

揭露羽球運動實踐場域的身相

——以運動現象學轉向為開展

林 涓*

摘 要

本文旨在回到羽球運動實踐領域的「本」（運動實踐的主體）「身」（身體的意向性），關懷羽球肉身的眾「身」相，力圖接近羽球肉身的極致。研究的立場是回到真實運動實踐場域及身體經驗；並以運動現象學的轉向為立基，力求深入運動實踐經驗和身體經驗；呈顯運動實踐肉身與經驗的深度，是為本文的研究體質。羽球運動實踐者的身體主體奠基於身體意向性，使羽球的身體能夠成為羽球的肉身，具備了與周遭環境聯繫、回應變動情境的素質；以及將複雜的身體意向性和經驗整合的能力。羽球肉身的繁複深刻，正是因為羽球實踐現場處處充斥著不可見的力量和不斷變動的情境，為羽球肉身開啟無限辯證的進程；羽球肉身的創意與極限不斷的被推進，在不可預測性與創造性之間尋尋覓覓來來回回，追尋羽球肉身的極致，是羽球運動最引人入勝之處，也是羽球運動不可或缺的靈魂。

關鍵詞：羽球、身體意向性、肉身

*林涓，國立臺灣師範大學體育學系博士班，E-mail: x0955890255x@yahoo.com.tw。

The Body Proper and Embodiment in the Badminton Court: from the Perspective of Sport Phenomenology

Lin, Chuan^{*}

Abstract

This study focuses on the body proper and the body-intentionality in the field of badminton and explores the phenomenology of sporting embodiment. To present in-depth experience in body proper and sporting embodiment, the study sets its position in practical sport field based on sport phenomenology. The body proper of a badminton player forms on body-intentionality, enabling his or her body to become the embodiment of badminton which connects with the phenomenal field, responds to the changing situations, and integrates complex body intentions and experience. The badminton court is full of invisible energy and ever-changing situations, which gives rise to an infinite dialectical process for the badminton embodiment and its complexity. The creativity and limits of badminton embodiment are constantly being promoted, and the pursuit of the ultimate body proper in badminton is viewed as the most fascinating part and an indispensable essence of the sport.

Keywords: badminton, body-intentionality, body proper

^{*}Lin, Chuan, Doctoral student, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University. E-mail: x0955890255x@yahoo.com.tw.

前言

羽球運動實踐場域是教練、球員用身體以及經驗和其自身的整合能力堆疊、交互辯證、身體力行而來，所有的運動現場，都是有一群不斷累積身體能力、身體經驗的人沉浸其中，努力不懈；運動實踐的身體在運動現場發揮、表現，親身面臨訓練或比賽的情境，親身處理運動現場的不確定，親身在運動現場體驗著運動的奧妙和神祕。

體育運動的主體應為運動現場、運動人、運動本身，而不是以「研究本身」與「理論本身」為主；運動經驗不同於一般經驗，運動身體與運動現場的複雜難測與深刻，不該被輕視及忽略，此為本文的研究背景與理念。是故，本文不以哲學或現象學理論為探討的核心，不謹守於理論的完整及嚴謹度和準確性，不對理論的論證精確分析，也不以其為論述之框架；將火力集中於羽球運動實踐現場和實踐經驗的深度，揭露羽球實踐場域的眾「身相」，才是本文的目標。本文借助運動現象學的轉向與突破，並不滿足於回到運動實踐「本身」(普世共通的本質性)，而是大膽地走進運動實踐場域和身體經驗，讓運動實踐流露出自身的性格與理路。

本文前言，點出本研究的背景與理念；正文第一部分為研究的立場、立基與體質，說明本研究論點成型的觀點轉折過程，從呼籲回到真實運動實踐場域及身體經驗，趨向現象學的回到的實踐本身；再由運動現象學的轉向為基礎，走向運動實踐肉身與運動實踐經驗的深度；第二部分則是羽球運動實踐的「本」「身」，探討羽球運動員及教練的身體意向性與身體主體性；第三部分為羽球運動實踐的肉身，一窺教練與球員是如何綜合、交流身體意向性與身體經驗；第四部分揭露羽球實踐場域裡有著許多看不見、說不清、道不明、難以把握的影響力，以及羽球身體和羽球場域的辯證，

造成羽球運動的不可預測性，從中體現出羽球身體的創造力，才是羽球運動實踐場域最重要、最深不見底，卻最難以言明的靈魂；最後則是結語。

一、研究的立場、立基與體質

本節第一部分敘述研究的立場，是呼籲回到真實運動實踐場域及運動經驗的深度；第二部分交代本研究立基於運動現象學的轉向，得出了研究進路、書寫呈現與肉身實踐三位一體的研究底蘊；第三部分以運動實踐的身體意向性及肉身作為研究的體質。

(一)研究的立場：回到真實運動實踐場域及運動實踐經驗

本文的立場是回到真實的運動實踐場域及身體經驗，運動實踐的繁複比任何理論更加深入深刻；運動實踐的身體主體與肉身應該被尊敬¹；運動場域中不可見的影響力不應該被忽視；運動實踐的不可預測性應該被尊重²；運動實踐不是以理論知識或科研數據馬首是瞻³，相反地，大部分的

¹科學研究將 NBA 球員柯瑞 (Steven Curry) 的投籃動作分割成許多個部分來探討，的確提供了其他球員與訓練團隊有實證理論數據上的參考，但這些數據是從柯瑞的身體能力得出的結論，柯瑞的身體以及他在籃球場上的能耐獨樹一格，其他的球員無法套用及複製；因為柯瑞的投籃並不是只有數據上理論上顯現的現象，數據和理論只說明了投籃高水準的「原因」，卻無法說明造成柯瑞投籃高水準的「成因」。柯瑞投籃是用他的身體去執行、完成一系列的投籃動作的；可以說，他的身體能力，才是讓他能夠執行高水準投籃，讓他能夠有高命中率的「成因」。

²許多對運動實踐場域體會、認識不夠深的人，並不是那麼理解比賽的不確定性。事實上，運動的不可預測性，有太多的例子：例行賽創紀錄 73 勝的勇士隊在總冠軍賽被騎士隊逆轉、上屆世足冠軍德國在這一屆小組賽便早早出局、地球最速男 Bolt 在 2017 世錦賽表現差強人意、網壇第一人費德勒如日中天時也輸過 18 歲還名不見經傳的 Nadal、世界球后戴資穎接連敗給中國的年輕小將等。在戴資穎今年輸了馬來西亞大師賽後，有網友在他的官方社群網站上批評他外務太多，沒有專心在球場上，而戴資穎官方 Facebook 回覆「……比賽有輸有贏，職業選手們各個是好手，沒有所謂穩贏這件事……」能力再好，排名再高，過往戰績如何超凡，都無法完全駕馭運動比賽的現場。所以，高競技運動員根本不會斷言自己會贏或會輸，反而認為無論輸

理論知識和科研數據是從運動實踐現場得來⁴。因此，不以智性知識為主要論述，不墨守理論架構的成規，是為本文特意與特異的質地，是意欲回歸運動實踐本身最為強烈的呼喚：運動場域的身體經驗與實踐的現象應作為書寫的優先，而非以理論知識作為論述主體，避免架空真實的運動實踐，是本文的「體」現；回到運動實踐現場而非文字理性；回到運動員和教練本身而非理論巨擘；回到實踐肉身而非智性知識，是本文的訴求；細察運動實踐場域和身體經驗留下的痕跡、捕捉運動肉身的飄逸身影、揭露運動本身和經驗本身的眾「身相」，是研究的目標。

在運動實踐場域中，經驗有著絕對不可撼動的地位。運動實踐的經驗對運動員和教練而言是最好的參考依據，因為他們都曾深度地置「身」於實踐現場，經年累月地用身體去處理每次訓練及比賽不同的情境，讓身體能去適應無盡多種的運動境況，日積月累下，成為厚實的身體運動實踐指南。運動經驗的深刻幽隱，繁複流變；運動實踐現場的整體變幻莫測，立

贏都是「正常」，只要求自己盡量把平時練習，以及過往比賽累積經驗的綜合能力發揮出來。比賽的過程與結果，在開打前向來都是一個吸引人去猜想的謎；運動的不確定、懸疑、難以預測結果的特質，恰恰是高競技運動賽是最引人入勝之處。

³籃球戰神 Allen Iverson 有次回憶起自己的隊友 Vernon Maxwell 被球團交易，說道：「能不能請你們回答我一個問題：這幫天才能不能計算出 Vernon 有沒有鐵釘一樣強硬？能不能計算出這傢伙無論發生什麼，每場比賽能給我們帶來多大的支持？」以及在談到誰是 NBA 歷史最佳球員時，他說道：「其實也用不著我多費口舌。喬丹就是歷史最佳，以後這個頭銜也不會變。我求求大家，別用『看數據啊，AI』這種話來侮辱我，好像我看了數據觀點就會變一樣。」顯然，他認為研究或數據並不足以成為評斷一個運動員的標準，因為久經沙場能力不凡的他，在運動實踐場域裡不斷的親身體驗到、學習到那種看不見算不出說不清的影響力，自然很難接受透過運動科學理論或研究數據，就能完全理解運動實踐奧秘的觀點。訪問來源：<https://www.dongtw.com/special/20181210/904980.html>，原文 <https://www.theplayerstribune.com/en-us/articles/life-and-times-of-allen-iverson>

⁴舉例說明，柯瑞在選秀時也因數據和身體素質的數值評測，遭到許多專家及球探評論進步和發展有限；其後柯瑞大放異彩，率領勇士隊隊四年內三次奪得總冠軍，獲得兩次年度 MVP，並樹立了許多柯瑞障礙。在此之後，許多專家學者、研究機構才競相用科學的方法研究柯瑞的三分球為何如此出神入化，包含他的出手速度與時間、球離手時的高度及角度、投射動作的分析、球在空中的軌跡、球進入籃框的角度等等。

體而深刻，有些影響是無法直接從賽場上觀察到的、是科學研究數據無法呈現的、或用文字語言難以形容的、知識理論無法顧及的；這種看不見算不出說不清的影響力，比可觀測的現象分析、理論研究及數據紀錄⁵更加巨大。身體運動實踐經驗的不可取代性，是運動實踐場域最豐富的資產、最可貴的特質。

相較於用文字語言表述的理論知識，運動實踐場域是身體性的、肉身的，是非常動態、動感的；理論知識為智性的、思考的、認知的、意識上的；理論知識雖有多層次，但為求明確省略掉很多複雜又難以言說的「知」，而運動實踐場域則充斥著這種難以言說的「知」；理論是結構分明井然有序的，運動實踐的肉身則剛好在另一種極端，總是處於浮動、流動、變動的狀態，成為了運動實踐領域的活動力來源；運動實踐的肉身創造力雖然相對理論文字而言是沉默的、失語的、難以完全表達的⁶，但能量卻非常雄厚，也時時刻刻都在創造出新的創意；運動實踐場域和身體實踐經驗的深度，只有在運動實踐的現場、運動實踐主體的身體中能夠表露無遺。

也不得不承認，身體實踐的經歷，遠比學術博大精深，雖然它總是似有若無，躲在身體屏障後頭，不像學術可以結構分明、整齊明亮地以

⁵2018 年的世界錦標賽，關心羽球的大眾和羽球界人士多數看好當今世界球后，狀態火熱的戴資穎將再次加冕；對此前羽球世界球后，西班牙女將馬琳（Carolina Marín）表示，「她真的很棒，而且狀態很好，這 1 年半的時間她表現得很好，不過比賽任何結果都可能發生，我希望自己能有最好表現。」果然，馬琳在 2018 年再度於女單項目奪金。這場比賽有人說是戴資穎狀態平平，有人說是馬琳狀態太好又鬥志高昂，每個人都有不同的觀點和隊比賽現場的分析；然而，這些都是在運動現場的事後才能被討論，當專業球評與媒體根據過往的數據、對戰紀錄給出評析，預測賽事的走向，只是「對這場運動賽事的觀想」的其中一種方式而已。

⁶書寫相對於運動實踐的多變，則是較為靜態，文字語句清晰了然，是意識上能夠辨明及思考的；但身體感卻流變飄渺、靈動不拘、模糊不清、幽隱難測，身體經驗有許多部分是非思的，在意識範圍之外的，要用靜態的文字語句描繪動態的運動實踐經驗，難免會存在著差距及描述的不盡完全；本文認為，接受這種差距與不完全，反而能夠凸顯運動實踐經驗對文字理論的超越，體現運動實踐的博大精深。

文字呈現。⁷

雖然展現運動實踐場域和身體實踐經驗的深度，最好的方式是回到運動實踐的現場，但並不表示運動實踐場域不能以文字語言梳理，也不表示身體實踐經驗不能作為智性學術知識產出的主體。欲做到盡量逼顯出運動實踐場域和身體實踐經驗的豐富內容，在描述運動經驗時的深化與結構化，需注意時時以回到經驗或真實實踐現場為主；而書寫的觀點需要主體的沉浸與客體的旁觀，以及各種視域的轉向與交織，讓運動實踐場域能夠在研究視野變換之下，得到深度的挖掘、深層的揭露，展現出運動實踐場域最為不凡之處。

(二)研究的立基：運動現象學的轉向——研究進路、書寫呈現、肉身實踐

臺灣運動現象學研究景觀，三十多年來，貼近本土學界，專注在置身處境的反省，開發「回到事物本身」的多元意義，和國際謹守經驗現象學及存在哲學的傳統立場，已經大異其趣。⁸

臺灣的運動現象學不拘泥於現象學還原的操作，活用現象學描述、懸置，活化運動經驗和運動實踐場域的側寫，將更多的精力放在實際的運動實踐現場和運動實踐經驗，得到更多的意義和啟發。不同於國際運動現象學依舊在方法與路線上思慮琢磨，臺灣的運動現象學已經有了自己的調性，

反觀臺灣的運動現象學研究，走的既不是艾希伯特立獨行，偏向人類學或歷史學的考察，也不像 Irena Martínková 和 Jim Parry，謹守運動

⁷劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，《運動文化研究》，27（臺北：2015.12）：16。

⁸劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，13。

現象學傳統，以超驗現象學和存在現象學為主要研究路線，而是以「回到事物本身（back to the things themselves）」為目標，盡情實驗，開發各種研究方式，努力發掘體育、運動、休閒、舞蹈……等生活世界經驗（lived world experiences）的人文意義。⁹

臺灣運動現象學積極地走入運動實踐的生命，回到真實運動實踐主體的存在處境，運動經驗的生存實踐成為運動現象學的基礎，確立了以現象學作為哲學、方法、生存實踐三位一體並行不諱的研究素質。

現象學作為研究方法，在臺灣運動現象學穩健發展，不是純粹的哲學思辨或僵化的方法綱領，而是以生存實踐做為基底的研究方法。¹⁰

臺灣運動現象學發展的底蘊，建立在哲學—方法—生存實踐三位一體立場，¹¹

本文欲依循前人的腳步，承繼運動現象學哲學—方法—生存實踐的研究底蘊，嘗試以現象學精神成為寫作的基底，進而開闊運動現象學的論述空間¹²，在哲學—方法—生存實踐的基礎之上，運動現象學成為本文的「研究進路」、「書寫呈現」及「肉身實踐」。

首先，運動現象學是為文章的研究進路，循著現象學不同的路線，在

⁹劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，12。關於艾希伯與 Irena Martínková 和 Jim Parry 的現象學路線之爭，請參見 Irena Martínková, & Jim Parry, ed., *Phenomenological Approaches to Sport* (London: Routledge, 2012), 補頁碼。以及 Henning Eichberg, “Back to the Phenomena (of Sport) or Back to the Phenomenologists: Towards a Phenomenology of (Sport) Phenomenology,” *Sport, Ethics and Philosophy*, 7.2 (London, May 2013): 271-282。

¹⁰劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，14。

¹¹劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，39。

¹²不固守傳統上對本質現象學與超驗現象學的追求，以較為開放的方式及多元的觀點，聚焦運動實踐的身體意向與運動實踐經驗。雖然研究的內容主體是運動實踐場域，但也有賴現象學的輔助，運動實踐的經驗與置「身」處境可以多層次的顯現，並從中取得書寫的語言；現象學的精神也能夠貫穿研究，提醒研究者回到運動實踐場域本身，探究運動實踐經驗的「本」（運動實踐的主體）「身」（身體的意向性）。

不同情形下走入不同的路徑，有時為現象學描述、有時為發生現象學、有時為詮釋現象學……等，多元路線的選擇，讓本文更能夠貼近、接觸真實的運動實踐現場以及運動實踐經驗，也能得到擴張化的運動實踐和身體經驗內容。

再者，現象學也是本文的書寫呈現，現象學的描述與現象學式的述說，都是很適合運動實踐經驗內容、運動實踐現場的書寫；內容可以透過直觀的描述呈現，可以透過觀點轉變的呈現，可以透過不同的詮釋呈現，時而輔以主體經驗，時而有賴田野觀察，或主體角色沉浸其中、或客觀角色拉開距離、或以各種身分和視野並行作用於書寫呈現，深度描繪運動實踐的經驗內容、運動實踐現場的置「身」處境，致使文本內容得到立體化的書寫呈現，幫助揭露運動實踐經驗在不同視域中的面貌。

最後，運動現象學亦是本文的肉身實踐，致力於回到運動實踐的現場、運動實踐經驗的「本」「身」，時而以超驗跳脫主體式的觀看進行現象學描述，時而以運動實踐主體肉身的私密經驗、殊異經驗呈現；回到身體意向性的開展之源，回到難以辨認、模糊不清，幽隱混雜的「體」驗，不斷進行反省和反思，致使本文能進入深隱的肉身實踐經驗。

現象學深化了運動實踐經驗、協助運動實踐經驗的論述；運動場域的生存實踐更可反身對照現象學理論，同時對運動實踐經驗和現象學進行反思，運動實踐與現象學理論兼容並蓄，互相配合彼此、調節彼此，讓運動實踐經驗得到更深層的呈現¹³，既兼顧實踐場域的真实性，亦不乏深度的學術理論思想；

不斷力求理論與實踐的互相參照，強調「身」實踐反省理論，用理論幫

¹³現象學或哲學理論可幫助深化經驗，讓運動實踐經驗有可以使用及表達的文字或語句；事實上，運動實踐經驗逾越出現象學或哲學理論，可幫助研究者重新審視理論、重整理論，使理論更加完整；亦能重建理論或解構理論，使理論有更多的可能性與發展潛能，更可反身建立許多迥異於傳統理論的思路。

其論述」的重要，試圖透過實踐體驗的基進反思，活化或調整理論的應用，或透過理論的論述邏輯與語言，以其實踐體驗的揭露。¹⁴

於是，運動的研究領域裡出現了一些學術著作試圖證明，不僅是「用實踐反省理論，用理論幫助論述」，而是可以「用實踐協助調整理論」，甚至「用實踐協助重建理論」；有些運動經驗或身體經驗更超越了理論能及之處，直指實踐真理，並且在不斷地實踐辯證中顯露自身的豐碩富饒、深不見底。

劉一民的論著〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉¹⁵，以發生現象學描述技術重建經驗，透過運動訓練實踐的幫助，釐清梅洛龐蒂哲學的完形觀，以及技術重建訓練的過程遭遇的完形失調，善用理論和實踐的相互對照及浸透，是一篇「用實踐反省理論，用理論幫助論述」的典範文章。此外，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格間的周旋〉¹⁶從自然態度、本質現象學，與發生現象學三種路徑，探討運動和看運動的風格經驗；一般自然態度的想法，都以為風格是固定的、重複的、連續的，其實對運動當事人而言，運動的實踐經驗中一直都在打破風格的律動，是一種反風格的模態。〈運動身體經驗本源的追問——相遇於梅洛龐蒂的基進反思〉¹⁷一文中，認為梅洛龐蒂「基進反思」（radical reflection）可作為運動存有學而立論，透過充分的揭示運動經驗，幫助重建梅洛龐蒂的基進反思，也藉著基進反思「反思」運動的存有狀態，以及直指運動身體經驗的本源。

這三篇研究表面上都是藉著理論去架構實踐經驗，去輔助經驗的述

¹⁴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）：9。

¹⁵劉一民，〈運動技術重建經驗的發生現象學探討〉，9。

¹⁶劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格間的周旋〉，《運動文化研究》，18（臺北，2011.9）：7-39。

¹⁷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）：7-33。

說，使運動實踐經驗得到學術上的合法地位；實際上，比起「用實踐反省理論，用理論幫助論述」更進一步，理論能夠深化經驗，經驗可調整理論；其最寶貴也最具突破之處，是展現了運動實踐經驗能夠補上理論的不足，或是重建理論，進而再發展理論的潛能。

在這之後，更可以從運動經驗中開發出新的理論架構及論述邏輯，例如〈職網陪賽經驗的知識建構——三色空間交往模式的發現〉¹⁸一文，以職網旅外陪賽的田野經驗出發，看見教練和選手雙方的交往分別是正向積極的白光空間、負面消極的灰色空間，以及雙方關係斷裂的黑色空間，在三色空間流轉中，陪賽內容可依專業或投入度的不同，分成陪、伴、比、賽四種方式，建立起陪賽經驗模式的知識；另一篇〈球場故事三部曲——運動故事的結構與意義〉¹⁹以教練的田野經驗與球員的身體經驗，構成進入體驗、說出故事、共享故事三個敘述層次，建立起運動敘事文本三部曲的結構。

另外，李佑峰的〈從「看不見」到「看見」——教練實踐知識的「圖像化」〉²⁰從描述籃球教練的經驗開始，將教練從看不見到看見的過程加以具體化，呈現教練實踐知識的建構歷程；以及〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉²¹是研究者一再反思，回到經驗現場與身體自身，從籃球場上獲得將經驗知識化的線索，由活生生的身體經驗尋找語彙，將身體經驗轉化為身體知識、開發出肉身化的知識：

「認知知識的陳述，不僅無法有效回答球員的提問，更無法真切透
入於運動現場，因為，身體性的問題，必須「回到身體」來做出回

¹⁸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，2007.6）：7-27。

¹⁹劉一民，《運動哲學新論》（臺北市：師大書苑，2005），177-191。

²⁰李佑峰，〈從「看不見」到「看見」——教練實踐知識的「圖像化」〉，《運動文化研究》，11（臺北，2009.12）：33-63。

²¹李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》，5，（臺北，2008.6）：7-29。

答。」²²

以上四篇運動學術論文，都是從運動實踐場域的經歷中，深入身體和田野，以致獲得某種經驗上的昇華，讓深刻卻龐雜的運動實踐經驗進一步成為結構化的文字知識，且不受其他智性知識的拘束，發展出獨有的理論架構，反身成為運動經驗和運動實踐場域寫作的依歸。

若論此類文章的翹楚，必定要提起運動領域的名著《射藝中的禪》²³、《網球的心靈遊戲》²⁴，二文都是直接敘述運動實踐場域的境遇，回溯運動實踐的當場或是運動經驗的內、外在場景，將實踐經驗鉅細靡遺地描述、沉澱；深掘、反思其中的意義，最後由運動實踐經驗中得出迥異於智性真理的「實踐真理」，其影響力不僅限於體育運動領域，在哲學和心理學方面亦有一定的能見度，是為指標性的運動實踐經驗著作。運動實踐經驗與身體經驗自身的深度與厚度，也能在學術的領域中被看見；運動書寫的經典，不受理論的束縛，自成理路，成為難能可貴的實踐真理，在在顯現其相較於理論和智性知識，更加深入、靈動、擴張，雖不易掌握，但有更加豐富的內蘊與潛能。

臺灣運動現象學的發展進程，由傳統轉向創新、由固態轉向動態、由理論轉向運動實踐，為本文為奠定了研究的基石。本文的「寫作」本身依循現象學的精神，運動現象學是為研究進路、書寫呈現及肉身實踐；秉持現象學的精神，觀照實際的運動實踐經驗和置「身」處境，則是本文的「肉身」本身；發掘出運動實踐經驗以及運動實踐的肉身，早已逾越出智性知識所能到達的境域，是為本文的「靈魂」本身；雖然運動實踐對各種智性知識的超越，如同靈魂般難以被肉眼所見、難以被抓取捕獲，但卻是運動實踐最為可貴、最令人迷惑，也最令人狂歡的部分，是運動世界真正的「靈

²² 李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，7-29。

²³ Herrigel, E., *Zen in the art of archery*. New York: McGraw Hill, 1971.

²⁴ Gallwey, W.T., *The inner game of tennis*. NY: Bantam, 1974.

魂」所在。

(三)研究的體質：運動實踐經驗的深度——身體意向性、肉身、羽球化身體

本文的基礎體質建立在身體現象學的身體意向性和肉身的概念上，而運動實踐場域亦是由運動員的身體意向性和肉身架搭，後文也重覆提及身體意向性、肉身、羽球化身體等詞彙，這些詞彙多來自法國哲學家梅洛龐蒂²⁵和運動現象學的用語，以及運動實踐場域對詞意的賦加，有必要就其意涵稍加說明。

1.身體意向性：同身體圖式（Body Schema）²⁶的內涵，許多學者皆以梅洛龐蒂知覺現象學²⁷為文本，各自語譯和理解詮釋。知覺的主體、身體性的主體有其身體意向性，是一種能動的意向性（motor intentionality），因為一切的意向活動都奠基於身體特殊的統一能力，也就是「身體圖式（Body Schema）」，這個統一尚未涉及抽象的意識活動或反思的層次，是具體而特殊的能動性領域，在身體實踐的活動中能動地展開²⁸。

我們應該將身體圖型理解為「表達」我的身體在世界中存在的某種方式，理解為當身體在其知覺生活中面對世界展現的某個特定情境

²⁵梅洛龐蒂的現象學體系擁有龐雜的理論背景及發展進程，本文之論述重點並不在此，故無意詳究梅洛龐蒂的理論體系。

²⁶Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception (補 Title of the Original)*, trans. Donald A. Landes (補 Place of Publication: Publisher, year), 101.

²⁷Maurice Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, 補頁碼。

²⁸劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，21。

²⁸吳若慈，〈「身體」與「意識」概念在梅洛龐蒂「肉身主體」所獲得新的意義視野〉，「96學年度政大現象學研究生論文發表會」，（臺北：政治大學，2008），補頁碼。

時已經先行啓動了一個意義運作系統。²⁹

身體圖式是一種身體瞬間與世界的交互作用中，自覺自發的統合與協調，而這種身體意向性是有對象或目標、目的的，

身體圖式是具有整體的獨特律則，能根據目的做出全面的籌畫，理解和轉換出身體的空間與關係，使個目的刺激具有被統合的可能性³⁰，身體圖式根據它們對機體計畫（projets）的價值主動地把存在著的身體各部分聯合在一起。³¹

不同於胡賽爾的意識意向性³²，身體意向性更多的是在前經驗或前理解的界域，也就是在純粹意識尚未形成之前，身體已經主動的調配和運行；在運動實踐中，這種身體主動能動性的意向性屢屢展現和發揮，使運動實踐的身體變動不拘、特殊而隱晦，也對臺灣運動現象學的轉向極具影響：

臺灣運動現象學研究的存在實踐性格，具體表現在意向性的看法，強調意向性具有意識意向性（conscious intentionality）和身體意向性（bodily intentionality）雙重意義，後者是在身體實踐中運行的意向性，有別於前者偏意識知覺的意向性。換句話說，對運動經驗意向性的研究，不限於知性意義上的理解，更多的是身體行動意義的

²⁹劉勝利，《身體、空間與科學：梅洛龐蒂的空間現象學研究》（江蘇：江蘇人民出版社，2015），178。

³⁰劉芝吟，〈重省女性主義對梅洛龐蒂的批判：以楊〈像女孩那樣丟球〉為例〉（臺北：國立政治大學哲學研究所碩士論文，2008），17。

³¹莫里斯·梅洛-龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）著，《知覺現象學》（姜志輝譯）（北京：商務印書館，2001），137。

³²胡塞爾的意向性是指純粹意識，羅伯·索科羅斯基（Robert Sokolowski）在《現象學十四講》（*Introduction to phenomenology*）（李維倫譯）中，提出胡賽爾的意向性意涵為：每一個意識動作，每一個經驗活動，都是具有指向性的。胡賽爾認為身體只是作為意識意向性運作的載體與基礎，並沒有主體性的地位。

意向性「體」會³³。

2. 肉身：「肉身」的概念來自梅洛龐蒂，與物理指涉的身體意義不同，也與一般指稱的身體意義不同，我就是我的身體（I am my body），是為一個整體的肉身，

「肉身」不僅僅是個物體，它還表示「結構」，甚至應該說是個「作用」。³⁴

「肉身」這個名詞涵蓋面大於「身體」，它所描述的现象是精神上與身體上發生的一切作用的總和與整體現象。³⁵

肉身是知覺的主體，亦是被知覺的對象；肉身是能夠知覺到世界、涉入生活與情境的主體；也是在處境中的身體，在世存有、寓居於世界的肉身主體。肉身具備了主動的能動性意義；且對世界開放，和世界不斷產生關係和聯繫，

這個「肉身」是我身體之間各種不同感受交織又開裂、開裂又交織的「纏繞—交錯」也是我的身體和世界之間彼此交織開裂的「纏繞—交錯」。³⁶

在運動過程中，身體向著潛在、尚未實現的目標開展動作與姿態，各種感受同時摺入其他的感受，相互共振，相互變化，使得知覺場與身動力不斷再開展，形成了存有學上的「肉」。³⁷

³³ 劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，21。

³⁴ 宋灝，〈生活世界、肉身與藝術——梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）、華登菲（Bernhard Waldenfels）與當代現象學〉，《臺大文史哲學報》，63（臺北，2005）：235。

³⁵ 宋灝，〈生活世界、肉身與藝術——梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）、華登菲（Bernhard Waldenfels）與當代現象學〉，235。

³⁶ 劉亞蘭，〈當代藝術裡肉身的翻轉性？一個現象學觀點的討論〉（臺北：文化研究年會，2014）：2。

³⁷ 龔卓軍，〈姿態影像與影像化的姿態場域：從黃翊到威廉·佛塞〉，《藝術觀點 ACT》，46（臺南市：2011.04）：48-59。

身體與環境的關係總是處在動態的情境，隨時地重新整構活動與意義的範圍，身體對世界開放，身體、意識、世界交織在一起，成為一個肉身，又與世界互為主體，甚至成為一體，以非「主體」的主體、無我的形式存在，建立起全新的身體意義，也揭示了一種全新的存有狀態。

- 3.羽球化身體：指的是羽球風格化的身體，擁有羽球身體經驗的身體，是一個可以在前反思或非思狀態以羽球動作回應情境的身體。舉例說明，當一個羽球運動員被叫去進行網球的發球時，兩者雖然動作相似卻有根本上的差異，羽球運動員可能依然會用上手正拍擊出羽球的方式來處理網球的發球，即使意識上仍然知道兩者的差異，也會試圖糾正自己身體所謂的「慣性」，但羽球風格動作與經驗早已深入身體的肌理。

至此，呼籲回到真實運動實踐場域及與運動實踐經驗深度的立場、得益於運動現象學轉向的立基、運動實踐的身體意向性及肉身形成的體質，為本文回到羽球運動實踐論述的後半部分打下堅實的樁柱，盼能直搗羽球運動世界最原初的意向與最終的精神。

二、回到羽球運動實踐場域「本」「身」——羽球身體的覺醒

本節首先以羽球的「本」——羽球運動員和教練的身體主體為啟發，再觀照羽球運動的「身」，也就是球員和教練的身體意向性，並試著進一步探討球員與教練的身體主體際性，「體」現出羽球運動身體的意向性會相互影響，並擁有共享和互通的特性。

(一)羽球的身體主體

羽球運動員與教練長期在沉浸在羽球運動的大環境裡，球員幾乎每天與球、球拍和自己的身體共處，教練也在訓練過程中不斷反覆與球員交流，接受球員羽球身體的反饋；因為要指導球員更加細膩的技術，教練對自己的身體使用、覺察會加以注意，身體亦不斷的被「運動化」、「羽球化」，羽球這項運動早已浸透了球員和教練的日常生活，可以說，羽球運動員的身體，以及羽球教練的身體，是為了羽球運動而活的，活生生的身體，是涉入羽球世界的主體。

羽球的身體投「身」在球場上、投「身」於羽球競技的特殊時空，身體的動與靜、身體的動作姿態不若日常生活的尋常動作，是以羽球的姿勢在羽球的世界現身，球員和教練不斷地以「羽球動作風格」的身體出現，也擁有著屬於主體獨特的羽球世界；這些羽球的身體，都具有個人的特質，每個羽球身體皆有不同的性格，具備了主動性與獨特性。觀察每一個不同的羽球身體，便很容易發現到他們的差異，即使是打同一種球路，不同的人執行會有不同的動作質感，打出的球也會有不同的質量，每個羽球身體對於來球會有「自己的」、獨特的處理方式，這便是身體具有獨特性格與主動性的最佳證明。

但普遍的觀點，會認同羽球運動員在場上的身體表現，是經由運動員的意識、思想、心理對身體進行控制而來，身體是被意識、思想、心理主宰的；對於優秀羽球運動員身體的想像，是他們可以完美的控制自己的身體，控制球的落點和去向，他們對自己的身體瞭若指掌，不太可能會有「失控」的情況。例如場上球員表現不好，可能會被外界認為是由於心理因素放不開手腳，或是腦袋認知不清楚，才沒辦法攻擊對手的弱點，無法打出理想的球路或執行戰術；當身體不受意識宰制，身體會被認為是「不聽使喚」，球員可能感覺到自己的身體失序，或意識與身體之間不斷來回拉扯，

產生無法控制自己身體的挫折感。

即使是頂尖的羽球運動員，也常常會有「身」（身體）不由「己」（自己的純粹意識）的情形發生，事實上，在從事羽球運動的過程中，有許多反應或行為是尚未涉及自覺意識活動的層次，即是羽球身體主體性的展現；例如，球員在看見對方的來球後，羽球的身體即被觸動，會用許多可能的動作去擊球，做出對情境變動的回應，而這些動作的觸發並非純粹意識對身體下達的命令，而是羽球的身體本身就有能力對於競技臨場情境變動做出回應；也只有身體能夠跟得上環境、情境變動的瞬間，純粹意識並不會有充足的時間對身體進行「控制」³⁸。羽球身體就是知覺情境與回應情境的主體，具備了回應羽球情境的主動能動性；這種回應情境的身體主體性與能動性，也會在身體經驗不斷於羽球情境中累積後更加豐沛。

面對瞬息萬變的競技臨場，羽球化身體主動的知覺與回應，使得羽球的身體主體性躍而出，開脫了純粹意識的宰制；不同於純粹意識的意向性，羽球運動員的身體具有主動意義的意向性，並朝著羽球世界開放著。

（二）羽球身體意向性

羽球運動員身體能夠擁有主體性的基礎、具有主體的地位，便是因為身體本身便具有意向性。有的球員的身體意向性會較為敏銳，在一個瞬間裡，他的身體意向性所湧現的，所指向的內容就會較為豐富，意向性內容較多，線索也較多，觸發了球員本身的身體經驗和身體主體的能動性，這些都可幫助球員抓取對手身體意向性背後的意義及目的，以利自己面對即將隨對手動作而來的情境。當然，身體意向性和身體感知的敏銳程度，是可以經由訓練被加強及擴充的，在基本動作和體能訓練充足的情況下，讓球員的身體去適應各種情境，球員身體意向性會更加有品質，隨著身體經

³⁸純粹意識連對身體進行操控指令的時間都沒有，球就已經逼近，情境也再次產生了變化。

驗在羽球的情境中不斷增加，才能在瞬息萬變的臨場中讓羽球化身體自然的回應情境。

除了球員，教練的身體意向性也值得被探究；而教練與球員間不同的身分、各自有不同的任務，造成立場上、觀點上的差異，這樣的差異會體現於身體意向性的層面上。教練大多是帶著距離觀察，跳脫球員所面臨到場上情勢的盲點，而球員是親身面臨、沉浸比賽或練習的情境，深入其中。所以教練與球員在觀察比賽、練習時，或是經歷比賽與練習時的感受與認知，會造成不同的身體意向性的質感；即使兩人身處同樣的境況，在身體意向性上仍可能存在著很大的分歧。

表面上，教練都是在「觀看」球員，是較為視覺的，觀察後的思考偏向於純粹意識意向性的運作；而運動員是身體感覺的，屬於身體意向性的運作。事實上，教練的觀察都帶著教練的身體感、身體意向性與身體經驗；給予球員建議和校調球員動作時，他們並不會只注意到打出來的球質，而是會注意到球員身體的整體，教練會從球員擊出的球與身體表現抓取球員的身體意向性，而教練自己的身體意向性也會嘗試「體會」球員當下的身體意向性，以此了解球員的身體狀態與所面臨的情境，再從身體意向性的層次給出回饋。若教練沒有身體感、身體經驗和身體意向性的基礎，很難真正看得出來、「體」會得到球員的技術與身體動作的基本問題，更遑論給予置「身」複雜情境的球員實際有用的建議。

教練所有指導所使用的語言、戰術的發想及配球，乃至對技術的修正與想像；以及球員練習前的自我叮囑、意象訓練、比賽前的情境模擬，聽取教練建議後的思考、訓練後及賽後的自我檢討等，都是從身體經驗和身體意向性啟始³⁹；球員即使不在場上，不拿球拍、不跑動、不與球接觸，只是坐在椅子上思考著訓練日誌的內容，回顧自己在場上的表現時，是在

³⁹看似是純粹意識意向性的「想」、「聽」、「說」……等，都是帶著身體感的，並不會只停留在純粹意識的層次。

召喚著他自己身體每一處的經驗，每一處的累積；當球員回溯自己在跑腳步時，不僅僅是意識上呈現的畫面或影像，而是球員的身體重新進入那樣的情境；當球員回溯自己在放短球時，手握著球拍的動作和感受、球頭碰觸到拍面所回傳到手上的擊球手感，都會重新被喚起，重回當時的情境。在羽球運動實踐場域，所有的「思」都不會停在純粹意識層面，而是帶著身體意向性的。

羽球身體經驗的累積有賴身體的知覺、身體的回憶、身體的預判、身體的想像……等等身體意向性，是身體能夠浸濡羽球環境、置身羽球場域、讓身體與羽球情境產生聯繫和呼應的基底，羽球的身體因此有了肉質性，而成為了一個羽球的肉身。

(三) 教練與球員身體意向性的互為主體

羽球競技的場域，無論是在訓練中或比賽的臨場，教練都涉入極深，教練和球員之間有著非常複雜的羈絆，其角色和位置並不若常人般想像的單純。

在一般人眼裡，教練是訓練中的主導者、掌控者、安排者、計畫者、監督者，是訓練中較為上層的地位；而球員表面上是受支配者、被調配者、接受教導者，處處都受教練的控制；事實上，在高競技的羽球運動中，教練與球員是互為主體的關係；教練看似對於訓練課表、技術操作或比賽戰術擁有絕對的話語權、主導權，但球員才是訓練及比賽的主體，教練必然會受到球員的影響，球員的所有狀況都是教練必須去考慮的，為了球員的狀態而調整訓練內容，因應球員遭遇的情境給予指導內容，配合球員的個別特點進行技術的加強或改造，球員的表現和境遇主導著比賽和訓練；而球員亦非毫無話語權，球員若表達自己的感受，教練也必須更加注重、考量球員的觀點，並將之融入訓練安排和比賽的指導。

教練與球員的身體意向性也是互為主體的，身體經驗可以互通及共

享，彼此互相影響與牽絆，可以接收到彼此身體意向的回饋；教練能知曉球員身體的狀態，球員能做出教練想要的身體質感，也能夠執行出教練要求的技戰術。教練與球員都是知覺的主體，亦都是被知覺的對象。教練看到球員做出的動作，會有與球員的身體同感共振的身體意向，感受到球員身體的感受，「感知」球員身體狀態改變的能力，會知道運動員身體哪個部位動作太過勉強、哪個地方不夠協調，以至於會影響到下一拍的連貫性和流暢性；球員也是以身體意向性去感知教練所描述的身體、教練示範動作的身體型態；即使教練純粹以言語指導毫無肢體動作，教練的語言中也帶著身體性，球員接受教練的語言後所悟出的理解也是身體性的思維。

球員的身體有強烈的臨場感，球來回間身體接受球的回饋和對手的反饋，身體意向性非常豐沛且源源不斷，也更加的臨時與急迫；而教練身體反思性的意向較為豐富，因為比起球員臨場迎著來球的身體，教練的身體意向留有更多時間的餘裕，會有較多身體性反思與謀略的佈置；教練與球員的身體意向性既互通又互補，身體互為主體的特質，讓他們在羽球競技場域不分主客體，共同作為羽球肉身；擁有這樣的身體的主體際性，才有身體整合的能力，才有回應環境與情境的能力，以羽球肉身的姿態和情境綜整並存。

三、羽球運動實踐場域的肉身——羽球身體實踐的綜調能力

本節首先關照教練對身體意向性的綜整和運用，繼而探勘球員身體的協調綜合能力，再進一步討論教練與球員「體」、「知」的綜整和交流。

(一) 教練對身體意向性的綜整和運用

教練面對訓練或比賽時既要融入情境，也要抽離情境，既能體會球員的處境，又能看清楚比賽中對方針對己方球員的戰術，及己方球員目前需要改進的地方。教練融入比賽情境，行使著自我移置的能力，將自己擺放在與球員相同的位置，去「體」會球員在場上面臨的情況和態勢，貼近球員當前的身心狀況和眼前的挑戰，或是站在球員的角度去理解球員處理當前場上形勢的想法，意在釐清球員的心境與身體上的限制，體會球員遭遇到的難處與有限的選擇，再加上考慮球員自身的能力與特殊性，去教導球員面臨來球可以做出怎樣的處理，以及處理這一拍後，下一拍可能面臨的新的處境。⁴⁰

除了教練本身要有自我移置、「體」會球員處境的能力，教練也要教導球員如何自我移置來預測對方的來球。首先要讓球員清楚知道、了解自己這顆球出手時的感覺、質量與目的，再將自身移置至對手所面臨的球路與情境，「體會」對手的置身處境，「體會」對手面臨來球時的身體狀態，才能「領會」對手的困境及可能回擊的球路，依據對手的狀態來預測對手下一拍的來球。同理，教練或球員也能在旁觀別人的球賽時，多「體」察場上被觀察對象對各種情況與各種球路的處理⁴¹，將自身置入場上球員的情境，去體驗場上球員面臨的球路。

在許多不同的移置狀態中，這些體會能漸漸增長球員身體性的預測能力、判斷能力，身體意向性更加敏銳、開闊，亦對身體不斷的詰問、追問，整體能力就能夠提升，累積羽球肉身的經驗且不斷進步。

除了沉浸式、投身而入的自我移置；教練也需抽離球員所面對的情

⁴⁰而不是以純粹教練（要求球員回擊「理論上」、「理想中」最佳選擇的球路、純粹以自己的經驗告訴球員怎麼處理球最恰當）或旁觀者（以球員的能力應該能夠做出甚麼樣的回球）的角度告訴球員面對來球的當下該怎麼處理這顆球。

⁴¹擊球的位置、擊球的時機、擊球的質量、身體姿態、腳步的輕重緩急等等。

境，客觀、旁觀的思索與籌謀；當球員在訓練上遇到難關，或在比賽場上呈現混亂與不知所措的狀態，或因精神渙散、情緒問題及其他因素，導致無法投入訓練和比賽，此時教練並不能一味的「同」情球員，不能投身於球員的失措與無力感，反倒是要跳脫出球員面對的干擾，與球員的處境暫時切割，理性地為球員釐清場上的情勢，嘗試穩定球員的心緒，嘗試引導球員將注意力集中在訓練或比賽上，以關鍵詞作為指令和提醒，讓球員能有清晰的目標以及執行的效率，幫助球員重新整合身體意向、重新整理自身狀態。

在臨場外，教練要深度了解自己球員目前的實力與能力，但並非只將注意力放在自己的球員身上，更要對對手有所評估，依據自己的球員與對方的條件，在賽前先為球員設置戰術的大原則或大方向，擬定因應策略，提醒己方球員該注意的事項，嘗試建立己方球員對對手的「預期」與「想像」。在臨場上，隨著比賽的進行，教練也要逐步深入觀察自己的球員和對方球員，在比賽中的臨場表現上有何缺失或有何優勢，以及對場上的形勢隨時保持警覺性；在比賽中球員遇到困境和不順遂，接連失分而打擊了自己的信心，教練也不能如「同」球員一樣懊惱與迷惑，教練發現有任何狀況，應該要馬上警醒球員，更加注意觀察對方球員的意圖，解讀對方球員的戰術改變，並體察出己方球員的盲點和困難之處，幫球員分析場上的情勢，清楚明晰的告知球員現在該怎麼做，鼓勵球員勇於嘗試打破當前困局。

教練也要培養球員能從目前情境採行距離，跳脫劣勢與負面想法的能力，尤其在球員處在艱難境況時；無論是場上還是場外，教練須為球員分析利害、指引明路、循循善誘，讓球員有空間處理自己的問題，並在克服難關的過程中成長學習，累積面對困難、處理遭遇的經驗與能力。

經驗豐富的高競技型教練，能運用多種多重的身體意向性，綜整出對訓練和比賽最有利的做法。例如在賽前的準備上，除了聚焦在己方球員的

狀態與對手的實力，教練也要蒐集客觀條件，並置「身」於賽場的真實環境，體驗場地的構造如何影響空間視覺與身體感，去想像任何有可能在比賽臨場中影響到球員發揮的因素⁴²；所有客觀條件都是教練設定戰術的考量，所有球員主體的身體感受，教練都必須為球員先「體」驗過數遍，才能在賽前為球員依據場地條件和對手特色擬定戰略；比賽臨場指導時，隨著當下球員遭遇的境況而做出調整，一方面能置身於球員的立場，另一方面能綜觀全局，為球員提出最有效的方針。

總之，教練最複雜的工作就在於必須整合多種、多重的身體意向性，再依球員的特質和處境給出綜整後的多種、多重的身體意向性，這就是一位高競技羽球教練能力的「體」現。

(二) 球員身體的綜合協調能力

球員在面對真實的競技現場或訓練現場時，並不像教練擁有較多的時間空間可以處理、消化複雜的身體意向性，球員身體的協調綜合能力更加地臨場，以身體做出最直接地回應；而球員的身體應變能力，是因為身體帶著過去訓練和比賽的身體經驗背景，球員的身體會利用身體的經驗背景做出對周遭的觀察及反應，回應對情境的預期，做出判斷與執行戰術。

身體經驗是羽球運動員能夠完成綜整的關鍵，球場上的經驗越豐富，羽球化的身體就有越多的「能力」去調整、回應自己面對的情境。球員是在很多樣且複雜的資訊下綜合、調整出身體的應變，對周遭細微變化敏銳的羽球肉身，能藉由對方身體動作蛛絲馬跡「體」認到對手出手的意圖，提前為下一拍做準備。例如：球員擊球後便迎向下一拍，而球員在回擊下

⁴²比賽場館的空間、比賽當天的溫度濕度，當天場館有無開啟空調，以及空調出風口的位置，比賽用球的型號，都會導致球的飛行較為緩慢或快速；場地的材質的軟硬，或光滑或乾澀、場館的燈光位置，刺眼與否，有無自然採光、場地的風向，何處順風何處逆風何處側風、天花板及球場牆面建材的顏色、觀眾席與場地的設置與距離感……等。

一拍時身體會帶著對上一拍的身體感覺和身體回憶，球員身體對於上一拍身體感回憶的敏銳度關係到預期、預測下一拍的精確性；而預測下一拍的精確程度，則關係到能否開脫上一拍的被動與被壓制，在下一拍化被動為主動。

經過縝密訓練的高競技羽球運動員，上一拍的身體知覺能夠綿延到擊球或跑動中的當下，對於身體感的記憶較為敏銳且全面，手感與球感較能留存，更容易掌握自己的球質，比較能夠藉由自己擊球的質量，更清楚對方來球的目的，亦能依據身體的知覺去做出對對手下一個來球的判斷，預想下一拍的情況，以及提前準備針對下一拍的對策。對球員來說，球感、身體感、節奏感以及球路都是一連串的連續和綿延，每一個動作的綿延感都是接續不斷發生的身體意向性，是身體的知覺、身體的回憶、身體的預判、身體的想像構成的身體綿延感，因為同時有許多身體意向性的迸發，身在此種綿延感之中會感到相當含混，不易掌握，需要透過不斷操作習得才能取得進展。

羽球運動身體投身於運動實踐的現場，即與羽球運動實踐現場產生關係，複雜的身體意向性在整個羽球的環境場發跡：對球拍與球的手感、腳步的感覺與位移的距離、身體的重心來回、核心的放鬆與收縮，身體置身於空間的空間感、身體節奏的時間感……等，讓羽球運動的身體有豐厚的經驗，有與周遭環境和事物聯繫的能力，有回應情境變動的能力；亦有將所有身體意向性、身體感統合、協調、重整的能力。身體一直處於一種被動綜合的狀態，身體主體意向性對不同的境遇產生了相對應的回應，成為與環境及處境有聯繫和交互回應的羽球肉身。

羽球運動中的肉身沉浸於當下的羽球場域，身體對整個環境場開放，呼應情境的召喚；羽球身體面臨的情境不斷變動，羽球肉身隨時重新整構活動，再破除當下，重新綜整；羽球肉身在場上的一舉一動，都牽動著羽球環境場的所有，在擊出一顆球同時點亮了其意義，在羽球的時空中開關

了羽球肉身特殊的意義場。

羽球身體是涉入羽球運動場域、寓居於羽球運動世界的身體，在羽球實踐場域中在世存有，對羽球運動世界的一切有緊密的聯繫和殊異的感知，與羽球場域的任何人事物和境況皆有肉身的同質性、可逆性；球員的身體既是感知的主體，亦是被感知的對象。對羽球身體來說，球拍是手的延伸，手亦是球拍的延伸，球員手握著球拍、擊球時球頭碰觸拍面，感受到球的質量，都會回饋於身體，產生手感，身體憑此回擊；球會亦感受、回應身體的出手，向彼端或長或短、或近或遠、或直或偏地飛去。無論是身體、手、球拍、球，只要在羽球的場域，皆為羽球運動同質的肉，彼此間互通有無，主客交融，進一步開啟羽球肉身的延展性。

(三) 教練與球員肉身的綜整和交流

教練的身體意向性與經驗，能夠轉化為球員的身體實踐，皆有賴身體的互為主體性，使教練與球員有身體方面的臨場溝通交流的能力，以及羽球肉身的視覺、語言，建立起教練與球員對身體的想像，教練才能將自己綜整的認知、戰略交由球員去實踐、發揮。

教練的身體意向性和身體經驗的傳達，很大程度的依靠著羽球實踐場域的語言，例如羽球基本技術方面的用詞：長球、切球、殺球……；需要球員做到甚麼樣的技術質感，則要多一些對技術質地的形容：平快的長球、過網即墜的切球、重扣的殺球……；或是形容如何做出技術：擊球發力時拍頭閃動快一些、腳步急停後要立刻啟動變向、交換步時身體重心要往前擺一些等諸如此類，教練的言語脫口而出，都是帶著自己的身體經驗，以及身體對技術執行的想像與期待，這些用詞用語也都會觸發球員的身體對技術執行想像，球員會帶著過去的身體經驗、身體的背景和條件去實踐教練所傳達的技術。

教練在比賽現場短時間的指導當下，必須要用很明晰確切的言語或動

作及球路質感方面的指示，讓球員能夠快速的、明確的抓住教練希望自己怎麼做，並且馬上利用身體想像的能力去組織教練下達的戰術；教練會配合手勢，用言語去表達他想要球員打出什麼樣的球，擊出的球可能導致對手出現什麼樣的情況，再配合下一拍的動作及球路，讓對手受到壓迫或掉入陷阱，達成戰術所要的效果與目的。但，每個人的身體經驗和背景不同，對詞語和形容的理解不同，對技戰術的操作熟稔程度亦不相同；教練的表達方式、球員的領悟能力，都有可能造成對技戰術執行想像的差異。

在某些情況下，語言往往還不足以表達教練對球員的要求，教練要親自操做動作，讓球員有另一種的接收方式：帶著身體背景的視覺。教練會示範出他要球員做出什麼樣的動作（例如二次時間出手）；以及擊出何種球質的球路（例如速度快一點的長球），球員可以觀察到教練的身體動作和擊出的球質，讓球員有了視覺上的獲取；教練可再配合語言上的重點描述，或其他非現場的影像（例如過去的影片），讓球員能更加把握住技戰術執行的要點。球員在當下接收到這些視覺和語言的刺激與訊息的同時，教練的言語、身體示範或其他輔助的肢體動作皆對球員的身體感產生了刺激，觸發了球員的身體意向性，球員的身體會有所「體」悟該如何執行技術；隨著眼前的動作、球路和語言的顯現，身體意向性會越發活躍，羽球的肉身會整合這些訊息並呈現。

然而，語言在未說出口前、動作在尚未做出前，也只是教練對技戰術的想像，或被認為是一種影像、意象；模糊且複雜的身體意向性和身體經驗，要成為邏輯明晰、意義通達的語言，中間則必然存在著差距，即使是動作技術的示範，也可能因每個人視覺上擷取的重點不同，身體經驗背景的不同而產生理解上的差異。

「小說在尚未以語言呈現的時候，只是經驗的處境，而且是無法被理解的混沌，語言的給出並不是再現處境，而是對處境重新理解，並提出理解的「如是」。當小說的語言的「如是」隱藏著諸多字裡行間的

範疇，不在語義之內，不在句子當中，而是印到處境未言之時……」

43

羽球場域的肉身經驗，在尚未以語言呈現的時候，是在處境未言的狀態，身體意向性是一次瞬間多訊息的迸發，經驗是身體回憶的沉澱和綜整，而未分化、無語、無序、混雜的身體感和經驗要用明晰、邏輯、順序、結構的語言表達，這種被教練用語言呈現的身體，是一種教練對技術、戰術、所聞所見的重新詮釋與理解，產生的身體想像和預期，對原初的身體意向性和身體經驗而言有失真的成分；當教練將自己的身體想像和預期以身體、語言去表達、去觸發球員的身體意向性，球員各自的視覺攫取和身體的想像與預期，又會成為球員自己肉身的闡釋；看似教練與球員無法有共同的聯繫，但此種差距能創造新的肉身想像以供球員去做個人化的呈現，並非複製、再現技術，而是再造技術成為球員的羽球技巧特質。

而羽球肉身的視覺，亦是未能言明的捕捉，在羽球肉身試圖抓取、捕捉這些「有所覺」和「有所見」時，視覺不只是視覺，而是視覺與身體同時捕捉與反應，視覺捕捉對手的身體型態與質地，身體捕捉周遭境況與自己的身體張力，要進入、使用語言企圖去揭示這種肉身的回應，會呈現失語的狀態；因為在運動現場，羽球的肉身視覺捕捉的是意義、意圖，而不是表象；視覺捕捉的是動態的進程，而不是靜態的圖像；同樣是看，旁觀的看可以將視覺捕捉到的加以分析，可以分成許多層次慢慢去討論，有時間空間以語言去結構及反思；臨場的看捕捉到的卻非常變動；更沒有去仔細推敲的時間空間，視覺範圍的現象剛成為一個結構，隨即又解構，轉瞬即逝，而身體主體的能力由此展開，羽球肉身的解析、回應，比用語言表達出的視覺更直接、更接近羽球運動的奧妙之處。

羽球的肉身看似與靜態的語言、思考的理性相悖，是兩個不同的極

⁴³引自余德慧，《詮釋現象心理學》（臺北市：心靈工坊，2001）：6-7。

端，其實羽球的肉身憑藉著深厚的身體經驗，和羽球化身體的背景，有其自身的理路，此種理路須回到羽球運動的現場方能呈顯，用語言和文字去表現，必然和羽球肉身的真實有所差距；也因為羽球肉身有各自的特殊質感與個性，對於其視覺所見和語言的詮釋亦然會有差異；在這樣的差異之中尋求羽球肉身各自最合適的出路，讓羽球技戰術得到更多層次的發展；也讓羽球的訓練方法，以及賽場上的現象更為多元，豐富羽球運動場域的種種。

四、羽球運動實踐場域的靈魂——羽球肉身的極致

本節首先揭開羽球場域中的可見與不可見，爾後關注羽球肉身和身體經驗的辯證進程；最後，羽球肉身在辯證的進程中，其不可預測性與創造性乃一「體」同源，相互成就羽球肉身的極致。

(一)羽球場域的可見與不可見

羽球場域中，在可見的表象之下，有著某些說不清、道不明、算不出的影響力，沒有羽球身體經驗或背景，就無法穿透羽球運動現場的表象，察覺那些不輕易現蹤的影響力。

羽球肉身的每一個動作，都有顯現的身體姿態，和不顯現的身體感，能夠製造出特殊的動作力量，呈現非常態的空間感，以及非常態的時間感，充斥著對對手的影響，讓對方對時間點與球路的判斷失準、身體遭受壓制⁴⁴，進而失去原有的節奏。不顯現的身體感力量可藉由顯現的動作被預判，因為顯現的動作會預示著尚未顯現的球路，但此預判的能力便是要

⁴⁴例如羽球運動員「跳殺」動作的殺傷力，不只是擊出的球質，而是整體的動作協調、速度感、跳躍的制空權；起跳欲爭取自己的擊球制高點，也是在製造一種力去壓迫對方、威脅對方，讓對方有被壓制的被動感。

從豐厚的羽球身體經驗和背景中培養；而身體背景能力越強大，動作越協調越精細，不顯現的身體感力量會越令對方困惑，造成判斷上的誤差，是為球員身體動作的隱密性；球員做出同一種動作，可以擊出許多種的球路；反之，同一種球路，可以用不同的動作給出，或以不同的質地給出⁴⁵。球員身體的技術動作與球路種類越豐富，靈活的搭配運用，就能讓不顯現的力量發揮作用，對對手造成許多無形的壓制和困擾。多種的球路和擊球動作都是羽球身體特質與個性的呈現，不同的身體閱歷會有不同處理顯現，也都埋藏著許多不顯現的模糊信息，令羽球實踐現場充斥著這種無法視見，只能「體」會到的力量。

在可見與不可見的力量同時給出的狀態下，較為敏感或經驗豐富的教練和球員，他們的羽球肉身比較能夠體受到無法視見的力量，在羽球實踐臨場發生與流動⁴⁶；他們能夠見微知著，從羽球實踐臨場部分的現象，去推測出整體形勢的更迭⁴⁷；他們也不會單從羽球現場的表象去理解場上的情況，他們更能多方的剖析表象後的成因或相互的關聯；例如球員出現了

⁴⁵同樣是後場擊球的動作，可以擊出長球、殺球、切球等；這些球路也可以有不同的質感：較為高遠的長球或較為平快的長球、大力重扣的殺球或快速竄落的輕扣點殺、較為輕緩貼網的切球或快速下墜離網較遠的切球；而長球可以用擊球點較高的主動動作擊出，也可以用擊球點較低的被動動作擊出；殺球可以用雙腳起跳，以跳殺的動作擊出，也可以不起跳，直接以拍頭加壓擊出；切球可以用拍面轉正平擊的方式擊出，也可以用拍面轉動，削擊球側面的方式擊出……。

⁴⁶例如，羽球被擊打出去的質量，只有出手的人在擊球的瞬間，和對手接觸到球、球碰觸到球拍的那一瞬間才會真正的知道，單用視覺的旁觀、球的飛行速度、以及擊球的聲音，只能略知一二，很難真正知道球的質量是如何；但資深的高競技教練或球員，可以進一步地從雙方球員的動作及肢體去判斷，從出手的人身體動作是否協調流暢、擊球時球的高度速度角度、擊球的瞬間後動作的連貫和身體重心有無偏移；覺察部分的動作對整體出手感覺的影響，出手的感覺進而影響到球的質量，由此去做更深度的推敲。但這些都可能只是很短暫的時間裡發生，仰賴的是羽球身體的意向性與身體感做出的判斷，在羽球場域的身體經驗能夠提供這種判斷的基礎和功力，且此種的判斷也在失語的邊緣，即使被形容出來，沒有深厚的羽球身體經驗和背景根本無法認取。

⁴⁷例如教練能在比賽中觀察到球員近幾顆球的處理並不順暢，就預想到可能造成球員與對手之間的此消彼長，成為比賽情勢的轉捩點，便會及時提醒球員做出調整，嘗試中斷對手漸長的氣勢。

在網前放小球的失誤，似乎可以斷定他是手上的力量沒有控制好所造成，而有深厚羽球身體背景的教練和球員，會知道失誤並不僅僅是手上力量控制的問題；可能是球員的身體重心沒有跟向前，導致身體的力量分散，無法將身體的衝力傳導到球上；或是腳上的弓箭步沒有踩穩，導致身體不穩定，連帶影響手的動作不穩定；抑或是手擺放的位置不佳，沒有給予球能過網的入射角和反射角。另外還有對方擊球的質量因素：對方放的網前小球碰到網帶才滾入場區，改變了原先球的飛行路徑，造成身體感判斷的誤差；或對方的網前小球是讓球在不規則旋轉的情況下過網，讓球員的拍面難以穩定的擊中球頭而導致失誤。優秀教練和球員的羽球肉身，往往能讓他們深入表象之下，攫取一般人無從得知的「體」會。

除了身體感與技術層面外，在羽球實踐現場域蘊含著許多其他無法視見的力量，例如羽球場域的人們會常常討論雙打搭檔之間的「化學效應」，即是一種不可見的力量；它無法從可見的表面現象被提取，無法從已知的事實去推測。有無「化學效應」在雙打的搭配中往往是組合成功與否的關鍵，並不是將兩位攻擊意識與攻擊力特強的球員搭配在一起就能取得好成績；把一位後場能力強的球員，與另一位前場能力好的球員送作堆，亦不見得就是絕配；將一個防守特長和另一個攻擊特長的球員組隊，也不一定配合的天衣無縫。厲害的教練能組訓出一對成功的雙打組合，不是著眼在球員表面上的球風特質，或性格上的契合與否，而是會洞悉球員的身體意向性有無同質或互補，能否預期搭檔或對手的下一步，去決定如何跑位，讓兩人的跑位更加流暢而不互相掣肘，形成默契；能否預測情境的改變，並各自能夠應付變動的境況，進而保護到搭檔的空檔或疏失，並不斷創造搭檔的機會，為組合發揮到 1+1 大於 2 的效果。這些都無法從組合中的兩人各自的能力去抓取，唯有真正搭配實踐時，才能體現所謂的「化學效應」，「體」悟出那無法視見的，不斷流轉的力量。

羽球場域無法視見的力量，是最難以辨識，最難以認取，卻有最深沉

龐雜的重量，能夠左右羽球實踐的臨場狀態⁴⁸；要體驗、體會這種力量，勢必要經過羽球肉身層層堆疊交融的經驗，累積厚實的身體閱歷，在羽球實踐的現場開啟不斷辯證的進程，為越加繁複的羽球肉身奠基。

（二）羽球運動實踐的肉身辯證

羽球運動員在踏入羽球世界的初始，便開啟了辯證，球員的身體在接觸羽球場域中不斷地變化和發展，此進程中會遭遇許多矛盾、差異、對立等等否定性的面向，但這並非是消極的意義，而是具有衝擊原本固有身體能力的意義，是改變與進步的根源；若解決了這些衝擊，便有發展成更高層次的契機，促使球員得到、形成新的羽球身體；這種新的身體情況也會預藏著新的否定因素與衝擊，並再次引發了變化和發展，逐漸地讓一般的身體在辯證中成為經驗豐富的羽球肉身。羽球的身體和羽球場域、羽球環境發生聯繫、產生關係，是用一種辯證的姿態成為羽球肉身累積經驗，在辯證的歷程中不斷超越自我，得到嶄新的狀態。

羽球肉身的的身體意向性無時無刻在接受新的衝擊，因為羽球運動實踐的當下總是處於一種動態的生成（becoming）狀態，在場上，有時球員看似靜止、停留，有時看似完成了動作，其實正在醞釀下一步的變化；有時看似穩定的表面形式，實則早已暗中生變，卻難以被預知。一個技術或身體經驗形成，就已經隱含著、預示著否定性因素的出現，經由改變與交融，到達新的境界，而新的境界意味著會有新的衝擊出現；當新的衝擊出現，欲從中調整與變更，無論是對技術的理解、手上技術及腳步技巧的糾正、身體重心的調整、身體動作與時間空間的配合、改變慣性的動作、改變習

⁴⁸實踐場域不可見的影響力，以及身體感的瑣碎與不可控，是運動員們最常遭遇的；正因如此，即使受到頂尖研究團隊的協助，超級球隊和世界球王球后們、各項目的運動明星們，在無常才是正常的運動實踐現場域中也會陰溝裡翻船；也要面對自己身體的混亂迷惑、也要處理運動實踐場域中那些看不見算不出說不清的影響力、也要從中累積身體經驗的功力，而非從知識理論和科研數據。

慣的球路、學習新的球路、新技術如何運用在戰術中……等，都必須從身體想像的抽象，到身體實踐落實的具體；而在抽象到具體的過程間勢必又會引起衝擊與否定性，必須要透過不斷的練習操作才能逐漸適應。大多數人總以為不斷的練習是在穩固動作穩定技術，實際上技術動作的穩定性在練習過程中會不斷遭到破壞，因為每個來球都不盡相同，不會有完全一樣的動作，也不會有完全一樣的球質；練習是為了讓球員能夠盡量遭遇各種情況，並嘗試在每一次動作間抓取自己的身體感與動作結構。因此，練習並不是在要求身體動作固定化制式化，而是透過身體技術的自我辯證，增進應付變化的能力，增加身體應對情境的經驗。

球員與教練置身於羽球運動實踐場域，球員每天反覆的操作動作、技術，反覆的接觸練習或比賽；教練每天都在觀察球員、給予球員回饋；無論是教練或球員、認知或身體，都蘊藏許多變數、變化；狀態的好與壞，球員與教練各自的困惑不安、矛盾、掙扎、甚至衝突，都是在練習或比賽常常會發生的狀況，教練與球員彼此間不斷的在溝通、磨合；教練因應球員的情況調整課表或戰略，球員用身體想像去執行與適應教練的指示，雙方一直都走在彼此相互配合、相互坦誠、消除隔閡與嫌隙、達成目標一致；爾後又產生新的差距，並且再次試圖達成雙方一致的進程。

雖然羽球運動實踐總是充滿了衝突、反動、互斥、掙扎，卻也包含著協調、融合、綜整、統全；主體在認知與身體、心態與情緒、技戰術的執行、環境的變動、檢討與反思中所感受到的流暢、不順、整體感、破碎感、連貫、斷裂等等，都是羽球肉身在辯證中必然的遭遇；因為羽球肉身對羽球世界的開放，會讓羽球肉身隨時處於變動中，會遭逢許多無法預知且不可控的事件；這些事件是非線性、無序性、隨機性與不確定性的迸發，沒有所謂的定則，一切皆有可能發生。一些看似微不足道的事件，在辯證的進程中會出其不意的積聚；其中各個事件與各個現象間交互錯綜、相互牽引，產生龐大的能量，造成羽球肉身的混亂，引發羽球肉身產生轉變、改

變，生成了始料未及的暫時性結果，進而影響羽球肉身的趨向，進入新的階段；在看似已調和穩定的狀態下，又將迎接下一個衝擊與回饋，開啟下一次的辯證循環。

此辯證循環具有無限發展的動能，只要主體存在於世，便會不斷與自己的過去、現在、未來反覆的辯證演繹；羽球運動實踐者就在這無限辯證的進程中，不停歇地實現著自己、生成著自己、展現著自己和享受著自己。

(三)羽球運動的不可預測性與創造性

即便知曉羽球肉身走在辯證的進程中，亦不能忽略身體感知與線索的瑣碎，在真正的實踐操作上，無論是旁觀者、球評、教練或是科學研究的專家學者們，甚至是球員自身，常常都會有意無意地忽略了身體的複雜以及難以捉摸⁴⁹、流變不拘、不易掌握的特質，即使是最優秀的運動員也根本無法掌控自己的身體⁵⁰，甚至反而會受到身體的牽制和影響；看似穩定的身體邏輯與結構隨時都有可能被崩裂解構，破碎且斷裂的才是肉身面臨的真實；這種身體的流變與碎裂，時而看似有跡可循，卻終究難以被把握，造成了羽球運動本身不可預測的性質。

一般來說，在場邊以客觀的視野去觀察，動作應是有線性順序、球路亦有線性順序、訓練或比賽的流程都有線性順序、分數累積是線性順序、時間流逝是線性順序；場地是固定的、賽制是固定的、單一的動作或球路

⁴⁹即使強如喬丹時代的公牛隊、五星坐鎮的勇士隊這種級別的球隊；即使是網球羽球桌球的世界球王球后，這些都常常在運動員身上發生，且大多時候是摸不著頭緒的；不是想要狀態好，態度積極，就能夠真的提升狀態；反之，有時高峰經驗或流暢經驗亦會非預期性的突然發生。

⁵⁰許多大眾乃至於部分運動專業人員，都會以為優秀的高競技運動員絕對可以很好的「控制」身體，腦袋思考的戰術、想要做到的技術，身體一定都做得出來，如此才能夠成為出類拔萃的運動員；殊不知，運動員有時想要做到某個動作目標，身體卻偏偏做不到；有可能不經意地一試，但做得比想像中還要更好。運動員自己在動作之前，根本無法知曉自己的身體動作將會如何呈現，往往動作已完畢才意識到自己做出了什麼動作，還要透過動作後的回想和檢討，方才動作的輪廓和動態歷程才會越來越清晰，這就是身體難以「被控制」、很難完全掌握的原因之一。

是固定的、空間也是固定的。事實上，肉身的極端狀態是非線性的、失序的，一切的聯繫都是浮動的、混雜的、不完整的，亦呈現一種非因果的團塊；有時所有感覺與關係一湧而上，千頭萬緒；有時又感覺被這個世界孤立，找不到與周遭的任何關聯，當你以為成功獲取了身體感與動作結構，其實身體感與動作結構也正在分崩離析；你以為打完了上一拍，能夠順利去回擊對手的下一拍來球，卻瞬間與所有線索斷了聯繫，身體被孤立，無法執行下一個判斷。外界看來會以為是流暢的，但其實身體是掙扎的；外界看來是經過「思考」後的，成功的擊球，但只有自己才明白，剛剛那球自己也不知道是怎麼辦到的，通常無法很具體的描述出自己從看到球到身體動作開始，最後成功將球回擊的過程。表面上身體的每個部位相互協調，上下半身分工，手腳並用；實際上，對肉身主體而言，身體是部位不分⁵¹、混沌不明，時而處於潰散的狀態，時而是一個團塊，既無法分化亦無法整全；時而與羽球場域不分你我主客合一，時而又主客分離，形同陌路，彷彿毫無半分關係。

正是因為羽球肉身的易變難料，羽球競技臨場的狀態亦極度不穩定，難以預測局面⁵²，許多事件是突如其來的、偶發的、隨機的、沒有任何徵兆的，在羽球這項運動中反而體現了其創造力。現今羽球許許多多的動作基礎，各種型態的擊球方式、跑動方式，都是經由羽球肉身的創意演進而來，有某種動作型態被羽球肉身產出，經過競技現場的洗禮後被發現有其

⁵¹身體的每一個部分、每一個部位，都是會互相配合、相互節制的，身體的動作部位沒有辦法明確的被分割，手部的動作會與腰的旋轉和腳步移動相關，腿部的動作也會需要腰部與軀幹的協助。運動中的身體應被視為一個整體，而這個整體，除了自己的身體動作外，運動現場的情境也會引導身體產生各種不同的動作，使身體更加變動不拘。

⁵²運動實踐現場太過複雜，複雜的程度令運動賽事的現場詭譎多變，形勢難測；有許多因素都能影響運動員的發揮，以及比賽的進行與結果。場上的任何突發狀況，還有一些無法直接觀察到的現象，都是互相影響相互牽連，彼此間纏繞出的關係，是為一個運動實踐現場的整體，牽一髮則動全身，每一個細微的變化都會像蝴蝶效應般，牽動著場上的形勢，不到比賽確定結束的那一刻，都可能發生驚天動地的變化。

功用與效率，因此才會被仿效，進而經由不同方式的調整與調配，一步步形成系統性的動作訓練及方法，而羽球肉身的創造力正是來自於羽球運動員的身體在不同的環境、情境中，從身體的不可預測、不固定亦不穩定的情形下發展而來；羽球肉身常常在被逼入絕境時，展現出靈動的創造潛能，擊出常理之下不可能擊出的球，因而能夠開發出與過去常規不同，或是不符合智性知識理論的身體形態；但極富創造力的同時，卻又極度的不穩定，這樣的不穩定能帶來非凡的創造性，卻也會帶來肉身的紊亂與失序，不可預測性成就了創造性，極富創造性的肉身本身便是不可預測。是故，偉大的運動員厲害之處，並不是在於能掌握身體狀態且完美控制身體，而是能認識、接受身體的流變與不可預測性，相信自己的肉身，從流變與不可預測中讓身體自身去做綜整及創發，將肉身發展到極致；偉大的教練，亦能夠理解運動員身體的不穩定，並嘗試在充斥不確定的辯證中，引導運動員從不穩定的身體狀態觸發身體的創造性，力圖超越自己，趨往更好的面向。

球員在場上，每一次的動作、每一次擊球，狀況都不盡相同，其本身就是創造性的體現；教練每一次的指導都要因應球員的處境、每一次的戰略擬定與部屬，都要考慮到對手與自家球員的狀態，也是不斷的進行創造性的工作；外人看來日復一日做著相同的事，一成不變且枯燥乏味，對教練與球員而言，在不可預測性與創造性之間尋尋覓覓來來回回，追尋羽球肉身的極致，正是羽球運動最引人入勝之處；是羽球運動最神祕的魔法，也是羽球運動不可或缺的靈魂。

結 語

羽球運動實踐即是球員與教練在競技實踐現場身體力行，將羽球運動

世界的奧祕一點一滴地緩緩透出，卻又善變難尋、欲拒還迎，從未以全貌示人，令許許多多沉浸在羽球運動中的人前仆後繼的爭相一睹其丰采，總在羽球肉身以為掌握到了甚麼、以為勘破其奧祕時，下一刻才知道根本是一知半解、茅塞未開；但正是因為如此，羽球肉身才得以存有，也才有羽球運動員存在的意義。

蔡錚雲在〈事件的來臨：從梅洛龐蒂、李歐塔到杜夫蘭〉⁵³一文中提到：眼睛早在心靈之前就將世界揭示給我們，因而讓我們存在於世。在這之後，才有心靈建構知識的餘地。羽球的肉身寓居於羽球世界，球感、身體感、動作感在我們說出、表達之前，就已被身體認取，優先於任何能用文字結構的知識；換言之，在結構化、系統化的羽球知識和語言之前，羽球肉身早已在羽球世界中尋覓和體驗羽球運動的奧祕。

羽球肉身在羽球運動世界中不斷試圖揭露羽球運動的多樣面貌，用身體去「體會」、「體現」，才能有和羽球相關的資料、數據、知識、理論……等等的產出；羽球的規範是為了羽球的實踐而生，羽球的歷史是因為羽球肉身拓展羽球運動的疆界而逐步成形，羽球的實踐場域和羽球肉身便是所有羽球相關知識的來源；在運動現場之後，才有智性知識、科學理論被慢慢建構出來，反身幫助羽球運動員；雖然本研究對於智性理論知識、科學實驗數據有所反動，反動是來自於近年來體育運動領域較為極端的讓智性知識凌駕於實踐現場，讓理論地位高於實踐經驗，讓數據主導實踐實作，並不是全然地反對科學知識和實驗資料；反而應該承認運動科學的實驗數據和知識理論不斷地從運動現場產生，對運動員的表現有一定程度的幫助⁵⁴；在運動員得以受其協助後，再從羽球運動現場產生更多的資訊及新的

⁵³ 蔡錚雲，〈事件的來臨：從梅洛龐蒂、李歐塔到杜夫蘭〉，「中國哲學的現代詮釋：現象學美學與中國藝術工作坊」，臺北：政治大學，2009。

⁵⁴ 運動員和教練或許受到各種科學和理論的幫助，但教練和運動員必須對這些身體上的訓練、智性的知識及意識上的心理學，在實踐場上做出整合。而球員和教練卻一直在實踐場域中將他們的智性知識和身體上的訓練不斷整合與調配，進而在運動現場表現、發揮，而這種整合的能力與調配的能力牽涉到太多的因素，有表象上能夠

認識，得出對運動員更有利的條件，讓運動實踐現場及運動智性知識走向一個辯證循環。

表面上，這樣的羽球實踐似乎處於越來越科學化、理論化、知識化、系統化的進程；實際上，球員的表現與身體呈現更加往肉身趨近，羽球身體的創意與極限不斷被推進被創造，羽球肉身極力走向登峰造極，使羽球實踐現場愈加包羅萬象，生機勃勃又富含源源不絕的豐沛能量。

正如同說不出的永遠比說出的還要更多，語言和文字無法形容感受到的、覺知到的所有；理論比起實踐經驗，永遠會感到匱乏，運動實踐經驗早已逾越任何理論能達到的範圍。文字永遠在身體之後，語句永遠在感覺之後，理論永遠在實踐之後，雖然本文無疑是以文字及語句的表達來完成，但真正的「表達」和「研究」，則是在運動實踐的肉身中，在運動實踐的本身中。

引用文獻

李佑峰，〈從「看不見」到「看見」——教練實踐知識的「圖像化」〉，《運動文化研究》，11（臺北，2009.12）：33-63。

李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》，5（臺北，2008.6）：7-29。

吳若慈，〈「身體」與「意識」概念在梅洛龐蒂「肉身主體」所獲得新的意義視野〉，「96 學年度政大現象學研究生論文發表會」，臺北：政治大學，2008。

余德慧，《詮釋現象心理學》，臺北市：心靈工坊，2001。

宋灝，〈生活世界、肉身與藝術——梅洛龐蒂（Maurice Merleau-Ponty）〉、

顯示的，也有難以從表象上認取的，這也造就運動實踐現場的複雜深刻、懸疑多變。

- 華登菲 (Bernhard Waldenfels) 與當代現象學》，《臺大文史哲學報》，63 (臺北：2005)：225-250。
- 莫里斯·梅洛－龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty)，《知覺現象學》(姜志輝譯)，北京：商務印書館，2001。
- 蔡錚雲，〈事件的來臨：從梅洛龐蒂、李歐塔到杜夫蘭〉，「中國哲學的現代詮釋：現象學美學與中國藝術工作坊」，臺北：政治大學，2009。
- 劉一民，〈運動哲學新論〉，臺北市：師大書苑，2005。
- 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)：7-33。
- 劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格間的周旋〉，《運動文化研究》，18 (臺北，2011.9)：7-39。
- 劉一民，〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學、方法與生存實踐的導入〉，《運動文化研究》，27 (臺北，2015.12)：7-45。
- 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，2007.6)：7-27。
- 劉芝吟，〈重省女性主義對梅洛龐蒂的批判：以楊〈像女孩那樣丟球〉為例〉，臺北：國立政治大學哲學研究所碩士論文，2008。
- 劉亞蘭，〈當代藝術裡肉身的翻轉性？一個現象學觀點的討論〉，臺北：文化研究年會，2014。
- 劉勝利，〈身體、空間與科學：梅洛龐蒂的空間現象學研究〉，江蘇：江蘇人民出版社，2015。
- 羅伯·索科羅斯基 (Robert Sokolowski)，《現象學十四講》(李維倫譯)，臺北市：心靈工坊，2004。
- 龔卓軍，〈姿態影像與影像化的姿態場域：從黃翊到威廉·佛塞〉，《藝術

觀點 ACT》, 46 (臺南市: 2011.04): 48-59。

Eichberg, Henning, “Back to the Phenomena (of Sport) or Back to the Phenomenologists: Towards a Phenomenology of (Sport) Phenomenology,” *Sport, Ethics and Philosophy*, 7.2 (London, May 2013): 271-282.

Gallwey, W., *The Inner Game of Tennis*. New York: Bantam, 1974.

Herrigel, E., *Zen in the art of archery*. New York: Mcgraw Hill, 1971.

Martínková, Irena & Parry, Jim, ed., *Phenomenological Approaches to Sport*, London: Routledge, 2012.

Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of Perception (Phénoménologie de la perception)*, trans Donald A. Landes. New York: Routledge, 2012.

Robert Sokolowski, *Introduction to Phenomenology*. New York: Cambridge University Press, 2000.