

風中戰士的獨白：短跑選手訓練之敘說探究

邱詩涵¹ 蔡孟霖² 高麗娟³

¹ 中國文化大學 ² 國立體育大學 ³ 臺北市立體育學院

摘 要

本研究植基於敘說探究方法學，敘說一位短跑選手奧林帕斯（代稱），於挑戰其運動生涯最後一場重要戰役之訓練歷程的經驗故事。本文共包括五大部分：「我在這裡」解釋本研究對我們的意義、對社會的重要性、敘說探究理論基礎及研究現象；「我如何說」說明我們的研究方法，透過照片引談法、記憶盒、視覺方法進行資料蒐集，運用簡易劇本的方式，以劇情提示及運動員獨白呈現敘說研究文本；「風中戰士的劇情簡介」與「風中戰士的獨白」是故事本體，從運動員發跡說起至完成最終的比賽，運動員獨白以五個段落來佈局：戰士的試煉、掙脫束縛、黑暗與光明、戰士的修練、利劍完成；「跑過終點又是新的起點」則為研究者對本篇文章及運動員之反思。奧林帕斯的故事不僅可以鼓舞正在灌溉這片乾涸沙漠的戰士運動員，同時激勵各種領域的戰士承接人生的使命，尋求心中的金牌，逐夢往後的人生。

關鍵詞：敘說探究、展演式書寫、劇本、詩意的結構、運動經驗

壹、我在這裡

本文三位作者分別在運動教練研究所、國家訓練中心、體育專業院校工作，且工作性質為研究生、田徑運動項目的運動員、質性研究法的教師，因為在每天生活的環境裡，與運動員相處互動，貼近生活十餘年，我們看見運動員揮灑汗水，聽見運動員鼓舞的喊聲及疲累的喘息聲，日復一日，年復一年，因此，興起想研究運動員運動生命經驗的興趣。

優秀運動員的養成是運動員付出時間、體力、情感與意志的累積，透過他們自身的努力以及他或她和他（她）的社會世界交會、交融而活過來的一種生命體現和成就，要認識運動，須認識運動員（高麗娟，2007，頁 7）。

在運動與體育領域的研究裡，我們經常看見使用實驗與量表的測量來評估運動員，然而，這些方法的呈現沒有閱聽運動員經驗，況且經驗是累積的，不該僅意識到經驗的立即性。

運動競技世界裡，運動員、教練以及教練的成長，都必須回到生命的底層來看，其中默默體會的身體實踐經驗，總是取得主宰位置。但是這些經驗，卻又曖昧不明，躲躲藏藏，極難用量化研究整理出來。如此一來質性研究變成為溝通運動生命與學問之間，一個好的選擇（劉一民，2007，頁 33）；

在質性研究典範裡，敘說探究 (narrative inquiry) 是一種了解經驗的最佳方式 (Clandinin & Connelly, 2000)。

敘說是一種獨特的言談形式：透過型塑或安排經驗，了解自己或他人的行動，組織事件與對象進入有意義的整體，隨著時間，連結與經歷行動的結果與事件。敘說探究學者強調我們能學習任何東西—歷史、社會和活過的經驗—維持關注在敘說的生命體上 (Chase, 2011, 頁 421)。

經驗就是人們生活的故事，活過的和說出來的故事，教育自己也教育他人 (Clandinin & Connelly, 1994)。故我們選擇敘述性知識的概念與用語來進行運動員經驗的研究。我們的敘說是關於一位短跑選手於挑戰最後一役訓練歷程之經驗。

貳、我如何說

我們請求研究參與者選擇九張最具有意義的照片，於比賽期、準備期及過去選手背景期各三張，使用相片引導式訪問 (photoelicitation) (Collier & Collier, 1986)，將相片依拍攝日期倒轉的方式展示，引導敘說、重述故事，並詢問他的看法。比賽期照，皆是接力隊站在頒獎臺上的照片，分別為最後一役、打破全國紀錄及連十二金的比賽；準備期照，有兩張大合照，分別是培訓隊合照和服務學校處室合照，另一張為與隊友訓練到累癱的照片；背景期照，分別為與教練的合照、第一次拿國際獎牌與隊友教練的合照、個人打破全國紀錄的照片。另外請求他在準備比賽期間收集對他具有非凡意義的素材放入一個虛擬的空間裡，我們稱作記憶盒，記憶盒是許多東西的集結，透過這些東西，觸動了對於重要時間和人事的記憶 (Clandinin & Connelly, 2000)，他的記憶盒是一個裝滿最新短跑訓練資訊的隨身硬碟。由於我們無法至比賽現場觀察，故以國際媒體影片及照片加以輔助。在他完成最後一場比賽，記憶猶新之際，第一及第二作者隨即與其約定時間進行比賽期照片之訪談，間隔一個月後進行準備期照片及記憶盒之訪談，他將記憶盒裡所有的資訊複製給我們，讓我們於訪談後可以反覆觀看，並願意分享此資訊給真心為此領域奉獻的人，最後是選手背景期訪談。每一次訪談過程皆以錄音筆錄音，時間約為 60 至 85 分鐘，並將口語資料轉謄為逐字稿，訪談過程中之非口語訊息、動作或音調，除了當場紀錄外並於逐字稿上加以註記。質性研究學者有時展現或執行他們的敘說以劇本、詩作、小說 (Chase, 2011; Denzin, 2003; Ely, 2007) 等方式呈現。本研究採用簡易劇本的表達形式來呈現研究文本，一開始以劇情簡介作為開場，簡述研究參與者所居住的國家、運動背景與經歷，及挑戰最後一役的過程，讓讀者能夠很快的進入故事裡，再以似莎士比亞戲劇獨白 (soliloquy) 的方式讓讀者能夠隔空與研究參與者相遇；戲劇獨白為戲中某個角色只有他一個人在舞臺上時所說的話；或他

的話不是，或表面上不是，對舞臺上其他角色說的，因此其他角色也無法聽到或不該聽見。其主要功能為，一、說明情節，情節有何進展及如何走下去，角色要說什麼及如何去做；二、教誨；三、敘述角色，發揮角色的心裡獨白 (Perng, 2008; 彭鏡禧, 2009)。文中若有牽涉隱私相關的人名、比賽名、地名等訊息，皆予以匿名處理。我們採用詩意的結構方式 (Riessman, 1993) 分析及書寫戲劇獨白，在過程中我們為分段或轉折，有加入角色對話、散文、重複或添加文字，除了標題及小節外，所有文字幾乎是運動員本身的敘說。

參、風中戰士的劇情簡介

米迪加位於卡勒洲，是一個領土小、人口數少的國家，選手在選材上較其他國家困難，在訓練環境上能供使用的場地相當有限。只有被國家徵招的選手才有些微的薪水，除非自行加入職業隊伍，通常國手是不給薪的，優秀國手退休後，需自行尋找未來工作；大部分的教練，訓練只是興趣沒有給薪，本著就是幫助訓練，對該運動項目的一種熱忱。田徑項目在米迪加不是重點發展項目，每年的賽事只有五場，奧斯盃、國際里斯盃、彼歐盃、哈特盃與全國托特盃，也沒有職業隊，但是仍有一群勇敢的戰士，願意為了這片乾涸的沙漠奮戰，在卡勒洲最重要的田徑賽事為北門運動會（北運，卡勒洲北區）和卡勒運動會（卡運，全卡勒洲）。

奧林帕斯是一位短跑選手，小時候經常參與學校舉辦的體育賽事：一百公尺、兩百公尺、大隊接力，在競賽中，奧林帕斯逐漸發覺自己對跑步有著極大的興趣，因為天賦異稟，被高職體育教師發掘。之後進入大學學習，為了追求卓越自行訓練，在哈特盃異軍突起奪得金牌。因緣際會在初登場的國際賽遇到一位教練佩里亞斯，他將奧林帕斯招入田徑隊進行有關短距離選手的研​​究，從此改變奧林帕斯的運動生涯。奧林帕斯開始接受正規訓練，凡事起頭難，奧林帕斯艱苦卓絕。伴隨研究所考試的壓力，奧林帕斯仍在哈特盃打破全國紀錄，創下大學時期最輝煌的成績，同年，拿下北運兩百公尺個人銅牌。

巔峰狀態下的奧林帕斯面臨研究所還沒有畢業、師資課程還沒有完成、還沒有完成兵役、還沒有正式工作，對未來充滿著未知數，奧林帕斯決定離開佩里亞斯的田徑隊。在種種考量的情況下，奧林帕斯選擇先完成教師實習，放棄碩士學位進入國家訓練中心服體育役。停止訓練三年的奧林帕斯成績久久未達下一屆北運參賽標準，最終選拔失意，憑藉著運動員的恆心與毅力，奧林帕斯仍不放棄，繼續為了隔年卡運選拔奮戰，奧林帕斯在中心遇見一位教練培里艾斯，培里艾斯幫助奧林帕斯面對艱辛的訓練，並協助奧林帕斯準備教師甄試，奧林帕斯沒有辜負教練的用心與取捨，順利成為一名正式教師，也拿下當年卡運參賽權，成績再度打平全國紀錄，可惜卡運會只拿到四百公尺接力第四名的成績。

歸國後的奧林帕斯從國軍退役回到學校服務，人生跑道也正式從運動選手轉換到教育工作者，而跑步對奧林帕斯來說，也從職業回到了興趣。一年，奧林帕斯因為米迪加運動會的高額獎金復出參賽，他依照過去佩里亞斯的訓練系統重新練習，就這樣經過三個月，奧林帕斯為了瞭解自己的練習成效，安排了一場測試賽，比賽結果令人出乎意料，達到北

運四百公尺接力代表隊標準。

選上國手的奧林帕斯鼓舞歡欣之餘卻有一個隱憂——一年半的培訓時間，奧林帕斯需要任教學校的支持，學校在課程安排上與校隊訓練都需要有人支援，奧林帕斯的同事都義無反顧地紛紛伸出雙手，還有一位學長願意幫忙訓練學校選手。最後是行政作業的部分，雇用一位長期代課教師年終發放的問題，由於國家訓練中心長期以來都不支付此筆款項，導致學校不願意讓奧林帕斯參加培訓，在奧林帕斯與校方協調，與國訓中心商討後，最終問題才得以解決，奧林帕斯又有機會可以挑戰全卡勒洲的國際獎牌。

重新回到訓練場上的奧林帕斯，這次做好萬全的準備，不管遇到什麼狀況絕不退縮。奧林帕斯與教練及隊友共同訂下階段性目標，首先是要突破全國紀錄，再來就是能夠跑進三十九秒以內。目標明確的奧林帕斯，心情沉穩，為了趕快恢復過去的水準，每天不停地訓練，練到身體有些狀況還不以為意，一心只想趕快跟上進度，直到有血尿的情形發生，慌亂的奧林帕斯才急忙投醫，醫生告訴奧林帕斯必須完全不練習休養一個月，去修復那些受傷的內臟，奧林帕斯極度灰心喪志，並生氣自己的急迫行事。

否定自我的奧林帕斯慢慢發現到，即使自怨自哀、悔不當初，都無法讓身體好轉，尋求幫助才是首要之急，此時奧林帕斯認識一位學長歐瑞文，歐瑞文過去是一名優秀的鏈球國手，他也親身經歷過這樣的情況，歐瑞文引導奧林帕斯走過這條漫長的修復之路，由於怕醫生開的處方裡有比賽禁藥成分，奧林帕斯沒有服藥，每天就是補充營養品，執行冷、熱浴，做些促進血液循環的小運動讓身體自然恢復，身體慢慢好了，成績也慢慢提升，慢慢地自信心就回來了。

逐漸復原的奧林帕斯，訓練內容慢慢拉回與隊友同等的負荷，訓練過程非常艱辛，經常練到嘔吐、恍神，吐完、回神之後就繼續下一趟，奧林帕斯與隊友即使身體疲累，心裡一點也不覺得累，即使辛苦也願意這樣努力，因為他們知道，唯有做自己最不想做的訓練，運動成績才會提升，目標也離自己越來越近。

奧林帕斯收到一份國家田徑教練至美國訓練交流的影片資料，這份資料更新奧林帕斯許多訓練觀念，他把影片分享給其他隊友，一起努力看這些資料，這些訓練新知對奧林帕斯非常震撼，於是與教練商討修正訓練內容，調整訓練的質與量，控制訓練品質，避免無謂的大量訓練，執行後效果真的很好，其他也有來自日本、德國的訓練系統，奧林帕斯與隊友不斷更新與修正，試圖找出一套适合自己且最有效率的訓練系統。另外他們也請求一位美國教練幫忙做十公尺跑的動作技術分析影片，影片可以清楚的看見腳的推蹬角度，十公尺前的步數，他們除了分析自己的影片外，也研究美國優秀選手的。為了尋求訓練上的突破，奧林帕斯與隊友也要求中心買一套光阻斷式分段計時器¹，希望在進行動作技術訓練時，很明確的知道成績進步的幅度，減少人為的誤差。

除了自身成績的維持與提升外，接力區內發生的事情也是關鍵，剛開始奧林帕斯與隊友意見分歧，奧林帕斯認為接力區要全力衝刺，但隊友認為應該要順順的跑，為此奧林帕斯開始尋找文獻，想證明在加速區裡全力衝刺才是正確的，奧林帕斯找到一篇日本文獻，

¹ 光阻斷式分段計時器，是一組光耦合器開關，開啟後紅外線會射向另一端接受器，一旦紅外線遭阻斷後會立即改變電阻，令其開關開啟或關閉，用在計時上可以減少人為按錶的誤差，使計時更為精準。

它是用影片剪輯方式來分析國家隊在世錦賽的一場比賽，結果發現全力跑是比較好的，奧林帕斯把文獻分享給其他隊友，所有人閱讀完畢後，仍有所懷疑，於是奧林帕斯與隊友展開一系列驗證結果的訓練一起跑出發、看點訓練。既然要做到在加速區裡全力衝刺，接棒者看到步點²出發時會有一大心理障礙—接棒者擔憂傳棒者追不上來，經過無數次練習，時間拉了很長很長，奧林帕斯與隊友除了每天練習、溝通外，還需要以賽代訓，在親身經歷後，每個人都願意相信這樣的結果，奧林帕斯與隊友更信任彼此，在卡勒洲大獎賽第二戰，奧林帕斯與隊友接出打破全國紀錄的成績，完成他們設下第一階段的目標。

萬事俱備下，最後就是要有更多的比賽來驗證訓練的效果，過去，奧林帕斯與隊友都有到了重要比賽，身體狀態一直調整不好的經驗，這次奧林帕斯與教練協商，要在卡運賽前提早調整讓高峰期到來，由於米迪加一年下來比賽很少，他們找了很多場國外的公開賽來磨練信任與信心，從接力隊成軍以來，國內外比賽共比了十一場，拿了十一面金牌，西隆田徑公開賽是奧林帕斯與隊友最後的驗證，去測試彼此的步點與能力，他們選擇用安全的短步點³來進行比賽，也拿到不錯的成績，狀態也接近個人的最佳成績，順利奪下第十二金，所以奧林帕斯與隊友都很有信心，期待卡運的到來。

終於來到最後一戰，全國同胞都在期待田徑代表隊能為米迪加奪下一面獎牌，奧林帕斯與隊友在選手區內聽從教練的指示，他們選擇用保守的中步點⁴來進行比賽，當廣播響起，選手們準備上場，奧林帕斯走到自己熟悉的位置，一如往常地做賽前準備，一切準備就緒後，等待槍聲響起。砰，提修斯衝出去了，接給薩里奧，再接給奧林帕斯，隊伍的距離都非常接近，最後接給特里斯，西瑞隊衝了上來，特里斯也緊迫在後，最終以第二名的結果完成比賽。

肆、風中戰士的獨白

1. 戰士的試煉

上帝恩典

我是跑第一棒，

我跑出去，接給第二棒，

我回頭看，

第二名的第一棒輸了我們半圈。

² 步點（讓距點）是接力練習或比賽時，經由測量讓距後，標示於跑道的記號，目的是讓接棒者在傳棒者到達該記號時全力衝刺出去。讓距是指步點與接棒者啟動之間的距離。

³ 短步點是指使用較短的讓距，比賽時為了確保能夠安全完成比賽，所採用的戰略。

⁴ 中步點是指使用較長的讓距，使隊友有更多的加速時間，在交接時，雙方的速度會比短步點還快，成績會比較好，相對的風險會比較高，稍有閃失可能會因為超出接力區，而失去比賽資格。

渴望

我自己努力摸索，
看書籍，請教學長，參考同儕經驗，做新嘗試，
我自己努力訓練，想得到別人的認同。

偶然

佩里亞斯：你這樣的跑步姿勢會拉傷
奧林帕斯：真的嗎？〈我嘗試去做，真的拉到了〉

致勝連線

別人會給我很多建議，
做這個對速度有幫助，
做這個力量會變大……，
但是都只是講一個點，那個點沒有連結起來，
點永遠都是個點，
佩里亞斯把我那些東西整合起來，拉出一條線，
原來，訓練就是這麼一回事。

六八九地獄

訓練真的非常苦，超級苦，
六天基礎，八天沙地，九天高地，
平時，一天訓練六個小時，上肢、軀幹、下肢力量；
沙地訓練的時候，一天練到八個小時，
訓練休息訓練休息訓練休息……
喘一下，身體恢復一點點，繼續練習；
高地訓練的時候，早上四點半起床跑十公里，
吃完早餐，九點半練到一點，
吃完午餐，三點練到六點半，
最後一天要跑二十公里
我快發瘋了！

天堂

我純粹就是把自己的身體準備好，
我在等待訊號，原來時間可以這麼慢，
我要準備起跑，即使沒有看到，
只要用聽的，我就可以感受到鳴槍的那個人，

手舉高準備鳴槍，
我就是知道，我下一刻什麼時候要跑出去。
跑過去以後，就是這種感覺，
跑到已經知道
風吹過耳朵、動作頻率跟節奏結合起來是什麼樣的速度。

2. 掙脫束縛

抉擇

當興趣與未來失衡的時候，
我們還是會選擇未來。

契機

面對二選一的關卡〈卡勒洲運動會及教職甄選〉
培里艾斯引導我選擇教甄，
我們詳談如何解題、注意事項、給分方式，
做了口試、試教，
考完立即分項訓練，
在最後一場選拔賽，
我們順利達到卡勒洲運動會參賽標準，
我考上教師甄選，運動成績也創下最佳記錄。

圓夢

想不到我居然選上卡運會了，
當選手那麼久，我在卡勒洲國家還沒拿過獎牌，
我當選手那麼久，到底在搞什麼！
真的是很遺憾…
是有幾次機會，但是就是受傷了，
或是有利益衝突犧牲掉某些人，
真的很可惜…
我是不是還要再努力一次？

堡壘

學校太需要我了，
國家跟學校要人，學校有教學自主權，
還好，我學校的長官與同事都願意幫我，
他們都很支持我。

代理教師的年終獎金，國訓中心也幫我解決了，
我真的運氣很好！

喊話

這是最後一次的卡運比賽了，
以後你們也看不到我再出來，
我，年紀大了，以後要成家立業，
我可能自私一點，
我要靠你們拉我一把才有辦法爬到那個位置，
希望你們一起努力，我們要互相幫忙。

自私

我不希望你們比單項，
因為競爭激烈的時候怕你們受傷，
要再找一個一模一樣的放進來太難了！

3. 黑暗與光明

操之過急

我幹嘛練那麼急，
練很多到底有沒有用，
我睡覺都睡不飽，也不會餓，
不管睡得再久還是很累，
尿尿是紅褐色的，上面會有泡泡，
腰好痠，背也好痠，
身體烘烘熱熱的，好像有點發燒，
年紀不小了，恢復能力又比別人慢，
我為什麼要把自己練那麼急，
為什麼這麼笨，把身體都練壞掉。

救命竹筏

歐瑞文：你相不相信我？
奧林帕斯：我都這樣了能不相信嗎？

探照光

歐瑞文完全知道我在說什麼，
什麼情況會產生什麼樣的因子，還跟我講順序。
你覺得自己的身體已經好了，但是食慾還沒到；

你感覺身體虛虛的，去照一下鏡子，眼睛是不是黃黃的；
你即使有超水準的表現，也只能發揮百分之八十。
的確如他所料，
我就像相信教練那樣相信他。

4. 戰士的修練

流沙

我們自己做沙地測驗，它有個循環，我們做四趟，
跑、休息，跑、休息，…，…，一個 set 結束，
有的剛吐完，有的吐完躺下去，
有的已經站不起來，能蹲是已經不錯的，
曲線一畫出來，就知道我們 ATP-PC⁵的恢復。

永不說不

我看到自己很努力地在追求目標，
在過程當中我不覺得累，只覺得目標離我越來越近，
我要接納訓練的任何東西，即使再怎麼辛苦我都要接納它。
訓練除了尋求教練和一些新知外，
我學會抗拒自己的心，把不願意變成願意，
然後再努力的去練，就會有不一樣的結果出來，
訓練就是要做你最不想做的事。

震撼的啟示

短跑的有氧性訓練不是那麼的需要，
做很多有氧，對短跑選手的幫助並不是那麼大。
我以前做重量是全方位的，手練完換腳，
要做到十七套，總共三十四項，
早上八點練到下午四點，一直都很認真練，
結果，這樣練習是沒有效的。
十公尺跑推蹬出去要非常有力，
要能夠發揮肌肉最有效力量的角度，
美國選手幾乎腳都沒拉高，我們都是拉很高，
三、四、五、六、七，我七步的時候還不到十公尺，
但是他們七步就已經過十公尺線，

⁵ 磷化物系統，為支持人類運動進行的管道之一，提供相當快速而有力動作及其他在十秒內要完成之激烈運動的能量，此系統不依賴一連串複雜的反應，是肌肉所能使用最快的能量來源。

差大概兩腳掌，六十公分，大概零點零六，
在這就已經被拉開。

信任

你要說服一個人盡全力去努力表現很簡單，
你要兩個人盡全力去表現的時候，
而且要在零點零幾秒做出反應（傳接棒），
真的非常難，
這也是最有趣的地方。

說服

要改變一個人，一定要先跟他說為什麼要這麼練，
這麼練會有怎樣的結果，
他不見得會完全相信，他會先去試試看，
他要是拿到一個很好的成就，他會相信也更肯練。

打破迷思

我們看同一個步點，你順順的跑，我全開，
拉出去後，我就在你前面贏了一公尺半；
現在反過來，你全開，我順順的跑，差了兩公尺。

成功小徑

兩個人，一個人在次高速，另一個人在接近最高速下完成接力，
傳棒者在進入接力區內，速度大概剩下最高速的百分之九十左右，
接棒者從預備區出發到離開接力區，速度最高可以提升到百分之九十五，
要有好成績，交接時傳棒者的速度必須略大於接棒者，
能讓接棒者加速度到高速當然越高越好，
後面傳棒的人要想辦法努力保持速度完成交接。

斬除雜念

當選手這麼久，你到最重要比賽的時候，
如果成績還不好，你就會開始質疑你之前做的一切，
你會開始把它否定掉，那都不對！
你不應該去否定之前的努力，
而是去檢討生活週遭和環境，和你比賽當下的節奏。

5. 利劍完成

輕盈的戰士

奧林帕斯：你這場比賽比不好，你覺得是哪邊比不好？

隊友：我覺得一百公尺會跑不完，我已經盡全力，卻還沒有跑到終點。

奧林帕斯：這是一個很好的問題，我花了四年的時間才想透這點，今天我一句話就把你講通，你，太用力了！用力過猛！一百公尺是要盡量維持高速把它完成，不是你越用力越好，你太用力了所以你會覺得好像跑不完，其實你一定跑得完，你之前在訓練的時候，有哪一次沒跑完的，而且成績都還不錯，你只要做好一件事，加速上來過五六十公尺的時候，讓身體維持輕快，腳盡量能夠圓弧一點，把它維持到終點，你會覺得很輕鬆，甚至覺得意猶未盡。

信心

我當選手那麼久，我認為高峰期的維持是跟一位選手訓練的扎實性有關，我們一直相信，我們訓練這麼扎實，高峰期起碼可以維持二十天以上。

伙伴

在國內比賽，我們是競爭對手，出國際比賽，我們變成隊友，從對手變成夥伴，從夥伴變成知己，最後變成我不能沒有你，你也不能沒有我。

最後一役

我從來心情沒有那麼平靜過，我就知道這一刻該做什麼，衣服要什麼時候脫掉，我要量我的步點，我要練習幾次，我，都很清楚，我就是等待比賽到來。當槍響那一刻，我就看著提修斯衝出去，接給薩里奧，

我心情起伏還是沒有很大，
我告訴自己，只要做好我自己的事，
看他腳的弧線經過我們的步點，
我就盡力衝出去，
我相信他一定會追上來，
我接給特里斯時，他的速度已經達到百分之八十五以上，
我看了一下西瑞隊，已經贏我們一步，
我再往旁邊看，東克隊和南柏隊也大概差我們一步，
我看著特里斯，跑到終點。

伍、跑過終點線又是新的起點

這篇故事最初是以情節—故事區分 (plot-story distinction) (Ginsburg, 1989) 的面貌現身，但是我們不捨讓這寶貴的運動經驗用總結性的方式結尾，我們希望讀者能和我們一起體會情節的轉折，看到我們與運動員一起建構文本、一起說故事，我們讓它沉澱了一年多的時間，偶然在國際質性研究研討會上親身體驗研究結果以展演式發表的震撼，於是我們將文本重新詮釋為簡易的劇本。這是一種展演性的書寫 (performance writing) (Denzin, 2003)，實際上是能夠用「演」的，由於篇幅的關係，我們只能盡量將劇本精簡化呈現。

世界是一座舞臺，所有的男男女女都只是演員：出場、進場各有其時；每個人一生都扮演著許多角色。 William Shakespeare 《As you like it》

我們在奧林帕斯的身上看見運動員為了目標隨時在挑戰自我，不斷嘗試新事物，他那經過千錘百鍊的心逐漸變得堅韌無比，面對未知的將來，不會拒絕退縮，不再輕言放棄，他已經是名勇敢的戰士，只要他想要，他能夠成為各個領域的冠軍。美國短跑名將 Jesse Owens 說過：「一輩子的訓練只為了十秒鐘的衝刺」。對於運動員來說，成功與失敗就在那區區的十秒內，零點幾秒的瞬間都會影響比賽的輸贏，這幾秒鐘對一般人來講微不足道，對一位選手來說，是一個非常大的差距，本著就是那追逐夢想的心。美國拳擊手 Muhammad Ali 說道，不是體育館創造了冠軍，冠軍是來自每個人的內心深處——一種欲望、一個夢想、一種願景。每位選手的歷程，都是無可取代的寶貴經驗，真正的獎牌是存在於個人的心中。希望藉由奧林帕斯的故事可以鼓舞正在灌溉這片乾涸沙漠的戰士運動員，同時激勵各種領域的戰士追隨自己的慾望，實踐自己的夢想，達成心中的願景，找到人生的使命，尋找心中的金牌，逐夢往後的人生。奧林帕斯的人生好比一場四百公尺接力賽，起步跑、高速跑、減速跑，有開始、有巔峰、有結束，跑過終點也代表新的開始。如果人生是一場馬拉松，我，邱詩涵、蔡孟霖、高麗娟，我們將在自己的位置上持續的往前跑，終身努力去完成使命。

參考文獻

- 高麗娟 (2007)。回首來時路：運動員生命敘說之詩意結構。《國民體育季刊》，63 (4)，7-14。
- 彭鏡禧 (2009)。《與獨白對話-莎士比亞戲劇獨白研究》。臺北市：書林出版社。
- 劉一民 (2007)。生命和學問的對話—遇見運動質性研究。《國民體育季刊》，63 (4)，31-37。
- Chase, S. E. (2011). Narrative inquiry: Still a field in the making. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 421-434). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (1994). Personal experience methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 413-427). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Collier, J. & Collier, M. (1986). *Visual anthropology: Photography as a research method*. Albuquerque, NM: University of New Mexico Press.
- Denzin, N. K. (2003). The call to performance. *Symbolic Interaction*, 26, 197-207.
- Ely, M. (2007). In-forming re-presentation. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry: Mapping a methodology* (pp. 567-598). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ginsburg, F. D. (1989). *Contested lives: The abortion debate in an American community*. Berkeley: University of California Press.
- Perng, C. H. (2008). Who's the Addressee? Four types of Shakespearean soliloquy. *Chang Gung Journal of Humanities and Social Sciences*, 1 (2), 203-222.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Newbury Park, CA: Sage.

A Soliloquy of the Wind Warrior: A Narrative Inquiry to a Sprinter's Training Process

Shih-Han Chiu¹, Meng-Lin Tsai², Li-Chuan Kao³

¹ Chinese Culture University, ² National Taiwan Sport University,

³ Taipei Physical Education College

Abstract

Based on narrative inquiry the study aimed to explore a sprinter, Olypus (pseudonym), focusing on his training process in his final campaign. The paper consisted of five major parts: “Here am I” explained the personal and social justification, the fundamental basis of theories concerning narrative inquiry and phenomena. “How do I say” described research methods: we collected data via photoelicitation, memory box, and visual methods. Through the plays of synopsis and soliloquy re-presented experience of athlete. “Play synopsis of the wind warrior” and “A soliloquy of the wind warrior” were the main body of the narrative including the story covering Olypus’ starting to run through his final campaign and five sessions of soliloquy. “Finishing line is starting line” present our reflections. Olypus’ experiences not only provided benefits in sport, but also encouraged every field of human kind to accept life mission, seek real medal and create future.

Keywords: narrative inquiry, performance writing, plays, poetic structural approach, athletics experience