

運動教我的幾件事

洪聰敏*



人類用生育來讓原本有限生命裡的生物基因得以延續，用符號來讓自己以生命領悟到的智慧與經驗得以傳承。每個人都是人類接力賽跑中的其中一棒，除了自己跑好一點之外，也將自身經驗告知大家，讓下一棒跑得更聰明、更快。所以當接到通知要寫得獎感言時，就想著自己跑的這一棒，到底能給下一棒跑者提供什麼有幫助的心得。思考再三，覺得可以做一點點野人獻曝的是，從自己部分的生命經驗中體會到的一點小道理。

首先是人的適應能力讓很多事變可能。自己從小面黃肌瘦，卻在十歲時因反應快而被選入學校桌球隊，展開十五年的半職業桌球運動生涯。歷經小六開始獲得國小組全國冠軍、十四歲被國家選入左營訓練中心、十七歲開始當選中華隊一直到二十五歲退役。期間，個人常常在專項與體能訓練時覺得體力不

* 國立臺灣師範大學體育學系研究講座教授

足、容易累，但因為隊友都接受相同負荷的訓練卻沒人喊累，自己也就咬緊牙根撐下去，也因此練就比大部分同齡較佳的有氧耐力。有趣的是二十六歲時在偶然情況下去醫院驗血，該醫院有許多熱愛桌球的醫師，對於個人的血液檢查很感興趣，在看到報告時都很驚訝發現，個人是一位地中海型貧血患者，當自己得知此消息時，過去許多經驗與困擾都瞬時化解。這件事也讓自己體認到，身體是具有可改變性的，只要肯吃苦，還是可以讓原本不佳的功能變得更好的。這個適應能力的體會，也出現在個人學習歷程上。個人是在接近運動員生涯結束前，才再重拾書本，想要藉由考研究所，轉換跑道。這當中當然也吃盡苦頭，畢竟有接近十年時間生活中都以運動訓練跟比賽為主軸，書本荒廢了不少，一時要再回來唸書，並不容易。印象特別深刻的是在馬里蘭大學攻讀博士的第一個學期剛開始要選課時，指導教授建議去修神經生理學，但是選課須知中說明要修這一門課，需要有先備科目，自己卻未具備這個資格，需要獲得授課教授的同意才可以修。因此就去找授課教授說明來意，那位教授聽完後便問，那我有沒有修過先備科目的先備科目，我說沒有，他又再問那我到底修過什麼相關科目，我回答說只有大學時混過去的普通動物學，那位教授聽了非常驚訝，雖然因為是我指導教授要我修而同意我來修，但也當場表明通過這一門課的標準不會因為我的基礎低而降低。當然修課過程相當艱辛，但是在堅持並獲得一些該領域主修同學的課後補習協助下，也安全過關了。這一件事讓自己體會到，原來學習能力也是這麼有可塑性的。

再來是體認自己專業的價值可以提高動力。一開始就讀體育系，乃至研究所時，都以為體育學術不就是讀一些運動相關的自然與社會人文學科，應用對象大部分以運動員為主。後來在美國時，因緣際會當了美國陸軍社會及行為科學研究所的 research fellow 後，才知道原來運動科學的應用對象可以跨大到軍人，甚至到其他表現相關的對象與場域。另一方面，運動與健康議題的廣受矚目，也讓自己對於運動科學對人類的價值，有更深的認識。也因此，不論是在教學、研究、甚或跟別人聊天，自己都非常樂意且有信心地分享運動科學的研究發現。基於這一份專業自尊的反省，個人體認到要激起一個人投入專業的動機，深入了解專業價值相當有用。

第三個是研究的訓練，包含如何行銷。個人覺得現在是各學術領域百鳥爭鳴、百花齊放的時代，似乎每個領域都很重要，但是資源總是有限的，無法平等地投入到各領域。也因此，如何讓自己的研究領域或議題得到青睞，讓他人認識自己研究的重要性是必要的。而這樣的行銷能力，最好要能像伸縮鏡頭一樣，可以用廣角鏡頭綜觀全場，也能用望遠鏡頭對每一要項深入剖析，如此方

能讓人見樹又能見林，了解自己的研究在整個社會體系、人類世界中的定位與扮演的角色，與其他領域的關係以及自己的獨特性與不可被取代性。

第四個心得是可以考慮將精力投入同儕較不敢碰的領域，可以幫助你建立特定地位。運動員往往跟學術研究難以相提並論，但是如果投入，就比較容易讓人看出自己的不一樣。現在人文司正推動腦科學與心智計畫，讓人文與社會科學領域的學者跨到整合腦科學的研究方法與知識，這也是一個傳統人文與社會科學領域學者較少接觸的領域，但是做了，就可以凸顯自己的特色。這也是個人覺得突破困難，是讓自己成為稀有動物的必經之路。

基於上述的一些心得，個人覺得好好將自己用人生換得的視野、領悟與專業，傳承給下一代是接下來的重要工作之一，也就是將學術基因透過自己的學生往下延續與擴大。再來是將學術研究成果普及至社會各角落，這一部分對自己以及研究團隊也是一個很好的訓練，畢竟轉譯的能力也是行銷所需要的，我們無法期待每一位審查我們計畫或文章的人都對我們的議題非常了解，但是適度的轉譯，可以讓更多外領域的人甚或一般未接受學術訓練的人也能 appreciate 我們的專業與研究。另一個轉譯是商業化自己的研究成果。運動科學原本就是應用性學科，既然有應用價值，就有商業化可能性。應用研究讓產業升級，提高產品的附加價值，讓納稅人的錢支持的研究回過頭來提高納稅人的收入與生活品質，這是一件切合大多數人的思維。也期望透過應用性附加價值，讓社會大眾對體育運動科學有別於過去不同的思維與正向肯定。