



就運動這檔事

2014-03-16 記者 林庭宇 文



運動在每個人的眼裡都有它獨特的定義，有人把它視為自己健康生活的指標，有人則拿來抒發生活壓力，不管是什麼樣的理由，運動的確帶給人一些改變。仔細想想，我至今的人生，也夠跟運動牽掛了，雖然沒有什麼偉大成就，但運動這件事情或多或少也成為我生活的一部分。

好動 所以運動

我得先承認自己從小就是個非常坐不住的孩子，能跑就不會走，能站就不會坐，坐下來也會找些東西來打發自己。沒錯，美其名為好動，其實就是標準的「頑皮」，肯定的是這樣的性格並沒有帶來太多的好處，卻也讓我身上的傷口不斷增加。

兩次被送到大醫院的經歷都是在親戚家發生的，左手的傷口是坐破玻璃桌後割破的，而頭上縫起的大疤痕，則是不知好歹的我在颱風夜停電時，還硬要玩鬼抓人撞到牆角所留下的慘痛教訓。從小也不是天天打架做壞事的人，但這種讓人驚訝的事情總是伴隨著我，「凡走過必留下痕跡」這句話印在身上格外的貼切。

小學時，膝蓋磨破皮和掉指甲乃家常便飯。師長看到我一身精力無處發洩，便讓我參與班上許多運動競賽，舉凡大隊接力、躲避球到籃球都能參上一腳。有時候雖然連規則都摸不清，胡亂衝刺或者拿到球就亂丟，雖然每次都搞得自己灰頭土臉，卻也足以消耗我一天的精力，儘管累但也很暢快。從單純為了消耗體力到欣賞比賽樂趣，慢慢地，我也開始了解「運動」到底是怎樣的一回事。



第一次獲得的獎牌存在著不同的意義。(照片來源 / 林庭宇攝)

第一項擅長的運動

升上國中後，在私校住宿的陌生環境讓我調皮的性格收斂許多。外表上看起來是勤奮讀書的樣子，不過，在體內的X因子還是蠢蠢欲動且隨時都會爆發，安安靜靜地坐在座位上讀書根本是為難自己，因此我認為需要一件事情來讓自己發洩精力。

這時我找上桌球這項陌生的運動，需要快速反應和跑動的運動恰恰符合我的需求，每天的自由活動時間便衝到桌球室找人對打，為此，還說服體育老師讓我在自由活動時間負責開關桌球室的重任：為的是第一個開門進場，第一個搶到好球桌。

當然，我打的桌球一開始是非常拙劣的，是發顆球都會跑去隔壁桌的那種，「到底要怎麼樣才能讓這顆笨球前進？」我心裏滿是這種想法，但是球不是往上飛、往下飄，就是往前推時又出界，完全不照我的意思。這種需要技巧的運動讓我卡關了一陣子，幸好靠著一群一樣不會打桌球的同學一起對打，三年下來，彼此就靠揮拍動作依舊詭異，但還是能打出自己的風格出來，在桌球這方面，算是有點無師自通，就像【阿甘正傳】裡的阿甘一樣，不知道為什麼就這樣學會打桌球。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



阿甘專心至志的精神我應該多效法才是。(圖片來源 / 樂乎PT)

「咻」 應聲入網

「弧頂拔起，一顆遙遠三分彈」

「胯下的crossover，切入禁區得分」

電視機裡播映著精彩的NBA籃球比賽，高中之後的我，對於這種酷炫的運動深深著迷，但到底是華麗的球技吸引我，還是單純打籃球很酷我也不清楚，只知道我是從運動迷開始接觸這項運動的。從搜集球星資料到球員卡之類的商品都曾做過，但是單純地欣賞比賽顯然無法滿足內心的X因子。為了能在球場上打球，我看到激烈比賽或精彩鏡頭都會不斷地重複播放，為的只是有朝一日，也能和影片中的球員一樣，擁有厲害的籃球技巧。

一到放學，我就會用最快的速度衝去球場「佔場」。佔場可是籃球場上很重要的文化，沒有明文規定，但它代表著有暫時的權利可以享用球場資格，同時也能決定是否讓他人加入，無論如何，佔場的人一定是可以打最多場的人，這種機會，我當然努力爭取。

不知道從哪一天開始，只要放學一有空就跑去球場，一路到晚上燈滅了、精疲力盡後才肯罷手，這種莫名的熱情說不上來是怎麼一回事，可能就像是瘋狂追著車子的小狗一樣，追到了也不知道能做什麼，不過這種跑來跑去，最後得手的感覺，我非常喜歡。



籃球應聲入網的瞬間是打籃球的人都能體會到的喜悅。(圖片來源 / 桌面網)

「走，打球」這應該是高中生活中最令我精神抖擻的一句話了，假如課堂上老師說的話也能如此，或許我就不會拼命打瞌睡了。籃球中我偏好投籃，而這也是籃球基礎最先被教導的一塊，有投籃能力才有第一步的威脅，敵人才會用心防守。而我喜歡投籃是因為當球劃破球網的那一瞬間，會非常的有成就感，投籃這門學問可不只是單單把球丟出去，而是運用膝蓋和腳的力量延伸到手上投出去的球，通常在出手後，就能知道會不會進球了。

團體訓練 不再是為打而打

系隊這種概念到大學才第一次聽見，以前都是三對三的鬥牛，稱不上是正式的比賽。但在大學系隊裡，要學習如何與隊友合作，球隊裡戰術指導和練習菜單都是非常新奇的玩意兒，也因為要和別系的學生打比賽，籃球比賽的解讀和個人能力就被格外重視。從大一開始，跟著系上學長的指導方式練球，不過有時候，過度地訓練也讓我對運動產生了疑問。

「早上六點在籃球場集合，準備訓練一套菜單」，聽到這樣的話讓我開始對籃球卻步，一方面是一大清早的練球對我這種愛賴床的人來說根本不可能，而另一方面則是因為剛進大學，接觸到很多不同的活動和社團，漸漸地，我發現我和運動遠離了。

「不是喜歡運動但為什麼又失去興趣？」心裡總是浮出這樣的問題，曾經喜歡的、想要的和現在

都不一樣，失去運動的目的，就不是運動了。打球是為了進球，為了得分，才有成就達成的感覺，但是單純的體力訓練非常無聊，而且又是在這樣的時間，令我非常乏力。

不過這樣發的牢騷也不持久，升上二年級後，我又重回了籃球的懷抱，就是因為一周一次的體育課根本不夠，運動果然還是我想要的，幸好訓練方式也改變些許，讓練習籃球的我從中找到歡樂，不管是數落隊友的放槍，還是對抗強敵後的輸贏，都是現在我所接觸過的美好回憶。



打贏比賽後的表情特別不一樣。(照片來源 / 徐義薇提供)

或許有人會問，打球這件事情那麼辛苦要去做什麼？

我覺得運動不再是消耗時間和精神的一件事情，反而，運動本身完整了我的生活，每個禮拜二晚上就是運動日已經深深牢記在身體裡，一陣子不動便覺得渾身不對勁，或許未來我喜好的運動會改變，但對於運動的熱情保證是永遠都不會消失。

總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0