**马来西亚路跑团体路跑动机之初探以“追风”优秀跑者为例**

摘要

本研究目的在了解 “追风Wind Runners”参加跑步活动的动机，以及其动机的变化。本研究将以“追风Wind Runners”8位优秀跑者为主要研究对象。从研究结果与分析发现， “追风” 优秀跑者路跑动机的变化，初期因朋友、健康、感情、学校4种动机而参与路跑， 但经过一段日子之后，其动机都转变为以追求更好、更快的成绩，但其中2位跑者更再提升转变为享受其过程，找到另一个继续跑下去的理由。

关键词：动机、跑步、路跑活动

ABSTRACT

The purpose of this reseach is to understand the initial motives of "Wind Runners" participating in long distance running, and the transformation of perpectives towards the respective sports activity. 8 repute runners from "Wind Runners" will be the objects of study. According to findings, initial motives of these repute runners may vary from influnce of reference group, health conscious, relationship and school activities. However, the motive transformed to self-esteem of achieving better running record. Among 2 of them found joy and fun which keep them continue running.

Key Words: Motivation、 Running、Running event

**目 录**

摘 要 ……………………………………………………………………………2

ABSTRACT ………………………………………………………………………2

1前 言 ………………………………………………………………………4

 1.1健康意识与运动…………………………………………………………4

 1.2为何而跑 …………………………………………………………………4

2研究目的 ………………………………………………………………………4

3研究对象与方法 ………………………………………………………………5

3.1研究对象 …………………………………………………………………5

3.2研究方法 …………………………………………………………………5

4研究结果与分析 ………………………………………………………………5

4.1访问结果 ………………………………………………………………5

4.2结果分析 ……………………………………………………………8

5结论与建议…………………………………………………………………9

5.1结论 ……………………………………………………………………9

5.2建议 ……………………………………………………………………9

6参考文献 ………………………………………………………………………11

7致谢 ……………………………………………………………………………12

1 前言

**1.1 健康意识与运动**

 随着时代的变迁，当人们都忙着工作找钱的同时，对于休闲活动观念及健康意识亦逐渐提高，更意识到运动及健康关系的重要性，运动是促进健康的不二法门。人们不但开始重视个人休闲活动与健康，并且开始享受运动所带来的乐趣与满足感，而跑步活动的兴起则让更多的人们多了一个运动的选择。

**1.2 为何而跑**

 跑步这种在很多人看来有些枯燥的运动却有着广泛的爱好者，吸引人们参加运动的原因很多，那就是参与动机。[1] 林岑怡（2005）指出参与动机是吸引人们从事活动并持续参加活动强度的原因，其决定因素包括人们生理上的原始驱力，以及人们对社会与周遭环境获得回应与需求的所有动机。[2] Deci 与Ryan（1989）指出决定参与运动动机的因素有三个：第一、生理因素；第二、心理因素和第三、社会因素等三方面的考量。生理动机是指以生理需求为基础的一切动机，心理动机是指个人心理作用或学习需要所产生的动机，社会动机则是指个人受社会环境及社会文化的影响，所产生的运动动机。

2 研究目的

 有关于跑步动机改变方面的研究，马来西亚目前鲜少有类似的研究，故本研究希望透过 “追风Wind Runners” 优秀跑者之路跑动机的改变，进而了解跑步运动员跑步动机在每个阶段或经历后可能发生的变化，也希望通过本研究让人们更了解跑步，从而鼓励人们参加与接受跑步运动。本研究主要从兩个方面探讨：

2.1 探讨 “追风Wind Runners” 优秀跑者路跑动机的变化。

2.2 根据研究结果，对路跑活动的推广提出具体建议。

3 研究对象与方法

**3.1 研究对象**

 “追风Wind Runners” 路跑团体（以下简称 “追风” ），成立于2012年中旬，到今年已经是第四个年头了。目前成员20余人，其中不乏优秀选手，在各个比赛获得不少奖项。

 “追风”的前身，本是美食团，在每次到外州参加路跑比赛时相约大家一起在当地找美食。在队长符之源以及部分成员的讨论后，慢慢把美食团变成路跑团体，也为此团体命名为 “追风Wind Runners”。“追风”主要是招揽喜爱跑步的爱好者，一起组织练习，以及一起报名参加比赛。

 本研究以“追风”优秀跑者为研究对象。优秀跑者的定义为曾在国内外跑步赛事获得前十名为准，共有8位。

**3.2 研究方法**

 本研究是通过访问“追风”优秀跑者，以了解其参加路跑动机及其变化，并以纸笔及语音的方式进行记录。

**4** 研究结果与分析

**4.1 访问结果**

4.1.1 A男

 A男是2016年TITI 200公里超级马拉松冠军，从2012年开始参与路跑活动至今已经有4年之久。他表示一开始跑步的动机是为了燃烧脂肪，因为健身需要，而健身房的跑步机跑起来不舒服，过于沉闷，所以在健身房只做重量练习后，跑步燃烧脂肪的部分就走出了健身房。当参加了第一次的路跑活动后，被那种满足感深深的吸引了，也因为时间的不理想，就继续的跑了下来，希望可以跑出更好的时间。开始为了达到更好的成绩参加更多的路跑活动，也渐渐的越跑越快，越跑越长，从10公里到42公里。在42公里跑进三小时三十分钟以内后，对于路跑的想法又改变，希望把时间放慢，把距离拉长，便开始了参加超级马拉松的想法了（超过42公里）。他在参加台湾的一场赛事后，突然有了完成100场马拉松赛事的想法，至此之后这就成为推动他持续参加路跑赛事的理由，他也将在2016年完成此目标。

4.1.2 B男

 B男36岁，从2011年开始参与路跑活动，到现在已经是第四年头了。一开始参与路跑是因为工作后感觉自身的健康问题糟糕，不时生病，所以就开始了这一条“不归路”。他表示自己从来没想过会参加任何马拉松（42公里）的路跑赛事，现在却已经成功完成了超级马拉松100公里。起初的他，一年大约也只参加大约三次的路跑赛事，从没想过认真练习，也在2012年因为胃出血停了半年没参与任何路跑活动。但在2014年对路跑的想法有了改变，希望通过系统的练习，突破自己，跑出更好的时间成绩。他也在2015年开始获得不少奖项，但他强调，在追求速度的前提下，也不忘最初参与路跑的初衷，那就是健康。

4.1.3 C男

 C男23岁，参加路跑活动已经三年了。起初参加路跑活动的原因是在朋友的邀请下开始的。从小就没参与过任何跑步赛事的他，在完成第一场赛事后，因无法获得限定派发的奖牌（100枚）而感到遗憾不已。他下定决心开始认真练习，希望来年在同样的赛场上可以一洗雪耻。从2013年开始正式参与系统性训练后，参与路跑活动的想法就有了改变，他把参与目标向更快的时间与成绩努力。现在的他参与路跑的动机，是希望达成自己所订下的目标。

4.1.4 D男

 D男32岁，一开始对路跑没兴趣的他，在朋友怂恿的情况下，开始接触了路跑这项运动。喜欢登山运动的他，至第一次参加路跑活动到现在都不曾自己报名参加任何赛事，都是朋友们帮忙完成报名。他说从2011年开始参加路跑运动以来，都是有比赛才练习，但到了今天，他因为还无法完成自己所设定的目标，坚持练习，希望有一天能达到自己所设定的成绩，这成了现在让他持续参与跑步运动的主要动机。

4.1.5 E男

 E男33岁，在朋友的邀请以及健康的因素下开始接触路跑活动。因为哮喘的原因，自小都很少参加任何运动，直至2012年开始跑步这项运动。现阶段的他希望在不受伤的前提下，可以越跑越快，越跑越好，因为身边很多跑者为了跑得更快而受伤。

4.1.6 F女

 F女33岁，从小参与多项田径赛事的她，但在毕业后跑步就搁置多年了。在2012年，因为感情的失落，就重新返回路跑这世界。她认为通过路跑流汗，可以让失落的心情重新振作起来，同时可以释放工作上的压力。她说，让她持续跑的原因主要是那份完成后的满足感，以及跑步让她感觉年轻，像回到中学时期一样。特别是当达成自己设定的目标后，冲线的那一刻的满足感是无限美好的。在2014年的时候，意外的让她获得了重新参与路跑赛事的第一个奖项，让她发现原来奖项其实不是那么遥远，只要通过努力练习，成绩就会更好，跑得更快。

4.1.7 G女

 G女29岁，从2012年开始参与路跑活动的她，是在大学时期与朋友们一起报名参加的。在2013年的一个路跑活动中，她认识了“追风”的队长，才开始意识到路跑不只是跑那么简单，原来还有很多练习的方法以及赛前赛后的准备，都是她之前没有想过的。在2015年开始，认识了一群练习量比较多的团体，成绩开始慢慢进步了。当时候的她为了达到好的成绩，开始了系统性的练习。在努力之下，成绩也持续进步，越跑越快了。到了2016年，她参与路跑的想法开始有了改变，希望可以跑得更久更远，比起成绩的进步，她更希望享受路跑的过程，她说这主要是受了朋友的影响。

4.1.8 H女

 H女29岁，从中学（2002年）就参与路跑赛事的她，至今已经有14年之久了！当时的她才15岁，当时在学校的推动下，开始了她人生第一场的10公里路跑赛事。她走走停停耗时1小时30分钟完成，性格好胜的她即刻就定下明年在不走路的情况下完成比赛的目标。在这个好胜的性格推动下，她跑步的速度也越来越快，完成赛事的时间也越来越标青。她说，现阶段她还是以成绩作为主要跑步的目标，但希望在以后可以以享受路跑而持续路跑这项运动。

 本人兹針对以上8位优秀跑者跑步动机的变化历程，尝试整理成表1: “追风”优秀跑者路跑动机变化历程表，期能一目了然，以利进一步分析。

**表1 “追风”优秀跑者路跑动机变化历程表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序 | 人物代号 | 性别 | 年龄 | 路跑年资 | 初期 | 中期 | 现況 |
| 1 | A | 男 | 38 | 4 | 燃烧脂肪 | 成绩（希望比之前更好） | 完成100场马拉松 |
| 2 | B | 男 | 36 | 5 | 健康 | - | 成绩（名次与时间） |
| 3 | C | 男 | 23 | 4 | 朋友 | - | 成绩（完赛时间） |
| 4 | D | 男 | 32 | 5 | 朋友 | - | 成绩（完赛时间） |
| 5 | E | 男 | 33 | 4 | 朋友 | - | 成绩（在不受伤的前提下进行） |
| 6 | F | 女 | 33 | 4 | 失恋 | - | 成绩（名次与时间） |
| 7 | G | 女 | 29 | 4 | 朋友 | 成绩（时间） | 享受过程 |
| 8 | H | 女 | 29 | 14 | 学校推广 | - | 成绩（完赛时间） |

**4.2 结果分析**

 本研究对象当中，有5名男生及3位女生，共8名，他们年龄介于20岁到40岁。路跑年资则是H女14年为最久，而其他的路跑年资都在4至5年左右。

4.2.1 初期动机

 初期动机主要有4种，如下所列：

 4.2.1.1 朋友：因为朋友而开始参与路跑运动，有5人。

 4.2.1.2 健康：以健康为参与动机则有2人（燃烧脂肪也归纳在内）。

 4.2.1.3 感情：1人是因为失恋而开始路跑运动。

 4.2.1.4 学校：1人是因学校推广路跑运动而开始参与其中。

 基本上因朋友邀约与健康是本研究对象参与路跑的最大动机，正好符合Deci 与Ryan提出决定参与运动动机的社会与生理因素，而其中一位因纾解感情与工作压力的动机也符合心理因素的考量。

4.2.1 现況动机

 本研究对象在参与路跑运动一段日子后，其动机变化有一个共同点，都以追求更好、更快的成绩为目标，所以持续及坚持的参与路跑运动。但其中A和G的参与动机则从原本的追求成绩到现在A男则提升其参与动机为希望完成100次马拉松赛事，而G女则以享受路跑而继续这项运动。而本人从2010年开始接触路跑运动，初期动机是为了参加铁人三项赛事而开始接触路跑运动，在参与路跑运动后，也经历了像研究对象一样的动机变化，以跑到更好更快的成绩，继续了跑步这项运动，当完成了铁人三项的赛事后，也没有停止跑步这项运动，而是以享受过程为主要目的继续跑下去。

 对于跑步动机是否一定会从追求成绩提升为享受过程的境界，而才能让跑者持续跑下去的理由？这是本人未來有兴趣继续研究的课题。另一方面，纵然本人、A和G的跑步年资只有4至6年，但很快跨越追求成绩的阶段，找到另一个继续跑下去的理由，而其他跑者则还是以追求成绩为动机，这与年齡或是与身体机能有关呢？这也是值得作进一步了解与探讨的课题。

**5** 结论与建议

**5.1 结论**

 从以上研究结果与分析发现， “追风” 优秀跑者路跑动机的变化，初期因朋友、健康、感情、学校4种动机而参与路跑， 但经过一段日子之后，其动机都转变为以追求更好、更快的成绩，但其中A和G则再提升转变为享受其过程，找到另一个继续跑下去的理由。

**5.2 建议**

 从 “追风”跑者参加路跑运动的初期动机，大多数皆因朋友而参与。由此可见朋友是推广路跑运动很好的桥梁之一。所以如要推广路跑运动可以从 “朋友”下手，以人影响人的方式，吸引更多人参加路跑运动。具体建议如下：

5.2.1 对于路跑赛事主办单位的的建议：

5.2.1.1 增加团体接力赛或积分赛。

5.2.1.2 减免以团体报名之费用。

通过以上两个方式吸引跑者组团参加，通过朋友之间相互影响的力量，把路跑运动介绍给更多人认识及参与。

5.2.2 对于身边朋友推广的建议：让未加入或已经停止参与路跑运动的朋友们了解跑步运动的优点与好处，从新认识路跑这项运动，以实际例子支持其说法，如：举办路跑分享会，分享路跑经验以及路跑感想。以现身说法，让人们更能体验路跑运动的感觉。

5.2.3 对于学校的建议：从学校举办路跑活动或以协助学生报名的方式，让更多学生参与跑步运动。

参考文献：

【1】林岑怡（2005）。有氧舞蹈參于者身体自我概念、参与动机及健身运动承諾对运动參与行为之影响（未出版硕士论文）。国立体育学院，桃园县。

【2】 Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1989). The empirical exploration of intrinsic motivational

processes. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology.

New York: Academic Press.

致 谢

 首先感谢我的指导教授孟庆光老师与刘鎏老师给予的各项指导，没有您们的耐心教导，我绝对无法完成此篇论文的撰写。

 此外，我要感谢我服务的学校──尊孔独中，给予我如此宝贵的机会修习此课程，并在经费上支援我完成这四年的课程，无限感激在心，期望自己在未来的教育生涯道上，能把这几年所学，回馈与应用于教学上，让更多学生受惠。

 再来，我更要感谢尊孔独中体育处同仁们──振聪、诒胜、剑平，由于这四年来的学校假期我都需要上课，所以有很多在学校假期的活动与工作我都不能参与，而都需要由他们协助承担，没有他们这分义气相挺与谅解包容，也没有此篇论文，我也无法一圆我的大学梦。还有敏萍老师在论文上细心与包容的指导，无限感激。

最后，要感谢这次论文的研究对象“追风”所有人的配合，没有他们的路跑感想，就无法开始这次论文。