

投稿類別：體育類

篇名：

90年代至今 NBA 球風改變對球迷打球的影響

作者：

黃于綺。私立葳格高級中學。應用外語科三年丙班  
葉洺豪。私立葳格高級中學。應用外語科三年丙班

指導老師：

劉俞辰老師

## 壹●前言

### 一、研究動機

在 Stephen Curry 不斷地創造 NBA 例行賽新的三分球命中紀錄；當 James Harden 不斷地切入禁區製造對手的犯規；當 Kyrie Irving 又秀了他華麗的運球。就會有人在網路上討論，Stephen Curry、James Harden 和 Kyrie Irving 如果身在 90 年代的 NBA，Stephen Curry 可能就不會有那麼多的三分投射機會，因為 90 年代是一對一的防守，所以能在 NBA 生存下去，防守的功力就不差，不然很可能成為球隊的防守漏洞，頻頻被打點，導致球隊輸球；James Harden 也就應該不會有這麼多站在罰球線上的機會，因為 90 年代的防守犯規尺度跟現在比起來較為寬鬆，所以不會有太多的犯規出現；而 Kyrie Irving 如果對上底特律的壞孩子軍團，哪有時間在那裡運球阿！他一拿到球，兩個人就包上去了。90 年代的 NBA 禁區球員卡位搶籃板，像是在打摔角，切入禁區身體的碰撞及手部的接觸，沒有太嚴重通常不會有犯規的產生，而現在可能不小心碰到，就會有犯規的產生。而因為這樣，就會有人在網路上抱怨 NBA 越來越難看，但如果 90 年代的的尺度放到現今的 NBA，真的會比較好看嗎？又或者是又會有人抱怨，打球像在摔角，不如看 WWE 又更刺激。

因此，對於 NBA 球風的改變及愈了解兩個年代球迷打球時的習慣得分方式及身體碰撞的接受度，有值得研究之處。

### 二、研究問題

(一) 了解 NBA 球風的改變

(二) 了解是否因 NBA 球風改變，兩個世代球迷打球方式也不同

### 三、研究方法

(一) 網路文獻參考、籃球相關書籍及 YOUTUBE 影片

(二) 問卷調查法 (Google 表單及手發問卷)

### 四、研究流程



圖一：研究流程圖 (自製)

## 貳●正文

### 一、NBA 簡介

#### (一) NBA 之形成

美國國家籃球協會 (NBA)，NBA 前身是 1946 年成立的美國籃球協會 (BAA)，1949 年 8 月 3 日，BAA 同意和 NBL 合併，組成包含 17 支球隊在內的國家籃球協會 (NBA)，1967 年 ABA 創建，當時與 NBA 聯盟互相競爭，1976 年 NBA 與 ABA 合併為 NBA。(註一)

NBA 是一個橫跨北美，由 30 支球隊所組成的職業籃球聯盟，其中有 29 支球隊來自美國，其中一支位於加拿大多倫多，同時也是世界上等級最高的籃球殿堂，而 30 支球隊，分成東西兩個分區，共有 15 支球隊。西區：分屬於太平洋組、西北組、西南組。

東區：分屬於中央組、大西洋組、東南組。(註二)

一支球隊最多能夠擁有 15 名球員，但每場比賽只能登錄 13 名球員，NBA 與 FIBA 規則有些微不同，例：NBA 一節比賽有 12 分鐘，而 FIBA 則是 10 分鐘……。例行賽每支球隊共有 82 場比賽，東區與西區的前八名球隊能進入季後賽，第一輪為第一種子與第八種子對戰，第二種子與第七種子對戰，以此類推。季後賽每一輪都採七戰四勝制。

#### (二) NBA LOGO



圖二：NBA LOGO (圖片來源：2016 年 9 月 28 日，取自：  
<http://superhero.wingzero.tw/wp-content/uploads/2014/03/NBA-Logo-wallpaper.jpg>)

「標誌由紅、白、藍三種顏色組成，與美國職棒大聯盟的配色一樣，這是為了在兩個聯盟的標誌之間營造出一種視覺和諧。」其實是老球迷就會知道，NBA LOGO 上面的人就是 Jerry West 的側影，而為什麼聯盟始終不願意公開承認呢？

一、設計師 Siegel 說明了他不想讓標誌跟一位球員連結在一起。這是代表一個聯盟而不是一位球員。

二、如果聯盟承認那是 Jerry West 的話，這就牽扯到了一些金錢上的問題，聯盟必須給 West 一些權利金，因為那有肖像權。(註三)

### (三) NBA 年度頒獎典禮個人球員獎項 (註四)

#### 1. 年度最有價值球員 (Most Valuable Player)

球員綜合表現出色，球隊戰績勝場達 50 場，獲選此獎項為生涯一大殊榮。

#### 2. 年度最佳防守球員 (Defensive Player of the Year)

賽季中表現最優異的防守球員。大多數為擅長阻攻及籃板的球員，大多為中鋒獲得此獎項。

#### 3. 年度最佳第六人 (Sixth Man of the Year)

從 1982-1983 年 NBA 賽季開始頒發的年度獎項，賽季中表現最佳替補球員。

#### 4. 年度最佳新秀 (Rookie of the Year)

該年度例行賽表現最佳新秀。

#### 5. 年度進步最多球員。(Most Improved Player)

與相對應賽季進步最多球員。

## 二、NBA 球風的轉變

### (一) 進攻

先來談到控球後衛，90 年代指標球星 John Stockton 在 19 個賽季中，只有 6 個賽季平均得分達到 15 分以上，而進攻第一首選則是傳球，比較少的一個自己運球進攻單打；現在的控球球星，舉凡 Curry、Westbrook、Irving 甚至是 Paul，都具備個人單打突破能力，每個賽季的得分幾乎都有超過 15 分甚至是 20 分以上，雖然他們的得分數都滿高的，但助攻數不一定會少，以 Westbrook 來講，對手絕對不會小看他的切入破壞力，他的爆發力很好第一步夠快，如果球隊第一線被過了，中鋒或前鋒就必須過來協防，不然禁區空了，誰都不會客氣，自然而然就會多出一個空檔，產生一個助攻。(註五)

90 年代大前鋒的角色人才湧現，像是 Charles Barkley、Dennis Rodman 和 Karl Malone，都是屬於比較壯但較為靈活且有速度的球員，場上的工作就是搶籃板，在禁區攪和；現今的大前鋒球員，像 Nowitzki、Duncan、Bosh 及 Gasol 等球星，必須具備與後衛小前鋒的中長距離跳投能力及切入能力，為了順應現今籃壇的小球戰術。

而在四大中鋒 (Olajuwon、Robinson、Ewing、O'Neal) 的 90 年代，是有一個觀念「得中鋒得天下」，在那個年代得到一個好的中鋒，幾乎就是贏球的開始，所以那個年代球隊的指標就是中鋒；而現今因為小球戰術的盛行，甚至是中鋒都要有外線的能力，不然球隊的戰術會難以施行，然而禁區中鋒的搏鬥變得比較少，而傳統中鋒的生存能力也因為球風的改變而變得薄弱，所以現在的中鋒有越打越外面的現象。

而因為 NBA 慢慢禁止 Hand Check，而擅長切入的得分後衛及小前鋒順勢崛

起，成為球隊對內得分第一手。而 NBA 從以前主打中距離及內線進攻，到近幾年小球戰術盛行，開始流行投三分球。

## (二) 防守

90 年代的防守與現今的防守差的就很多了，防守與進攻不同是不同的改變，進攻是時代在變球員及教練的想法也在變，所以改變進攻的打法，但防守不一樣，防守是聯盟修改規則，導致球員不得不變，這其中包含許多原因，我們先來了解兩個世代防守的改變在哪裡吧！

禁止 Hand Check 應該算是影響 NBA 規則最大的一個改變，在籃球比賽中的 Hand Check 的意思是防守者用手觸碰，大部分為進攻方使用背框攻擊或切入時，防守者將手放在對方的腰上或碰觸手臂、手肘或身體上，90 年代這個動作是被允許的，直到 99 才開始慢慢禁止，這個改變對防守球員非常不利，這會大量降低防守球員的防守強度，讓防守球員不敢有過多的肢體接觸。

90 年代一對一的盯人防守，讓每個球員都必須練好防守，如果防守不好很容易成為球隊上的防守漏洞，導致球隊輸球；而現在因非法防守的取消，間接開放部分區域聯防，讓防守不好的球員、陷入犯規麻煩的主力或身材矮小的球員不容易被打點，彌補球隊的缺口，因為區域聯防是盯著球動，可以讓球員不用一直跟著對手跑，只要顧好自己的區域即可。(註六)

**「80、90 年代，沒有肢體碰撞，沒有場上衝突，沒有口水亂噴，沒有鐵血相見的球賽，就不是 NBA。」**(註七)

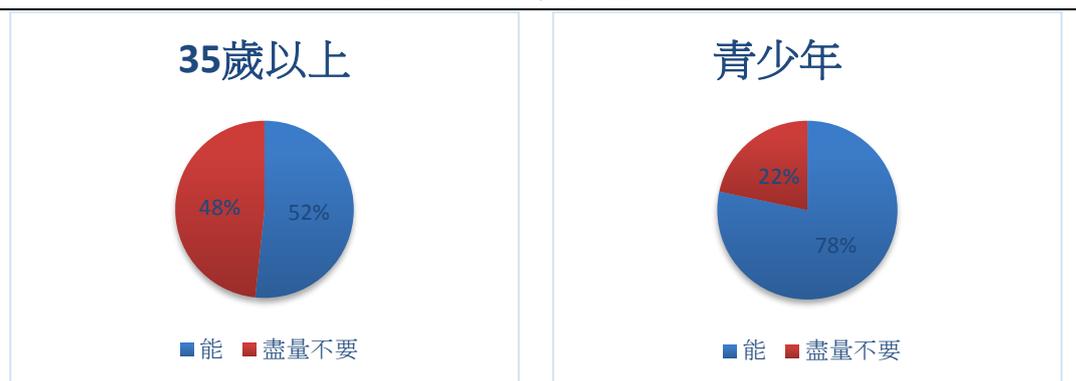
NBA 的規則一直在改變，當然這其中包含很多的因素，有些是為了某些天賦異稟的球員設立的，但有一部分是因為 NBA 其實是一個商業性的聯盟，它必須做出一些改變，讓球賽變得更具有可看性，這樣聯盟才能賺錢，且聯盟必須保護球星，畢竟不是每個年代都會有像 Jordan、Kobe 這樣具有世界影響力的球員。而這就衍生了球星哨，這也是聯盟保護球星的方法之一，如果每個球星進攻時都被使用暴力扯下來，當球員受傷時，那不只對球隊有很大的傷害，可能對整個聯盟都有巨大的傷害，所以聯盟慢慢對犯規的尺度越抓越緊。

此外，NBA 為了降低場上爭吵的狀況，官方在 2006 年啟用「零容忍政策」。基本上，所有在場上有過大不開心的動作或過度的抱怨，都會有被判技術犯規的風險，所以現在的 NBA 發生打架事件、過度挑釁的手勢或咒罵對手的舉動都有明顯的減少，誰也不想被禁賽或者被罰款。在此之前，肢體接觸或言語挑釁導致打架事件是常見的。(註八)

其實兩個年代的防守還有一個差異性，90 年代球員防守時常常會用嘴巴防守，就是我們俗稱的「垃圾話」。當你上網查籃球垃圾話，出現的幾乎都是 90 年代的球星，像：Jordan、Payton、Bird 或 Barkley。這些都是當年垃圾話的指標人物，但近年來好像只剩下 Garnett 而已，其他人場上的垃圾話就像幼稚園小朋友在吵架，但 Garnett 今年也退休了，所以垃圾話也算是 NBA 一種失傳的藝術。



(二) 是否接受較多身體上的接觸？



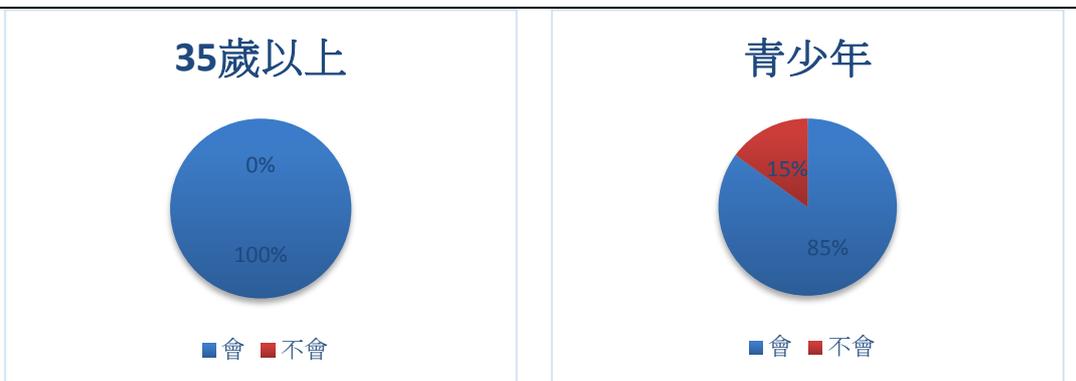
圖六

圖七

35 歲以上能接受較多身體接觸有 48%，盡量不要的有 52%

青少年能接受較多身體接觸有 22%，盡量不要的有 78%

(三) 會在意自己防守不好嗎？



圖八

圖九

35 歲以上球友會在意自己防守不好的有 100%，不會的有 0%

青少年會在意自己防守不好的有 85%，不會的有 15%

(四) 喜歡看粗暴的防守嗎？



圖十

圖十一

35 歲球迷喜歡看粗暴的防守的有 80%，不喜歡的有 20%

青少年喜歡看粗暴的防守的有 38%，不喜歡的有 62%

(五) 喜歡看防守戰還是進攻戰？



圖十二

圖十三

35 歲以上喜歡看進攻戰的有 55%，防守戰的有 45%  
青少年喜歡看進攻戰的有 77%，防守戰的 23%

參●結論

一、由問卷結果可歸納出以下幾點：

(一) 對於這個研究的顯示來看，35 歲以上偏向於中距離進攻，因為那時 NBA 的得分手段傾向於禁區攻擊以及中距離，而比較不擅長三分線外的進攻；現在的 NBA 則是漸漸增加三分線外的出手，不僅是 NBA，這也漸漸成為世界籃球的發展趨勢；切入在兩個世代則是幾乎佔有一定的比例，因為當外線不準時，只能用切入上籃來找手感了，所以切入算是大家都會在比賽中使用的一種得分手段；而中距離算是一種籃壇上慢慢消失的藝術，大家不是切入禁區就是後退一步投三分。

(二) 在身體的接觸上來講，很明顯的，35 歲以上老球迷大部分比較能接受身體的碰撞，而青少年則是一半一半。正文的防守也有提到，90 年代的 NBA 打的是較強硬的球，所以當時的球迷則是覺得在打球時有身體接觸其實也沒有什麼，這是比賽的一部份而已，沒進球，代表自己對抗性不夠，回家把自己練壯一點；而現在的青少年，身在籃球規則不能容許有太多身體接觸的時代，所以當你看到很多年輕人在打球，動不動就喊打手，甚至手指頭點到手指頭也會喊，稍微激烈一點的碰撞，可能還會引起衝突。這也可以看得出兩個世代的對於犯規的尺度的看待不同。

(三) 35 歲以上球迷都會在意自己的防守，在他們的學生時代，90 年代的強悍防守，大家看 NBA 時一定耳濡目染，都會重視自己的防守功力，更何況，如果你的進攻哪一天失靈，你也可以用防守來彌補自己的進攻，甚至是逆轉比賽，而現在的青少年，可能很多人的偶像都是 Stephen Curry，覺得自己的三分球很準，

可以用大量的三分線來彌補自己的防守缺陷，簡單來說，就是過於自信，有點太天真了。這也就是為什麼 Mark Jackson 會說某種程度上 Curry 在傷害籃球，因大家往往看到的是他在場上的神表現，而不是場下的努力

(四) 35 歲以上球迷經歷過 90 年代的暴力籃球時期，所以自然就習慣看比較粗暴的防守，那個年代有像 Malone、Rodman 及大班蛙，這種對於防守有極大渴望的球員；而現今的籃球因為制度的關係，你想成為這種球員非常吃虧，對球隊不一定會有好的效果，所以就加強自己的進攻，所以現在也很難看到這樣的防守，就算有也被吹判技術犯規或者是直接出場，所以現在球迷也不習慣看這種暴力防守，可能是這個原因導致現在球迷不喜歡看粗暴籃球。

(五) 老球迷對兩種比賽模式都是可以接受的，而現代的球迷則是比較習慣看進攻戰。進攻戰不用多說，看兩隊飆分相信是球迷都會愛的；防守其實也不用多說，正文在探討防守的改變時也有提到，以前的防守是會讓球迷熱血沸騰的，舉個例子來說：今年的 NBA 熱身賽 10 月 9 日鵜鶘對火箭，剛開賽沒多久就有一個讓裁判要看 Video Replay 的犯規，裁判要看是否有機會吹判到技術犯規，這時球評就說到，這種犯規在以前毫無疑問就是一個普通的犯規，以前的 NBA 防守真的很刺激。以前就算是防守戰，也讓球迷看得很過癮，所以兩種打球的方式，老球迷都可以接受，而現今球賽的防守被限制住，所以防守戰也不刺激，也沒有人會想要看。

## 二、研究發現

籃球算是一個主流的運動，所以觀看人數也非常多，但人一多就會有人開始會有意見的交換，例如說有人會批評現在的籃球越打越軟。這些人看到的只是表面的東西，不知道這是因為體制的改變，一味地批評籃球水準低落，不斷的貴古濶今。希望大家能在批評前或有疑問前，可以先了解事情的經過，不要直接對一件事情下自己的定論，做任何事情都是這樣，從任何角度切入事情，探究事情的原委。

## 三、研究展望

籃球的歷史已有數百年，有許多事情是我們不知道的，本篇只是關於籃球發展的冰山一角，還有許多可以值得我們去探討的。例如：近年來小球戰術的盛行對世界籃球的影響。希望熱愛籃球的人們可以更進一步了解籃球相關資訊，並分享給大家。

肆●引註資料

註一、NBA 台灣-聯合新聞網。2016年9月29日。取自

<http://nba.udn.com/nba/story/6780/1197314>

註二、陳豫弘（總編）（2014）。**看 NBA MLB 學英語**。臺北市：LiveABC 出版

註三、籃球筆記。2016年9月30日。取自

<http://tw.basketball.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=685&subtitle=NBA+Logo%E7%9A%84%E7%94%B1%E4%BE%86>

註四、**美國職籃 6 月號 V.134**。NBA 11-12 SEASON AWARDS WINNERS。P67~73

註五、襲長城、柴全義、王東（2008）。**怎樣打後衛**。臺北市：國家出版社

註六、賈志強（2011）。**區域聯防**。臺北市：國家出版社

註七、Dongtw。2016年10月2日。取自

<http://www.dongtw.com/nbaspecial/20160310/000279991.htm>

註八、同註二