其中的關鍵因素之一。身體是運動員與一般人區隔的特徵，即使是在運動員身上，對於身體能力的需求也因運動項目而有所不同，身體能力的差異在運動中是普遍被接受的觀念。運動員的世界是以身體知覺所形成的世界，無論是技能學習過程，抑是比賽的進行，身體主動性是運動員使用來提昇技術、爭取比

賽勝利的媒介，與一般人（非運動員）使用思考或心智用來作為生活的主體，兩者間存在著差異。Brownell也提到運動員的世界是不同於人類學家的世界，運動員世界的範圍從來不曾偏離他的身體，而智力世界的範圍則是遠離身體；運動員的呼吸都是處於他的身體中。⁸網球員的技術學習是透過長時間的思考與身體能力之互動歷程所形塑而成。換言之，網球的技術學習是思考與身體互相參與其中的動態過程。

Dreyfus提出對於打網球的看法，如果是一個初學者就必須很努力的要求眼睛要看球，球拍保持垂直的擊中球，並將球打進方形的球場中；但如果是一個專家，他就進入整個比賽中，手臂就會被放置適當位置，球拍會與球場形成最佳角度，這一切似乎不用去覺察。⁹在技術學習過程中，透過教練的口語或身體指示，球員經過思考與身體的感知能力主導身體學習技術，在技術學習過程中，身體本身的主動性產生身體經驗，經由日常的累積逐漸形成技術。但是，網球員的擊球風格存在許多的差異性，例如擊球爆發力很好、球質很重、咬球很好、穩定性佳、動作流暢、球落地後會衝……等特性。一位好的網球員憑著他優異的身體主體性高效率的完成教練在訓練時所交代的指令，使他的擊球賦予對手壓制力與殺傷力。協調、力量、敏捷，以及腳步的靈活度、瞬間的爆發力皆為網球員關鍵的身體能力。Csordas表示，一個身體動作的產生，是有一外在的目的與內在的態度所構成，我打正手拍，我去打那顆球，是我看到對手打過來的球，依經驗判斷，我要打出過網急墜的對角穿越球（外在的目的），身體去回擊這顆球（內在的態度），擊球的球質、準確性、球速分辨了球員身體能力的不同。文化客觀的建構是依賴目的與意圖，但也依賴我們直接態度的

⁸ Susan Brownell, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of People's Republic* (Chicago /London: The University Chicago Press, 1995), 6.

⁹ Hubert L. Dreyfus, "Intelligence without Representation-Merleau-Ponty's Critique of Mental Representation," *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1 (Netherlands: Kluwer Academic, Dec. 2002), 367-383.

給予上。所以，當我在回擊對手的球時，文化事實已經假定了身體特殊空間的客體化，也就是說，身體在等待來球的同時，已被命令如何回擊。¹⁰但球員個別的身體感卻給予了擊球內容的不同。在教練送球的過程中，球與球之間，來自於球員自己擊球瞬間的感覺，球碰觸球拍的聲音、球的速度、落點、球飛行與落地後的軌跡，配合來自教練的回饋、激勵，表達出這球是好球的意義，一球一球的深化在球員的身體中，會進、會被教練說讚，不僅球員自己，連同其他球員都感受到在球員之間技術性的差別，他的球一直進，而且落點都那麼漂亮，球速快，球又重，¹¹教練也一直在稱讚他，要大家學他的動作。而我卻一直出界、掛網，教練提醒我底座要先走，¹²我照做但還是被教練說不對，教練又說我沒咬球（增加球在拍子上的停留時間）我覺得咬了，又被教練教訓，球員就產生了他是最好的，我是比較差的認知。顏學誠從練氣功者身上發現，身體的位移並非我們意念的投射。修煉者並未有意識地學習身體位移。不僅我們的意念未關注在身體的位移上，而且位移的發生並非是訓練的結果。當然，身體的動作並不一定要經過意念的投射，才能產生特定的反應。比方我們學開車之後，雖然滿腦子想的是其他事情，但是看到紅燈，仍然會踩下煞車。經過反覆的練習，身體可能產生慣習，動作的反應可以不再經過意識的作用。但是，身體位移的發生不是反覆練習的結果。而是身體中有個主宰性的東西，這就是所謂的身體主體性。¹³

¹⁰ Thomas J. Csordas, *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self*, 1-26.

¹¹ 球重不重就是球質的意思，其實是一種感覺，通常是由擊球的聲音是否紮實來判斷，球重的話會帶給對方回擊上的壓力，較容易使對手產生失誤，也比較不好攻擊。球質指的是球帶給對方厚重的感覺，表示在身體的使用以及本身的力量都有很好的基礎。

¹² 底座是指球拍之底部，出拍需要底座在前，拍頭留於後，可增加球拍甩動力量，將之施加於球，提升球的速度。

¹³ 顏學誠，〈修煉與身心互動：一個氣的身體人類學研究〉，《臺大考古人類學刊》，58（臺北，2002.06），131-132。

Turner強調「體驗」所造成的差異，「表演」所造成的共鳴的有效性。如果說體驗所造成的差異是一種個人的自我超越，表演的有效性所能達成的應為對個人或群體生命意義的賦與和肯定或生命境界的超越。經驗，無論是親身的體驗或一場成功的表演之下觀眾在現場的體驗，是可以帶動改變的。在儀式、朝聖、慶典等的中介或交融狀態的體驗，不僅僅是在意識上的了解、認知或加強，甚至是反省，還是身體各部分的感官上、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺、視覺及動感上的整體經驗的一種浸滲、再現、回味及提昇。這些全面性的經驗才是促成人們行動的最大動力。¹⁴教練在球員打球時，會用口語（聲音）來提振球員打球的氣勢，這是一種超越、激發、喚醒身體能力的演出，球員在這當中已經在產生另一個球員的經驗。這種技術訓練的經驗不斷地去深化在球員的身體中。透過教練的口語提示，球員在擊球的過程，不斷地將專注集中，潛能激發；教練也針對動作上的關鍵給予肢體、語言的提醒，將技術給具體化，球員則跟隨著教練所給予的身體意象在動作中發揮出來，在這種互動中技術不斷地向上提升，包括穩定、球質、球速等。體知是幫助我們認識、了解、和領會我們身體全幅內涵必經的途徑。這個途徑的具體內容，就是主體意識的建立。學會什麼？也就是如何獲得體知（體驗的知識），是人生旅途中不可或缺的經驗。說會，也就是說我們的身體已親切地掌握了一項「技能」。會騎車，彈琴，說英語，或會回家，都表示我們已把某項技能內化了；內化得愈深，熟悉的程度就愈高。¹⁵

經由上述說明，網球員因為思考和身體感知能力的差異，產生在技術學習上的優劣。網球員在訓練時不斷地在技術層面上精益求精，透過每天的練習，能夠在球速上愈來愈快、球質愈來愈重、穩定性也愈來愈好。要做到這些因素，就必須去達到教練在訓練時的要求，包括了單腳、後腳要

¹⁴ 何翠萍，〈特納：比較象徵學大師〉，《見證與詮釋：當代人類學家》，黃應貴主編（臺北：正中，1967），303。

¹⁵ 杜維明，〈身體與體知〉，《當代》，35（臺北，1989.03），46-52。

蹬、拍頭要用、咬重、進來打球、流暢、喊出聲音。其中，球質要重就是要進來打球、底座先走；要穩定性提高就要咬重、用身體打球，要球速快就要動作流暢，善用拍頭甩的力量，並第一時間擊球。上述各種技術的表現與球員個人的身體能力有關，包含了速度、爆發力、協調、柔軟等，也就是身體自我控制的能力，也是本研究所稱的身體主動性，它也是身體感的基礎。球員的擊球內容，球速、球質、穩定性會隨著時間的變化產生不同的技術結構，有時穩定性佳會帶動球速與球質的提升，但有時也會因為球速不佳導致技術降低。

所以，球員的技術結構是不斷在變化與形成的過程，這都是需要經過無數次身體、球拍與球遭逢的過程，以及時間性的累積打球經驗，並透過外在訓練的給予，形塑著球員擊球的有效性。球員從加入球隊開始就開始接受如何正確擊出有效的球，也逐漸去建構他打球的方法，期間透過思考與身體擊球的經驗將感覺內化到身體的記憶。一位網球員最關鍵的是需要投資長時間以建構成熟的技術體系，並透過腳步移動的有效性以獲得良好的擊球點，再透過手部、球拍與球理想的接觸，逐漸建立形成身體對球的感知力。平時的訓練過程，球員逐漸將這些原本陌生的技術變成一種習慣，身體會產生記憶，然後對擊球產生思考以有效擊球。

三、球感——時間感／空間感／接觸感

雖然說身體的覺察能力是網球技術養成的關鍵能力，但如何從小去教育球員對球的思考能力，卻是球員能否去掌控打球狀態的重要關鍵。此種對於打球身體感的思考，如能及早的在球員小時候，即培養他能夠在思考與身體感之間取得控制的能力，網球員就更能去掌握打球狀況。

有時候我們會一直去反覆思考，打不好一定會想要去，當下趕快去

更正，尤其是比賽當中，一定要趕快把好的感覺先找回來，有時候是不要去想那麼多，先停止思考，把所有的東西都交給身體，反而會有好的表現。比如說身體裡面的記憶這樣，反而會比較容易抓到感覺，因為刻意去想反而會一直陷入在那裡面，反而，可能過一陣子，沒有很久，可能幾分鐘，或是多打幾球，那個感覺就會知道在哪裡。因為有時候想其實也是會把它糾正過來，狀況不好的時候一樣可以糾正過來，或是打不好，就是稍微頭腦想一下要怎麼打，想一下細節的部分，然後嘗試去做，做一做發現沒那麼好，變成說有點放棄用頭腦去思考這個球要怎麼打，就靠身體這樣，就變成說有點交互作用，不會說完全都要身體，因為有時候還是要思考。（球員訪談）

此種能影響擊球狀態除了思考之外，就是身體感，本研究稱為球感。據資深網球教練表示：

球感好可以從他的協調性來發掘，協調性好的球感就會比較好。球感是身體跟球接觸的感覺，它是打到球的時候會覺得球跟球拍接觸的瞬間，球拍如何經過球，其實都能感受到。球感比較具體的說法，就是對網球的熟悉度，有時候會認為說是對球接觸的感覺，就是你擊到球，你的觀念是否清楚，接觸球的掌控的力道是否合適，譬如說你用手去接觸這顆球的，持拍去接觸這顆球時能夠掌控住。（教練訪談）

另外，球感也包含了球在空中飛行時的判斷，面對來球到底是該退後、該前進、該往左、該往右移位，此時球員本身的判斷力與腳步。藉由上述，球感的內涵包涵了時間感、空間感、以及接觸感。它是一種對球的觀念，對擊球的思考，這顆球我該怎麼處理、該打哪個部位、力量要多少，它也是一種身體經過長時間的體驗所擁有的知覺能力。當我們出拍擊球，

擊到球的當下，球也會回應我一個感覺，因為球有一個衝力，那我推擊到它，這種感覺就是球感。Csordas認為知識並非單純是由概念化產生，是經過多樣性的知覺模式的呈現而獲得證明，靈感的出現是自發性的在此範圍內，參與者會直接的去接近身體知識，此受到文化所共享的傾向所反覆灌輸。經驗的具體性是存在於視覺、感動、動覺的身體綜合體中。¹⁶因此，在競技運動中，他的「球感」很好是對於技能表現傑出者的一種普遍的形容方式。的確，在研究者所處的運動情境中，球感的好與壞與技能的表現有等號的關係。尤其同樣的一種動作或技能，有些人總能得心應手，而且比其他人都學得快，有些人雖然努力地學習，但在擊球的有效性上較難與球感好的球員相抗衡。

Bourdieu認為所謂的遊戲感，是一種潛在可能性，半主觀、半客觀，不只是客觀的呈現，介於慣習和場域 (field) 之間。遊戲感是由過去在遊戲中的經驗所產生，給予遊戲主觀意識，意義及存在的理由，還有傾向並引導出即將發生的結果，並給予遊戲客觀意識，作為可感知的實踐之基礎。在遊戲中，場域就是一種社會結構，是一種人工成品，出於每一件事之下，限制了其自主性：透過明確的和特定的規則，嚴格地劃定界限，參與（進入）遊戲中需要類契約的形式，有時被明確地表達，或是召回離開遊戲的界限外的東西。人不是以具有意識的行動來參與遊戲，而是生下來就在遊戲中。預期，是由事實所給予，是無意識的。不同的場域提供給行動者相應的慣習，慣習像是對母語的獲得，是在語言中思考 (think in language)，參與者越早進入遊戲，他就越不會察覺是在學習，好比生下來就在遊戲中。¹⁷研究者認為，球感是主導身體能力參與技能學習的關鍵因素，例如，幾位國內優秀的網球員都是在年紀很小時就開始接觸網球。

¹⁶ Thomas J. Csordas, "Embodiment as a Paradigm for Anthropology," *Ethos*, 18 (American Anthropological Association, March 1990), 8.

¹⁷ Pierre Bourdieu, *The Logic of Practice* (California: Stanford University Press, 1990), 66-67.

因此，無論是與生俱來的，或是經由後天訓練所培養的球感是網球技術表現好壞的一項關鍵因素。

四、鬆／緊、流暢／卡住、安全／不安全、熟悉／陌生的身體感

研究者在網球實際的教學經驗中，因每年皆會面對上百位對於網球充滿興趣卻沒有擊球經驗的初學者，在一學期的課程中，不少同學常處於沒有感覺的情境中，也因此減低了他（她）們對於網球所具有的憧憬。但隨著擊球次數與時間的累積，這群初學網球的同學開始對於球拍擊球的位置、擊中時的拍面、擊中後的速度感覺，身體逐漸能夠去記憶何謂有效的球，進而提昇擊球的有效性。值得進一步討論的現象是，已經打球超過五年甚至十年的專業網球員，仍舊會陷入擊球的困惑情境中。此種困惑情境就是擊球失去有效性，這對於當天的技術展現與比賽輸贏有深遠影響。

因為有時候打球會覺得今天身體還蠻輕鬆的，就是比較能把動作做的比較開一點，有時候打球會覺得身體比較緊一點，動作不順、有點卡卡的，這會與自己體能的狀況，可能前一天練比較累，隔天還沒有恢復，也會影響到運動表現。每天打球都會有不一樣的感覺，就覺得今天就打的不順，可是昨天或前天可能打的還蠻順的，如果問為什麼，可能就是會有這種順暢與不順暢的感覺，對球的感覺不佳時，可能是擊球點，可能是腳步。（球員訪談）

在研究的過程中發現有不少青少年球員，當他們在練習或比賽中，感覺一旦跑掉，常須教練反覆提醒才能做出有效掌控擊球，因為在身體對球感覺不佳的狀態下，即使我們明知道要在那個點打到，可是出拍打到球的

時候，就發現擊球點又不對，甚至打到球框，此時就需花一段時間做調整（擊球點、出手動作、腳步等等）。從訪談中不斷呈現出，打球對球員來說，是身體的鬆不鬆，動作流不流暢，這會有一種安全感跟不安全感、熟悉與陌生的感受產生。打球需要放鬆，只需要在擊球當下用力，才能讓身體動作流暢，也才能展現技術。如果身體僵硬，就是用力不當，動作就會失去流暢性，技術的展現就會受到阻礙。在身體放鬆，動作流暢的狀態下，打球是一種自然且安全的感受。反之，當身體力量使用不當，無法放鬆的擊球，此時不安全感就會產生。

安全感就是說，你做起來就會覺得打下去就很可靠、會進，就是進球率會很高；第二個，你會很敢去發力，然後，不安全感就是你打了，你不知道這顆球是不是你能掌控的住，因為我們打球還是在於球要給他進，進到球場裡面，當然是嘗試球質要把它做出來，那你球質就是要好，那你沒有安全感，那你的球質就很難去做一個掌控。

（球員訪談）

學會穩定掌控擊球（一般稱作抓感覺）對網球員來說，是每天必須面對的課題，有時候對球的身體感不佳，就是擊球時存在著不安全感，好像身體跟思考是分開的，就是思考的東西身體沒辦法做出來，因為球員每天都在重覆相同的技術練習，都知道球該往那邊打，可是有時候一打到球的感覺就是時間不對，會感覺身體做出來的反應跟思考有所落差。萬一比賽或練習當下感覺到擊球時有種不安全感，就是那一天感覺一直都抓不到的時候，即會想要找回到有效的擊球感，可是卻找不回之前的擊球感，此時往往讓人陷入一種困惑且混亂情境，想當然爾，那天可能就會打得非常糟，然後不知如何輸掉比賽。

此種打球陷入一種困惑的時刻，研究者於2012年1月舉辦的大專院校教職員網球賽之關鍵賽事中，就深刻體驗到此種擊球失去有效性的處境。

那時我們以二比一的局數領先，換我發球，在這一局中竟然發出四次的雙發失誤，雖然打球已有近二十年的經歷，當下按經驗想要調整卻無法挽回已失去的身體感。回想當時只知整個發球動作是一種非常陌生的感覺，急欲找回發球動作的熟悉感卻始終無解。這種在比賽中突然失去擊球狀態的困惑時刻在不少青少年球員身上常見到。又譬如要修正球員的動作，當球員對使用新動作所帶來的擊球感覺不熟悉，雖然思考與身體感已經再做調整與努力，可是你對此動作還沒有熟悉，有時候明明就打得好好的，但要你連續維持住新動作的安全感就很難，有時又會回到以前的習慣，然後教練就會在旁邊跟你提醒，有時候會調整回來，但更多時候身體感失去控制，進而影響整個比賽的結果。

網球員的身體會去記憶打球的經驗與感覺，但打球時經常會去想要達到上次理想擊球狀態的期望，可以去做到感覺到好的擊球感。但有時愈想抓住好的擊球感卻愈抓不到，可能耗費數個小時後、有時可能要好幾天後，才會再現身於擊球的當下，有時就會失去很久很久。當網球的技術要領逐漸內化至身體的記憶，網球員也逐漸能去掌控這些已內化的身體記憶，且經過長期練習的技術，只要稍稍透過思考的帶動，身體就能進入打球的狀態中。此時，是不會想太多。但長久這樣打，都知道哪個動作是比較舒服的，或者說你打起來很痛苦、很痠、不對勁；有時感覺很好，打起來順暢，球質重，落點也都在預期的範圍內。

但有時仍會遇到狀況不佳的時候，失誤的次數就相對比較多，我們是不至於揮空拍，可是打不到球拍中央的機率會提高很多。另外就是，球打到的時會變成有一種陌生的感覺，一打到球感覺怎麼會在那個時間點打到，就是擊球時間不對，再來是你控制的球都是你沒有辦法去預期的，或者是跟你預期的是有一些出入，可能想要打直線，可是球跑到對角，或是想打對角球跑到直線。當打球的身體感跑掉之後，身體開始沒辦法去配合上思考，大概要打的時候，他打

的位置跟思考想的位置不一樣，卡卡的，就是覺得怪，或是有時候球一打過來，明明要出手了，已經看得很準，可是一打就是手做出來的動作跟他打到球的那個位置又不太對，可能沒有對準就打到。

（球員訪談）

從本研究顯示，打網球有多樣且複雜的影響因素，經常性的在鬆與緊、流暢與卡住、安全與不安全、熟悉與陌生的情境中流動著。有時完全失去，有時卻是如此清晰與顯明。球員在不同的階段會在細微的擊球動作上做修正，此時球員就要去克服動作改變所造成的擊球不熟悉感。此種不熟悉感確實是要網球員追求進步的關鍵，一旦無法去克服此種不熟悉建立另一種熟悉，身體技術就會產生停滯，甚至不進反退。有些時候雖然擊球動作有問題，本來擊球是在不安全感中度過，那他可能經歷很長時間的習慣，習慣不安全感，他雖然偶爾會覺得這個不安全感，或輸球都是不安全造成的，但他習慣之後當你要去改變動作，反而就會讓身體產生更不安全的感覺，除非他開始自我懷疑，用思考懷疑到他的身體，才有改變的可能。

因此，無論是比賽或是練習，「抓感覺」是一位球員的例行公事，隨著球齡的逐漸增加能夠去掌握感覺的比率就相形提升。研究者發現，通常一位球員要持續訓練與比賽接近十年左右的時間，才能較完全的掌握擊球的狀態。但在臺灣大部分球員在接近成熟的時刻都已逐漸地退出競技網球，此時雖然想法與心態都達到成熟階段，但在體能與身體狀態部分卻未能持續訓練阻礙了身心全然成熟的可能性。總之，此外，從研究者的田野中亦發現，高中階段的網球員球齡大都尚未超過十年，擊球身體感的內化仍未達到具體的思考性，所謂具體的思考性是指能夠在擊球失去有效性時及時地處理，所以這些高中階段的球員就相當容易地在比賽中突然失去了擊球狀態，想要透過思考來喚回或調整此種不安全感時，反而愈陷愈深，在那當下可以說他們並不具備此種思考與身體感相互合作的能力。換言之，不少的球員在升上大學，逐漸退出網球運動，開始投入網球的教學（老

師)或協助網球員的訓練(教練)時才開始對於網球真正的產生思考,也才能認識擊球時的身體感,能夠清晰地去理解何謂擊球,但卻已逐漸淡出賽場。

五、球感、階序與時間性

一位球員開始進入球隊學習,接受技術指導,在學習過程中透過身體的主動性去體驗技術層面的種種經驗,尤其經過日復一日的送球、對抽中,逐漸瞭解自己的技術在球隊中的位置,經由教練的安排與比賽,對自己的身分逐漸產生認同,也明白自己在球隊中的階序關係。球隊中的階序除了年齡與年級的上對下關係為基礎外,能夠成為階序高者,就是其技術水準高於其他球員,技術水準的判定基準就是根據一位球員擊球的球速、球質與穩定性的優劣,當然最關鍵莫過於比賽的結果,每位球員都想提升他的階序,但為什麼還是存在差異呢?球感扮演了關鍵角色。根據在球隊的田野工作得知,部份在小六或國中後才開始接受正規訓練的網球員,擊球有效性往往落後同屆者甚多。換言之,這些太晚進入網球情境學習的球員,讓他的技術因為球感的關係處於低階序中。顏學誠在氣功的研究中發現,在氣功修煉者身上所產生的氣感階序性變化是修煉者親身的體驗。這些體驗都會讓他感覺到身體的變化有其一定的階序性。身體確實可以在階序性架構下發生變化,體認到有人在此架構上的位置較我為高,我們無法體驗到他人身體所經驗到的感覺,但在互動的過程中,我們卻可以感覺到階序性架構下彼此的高低。透過這個秩序,一個人才能確定自己在這個團體中的位置。¹⁸

經過長時間的技術訓練,這群球員逐漸地擁有各自的網球員技術,正

¹⁸ 顏學誠,〈修煉與身心互動:一個氣的身體人類學研究〉,131-133。

拍、反拍、發球、截擊、高壓、腳步移位等技術，並學會比賽，但卻因為個人身體能力的差異，使得球員間有程度的高低之分，球員的關係形成階序性。球員從日常訓練的歷程中，別人為何不斷受到教練的讚賞，為何他的球都會進，而且球速快，球又重；在對抽的過程中，我的球為何經常出界，或打到球框，面對對方所擊過來的球，我感到壓力而且準備不及。在這種種互動過程中，球員對自己在球隊中的技術與能力有了歸類，也對自己在球隊中的階序性高低產生認知。當一位網球員逐漸熟悉他的身體技術，也代表了他開始定位在球員的某一個階序上，如果想要突破現有的階序，那惟有讓身體動作去嘗試改變，這也意謂著身體感要從熟悉到陌生，必須勇於去承擔這種陌生所帶來的不安全感，讓這種陌生感透過反覆的練習逐漸轉變成熟悉感，此時就是球員提升自己階序的時刻，但這並非易事。網球員是處於一個受規則所控制的空間中來發揮在訓練中所學習的技術，球場的大小規格、球網高度、分數、局數、盤數等特定規則將比賽明確地設定，甚至是擊球技術上也都有一定的技術要領，這是一個規格化的運動空間；但球員在擊球時則透過後天所施予的訓練，與球員個別的身體能力形成技術的差異性。藉由球員在技術上的表現，顯示了球感具有個別的差異。具有好球感的球員在技術學習的表現上能夠優於其他員。研究者認為球感參與了技能學習的過程，並決定了個人的技術風格與程度高低。就網球員的技術學習過程，擁有好球感的球員大部分是從國小二年級（甚至更早）就已進入網球情境，這顯示愈早進入網球運動情境的小孩，提早去適應球與球拍的世界就擁有較佳的球感。相對的，如果愈晚接觸網球，身體能力又不佳的情形下，就很難在網球技術與那些較早進入網球技能學習的球員競爭。這也產生了球員在技術學習上的階序性。

六、結論

本研究以田野工作進入教練與選手互動的訓練情境中，以人類學身體感的概念來理解網球員的養成是思考與身體主體性互為建構的歷程。球員從加入球隊開始就開始接受正確擊球的教育，也逐漸習慣他自己的擊球方法，透過思考與身體擊球的感覺將感覺內化到身體的記憶。一位網球員最關鍵的是需要投資長時間以建構成熟的技術體系，球員藉由訓練與比賽逐漸將這些原本陌生的技術變成一種身體感，球員逐漸去掌控擊球狀態。此外，在網球員打球的身體感的探究上就出現鬆與緊、流暢與卡住、安全與不安全、熟悉與陌生等多種樣的身體感。最後，研究者認為球感掌控著網球員的階序性高低，球員的階序除了年齡與年級的關係為基礎外，能夠成為階序高者，就是其技術水準高於其他球員，技術水準的判定基準就是根據一位球員擊球的球速、球質與穩定性的優劣來決定，每個人都想提升他的階序，球感在球員階序性關係中扮演了主要因素。太晚進入網球的情境中學習，讓他的技術因為球感的關係，處於低階序中。但與球為伍的時間性卻可改變因身體差異所造成的階序。在整個研究過程中，雖然探索到網球員擊球的多種身體感，但卻也讓諸多顯而未明的擊球感讓它消失，就有如一場練習和比賽一樣，當你愈想掌握，有時感覺愈形遠離，這或許是文字世界的一種限制，也是運動員身體感探索的一種必然。但期望閱讀者能夠從中得到對網球員的另一種看待方式。

（本篇論文受惠於行政院國家科學委員會計畫「網球運動員身體感之人類學研究」（97-2410-H-152-021-）之經費補助，特於此致謝。）

引用文獻

■中文部分

何翠萍，〈特納：比較象徵學大師〉，《見證與詮釋：當代人類學家》，黃應貴主編，臺北：正中，1967，282-377。

余舜德，〈體物入微：「物與身體感專號」導言〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06）：1-8。

杜維明，〈身體與體知〉，《當代》，35（臺北，1989.03）：46-52。

林淑蓉，〈食物、味覺與身體感：以中國侗人的社會生活為例〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06）：34-67。

張珣，〈馨香慶祝：香氣的儀式力量〉，《臺大考古人類學刊》，65（臺北，2006.06）：9-33。

顏學誠，〈修煉與身心互動：一個氣的身體人類學研究〉，《臺大考古人類學刊》，58（臺北，2002.06）：112-147。

■英文部分

Bourdieu, Pierre, *The Logic of Practice*, California: Stanford University Press, 1990.

Brownell, Susan, *Training the Body for China: Sports in the Moral Order of People's Republic*, Chicago/London: The University Chicago Press, 1995.

Csordas, Thomas J., "Embodiment as a Paradigm for Anthropology," *Ethos*, 18 (American Anthropological Association, March 1990),5-47.

Csordas, Thomas J., *Embodiment and Experience: The Existential Ground of*

Culture and Self, Cambridge: Cambridge University Press, 1994.

Dreyfus, Hubert L., "Intelligence without Representation-Merleau-Ponty's Critique of Mental Representation," *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1 (Netherlands: Kluwer Academic, Dec. 2002),367-383.

Sands, Roberts R., *Sport Ethnography*, United States: Human Kinetics, 2002.

Scheper-Hughes, Nancy & Lock, Margaret, "The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology," *Medical Anthropology Quarterly*, 1 (American Anthropological Association, March 1987), 6-41.