

第壹章 緒論

第一節 研究背景及動機

防守的重要性

一場籃球比賽由進攻和防守組成，看起來防守似乎佔比賽的一半，但實際上防守的好壞關係著一場比賽的勝負（徐耀輝，2000）。「想贏球靠防守」，是美國七十年代提出來的，經過實踐，在八十年代已被世界強隊廣泛接受。實踐證明，這個觀點完全是正確的（張炳先、李莉生，1994）。NBA 裡有句名言：好的進攻可以幫球隊贏得一場比賽，但好的防守則會幫球隊贏得冠軍。拿下 1998-1999、2002-2003、2004-2005 年三屆 NBA 總冠軍獎盃的馬刺隊就是最好的例子，在報導中指出，雖然馬刺隊換了一半的出場人員名單，但他們並沒有更改他們堅守的哲學。他們之所以能贏得冠軍是因為他們的防守。如果他們將來能成功的保住冠軍寶座，那將是因為一樣的策略（指重視防守）奏效。如同馬刺隊總教頭 Gregg Popovich 喜歡在每次的練習和比賽時大喊的：「我們就是防守！防守是我們贏球的原因！（Defense is who we are! Defense is why we win!）」（Ludden，2003）。

以 ATTACK（攻擊）來詮釋防守（Defense），可以表示防守為最好的進攻之最佳寫照：A：積極的態度（Attitude）；T：五人

構成的團隊 (Teamwork) 防守 ; T : 防守的技巧 (Tools), 包括眼睛、身體及腳部的全面動作技巧 ; A : Anticipation , 預期 (球或人的動向) 而非反應 ; C : 對每位防守者而言 , 皆應集中注意力 (Concentration), 去面對每位進攻者移動的相關位置 ; K : 保持防守移動的基本能力 (Keep in stance), 迫使進攻者產生失誤。這樣的攻擊性防守主動出擊 , 先發制人 , 迫使對方按防守的變化進攻 , 每時每刻給對手以強大的壓力 , 防守變得比進攻更為重要。因此現代籃球運動的重點是防守。要把防守擺在比進攻更重要的位置。防守是比賽中為主要的策略 , 它支配比賽的節奏和對抗強度 (Krause , 1991 ; 張炳先、李莉生 , 1994)。

因此 , 如果球隊能擁有良好的防守基礎 , 便可封鎖對方的攻擊點 , 降低對手得分命中率 , 同時也能增加自己球隊的進攻機會。是以 , 任何一個有著良好防守的球隊 , 其贏球的機率也相對的大幅度提昇 (黃萬隆 , 2003)。

選擇 HBL 女甲組為研究對象的原因及研究動機

研究指出 , 台灣的青少年喜歡籃球、參與籃球運動的人口 , 高居所有運動項目的首位 , 已是不爭的事實 (黃金柱等人 , 1999)。在 HBL 高中聯賽 (High School Basketball League , 以下簡稱 HBL), 從十七年前 (1988) 的「創業艱難期」、「鞏固成長期」, 到現階段的「歡喜豐收期」(施致平 , 2000) 的經營 , 經過

各方的努力配合下，已逐漸走向制度化，成為校園年度的重要賽事，發掘無數優秀且熱愛籃球的高中青青學子，為我國未來籃壇奠定良好的人才培訓基礎（黃萬隆，2003），再加上贊助廠商及媒體的傳播，更讓 HBL 成為許多籃球愛好者注視的賽事之一。

近年 WSBL 女子超級籃球聯賽（Women's Super Basketball League）、HBL 等比賽盛行，使得籃球不再只是男生專屬的運動項目，女生參與籃球運動的人口亦與日劇增。尤其近幾年來女籃球員在體能和技術上的增強，乃至於比賽進行的日益激烈，都比過去有相當程度的提昇（麥雅惠，2004）。

中華女籃於去（2005）年 6 月在大陸秦皇島舉行的亞洲錦標賽中取得參加世界盃的門票，以及 7 月在台灣台北舉行的第廿七屆威廉瓊斯盃（Willian Jones Cup）國際籃球邀請賽，勇奪冠軍，11 月在大陸澳門舉行的東亞運亦一舉榮獲亞軍，這些表現及賽事更帶動了女生參與籃球運動的風氣。

筆者任教於高職，校內 80% 為女學生。由於本身喜愛籃球運動，非常熱衷於帶領學生參賽。在比賽過程中，發現籃球團隊防守的方式之多，不知使用何種防守方式、在何時變換防守方式才是有效且適合高中女生的。HBL 女生甲組戰況之激烈，全國最優秀的高中女球員一同在籃球場上較勁，其使用戰術的方式應能成為適用於高中女生的代表，遂成為筆者之研究對象。研究者也曾

以 93 學年度 HBL 女生甲組複賽之賽事為研究內容（王貞懿，2006），探討籃球團隊防守方式使用時間，如今將更進一步探討這些隊伍教練較常使用的團隊防守方式，及影響變換防守的因素，期望由本研究可提供給擔任高中女生籃球教練在訓練球隊與比賽時的參考。

第二節 研究目的

在瞭解研究背景及動機後，本研究之研究目的為：

- 一、探討 HBL 女甲組使用團隊防守方式時間與比賽勝負是否相關。
- 二、探討 HBL 女甲組決賽中，比賽時間與比分差距是否影響教練變換團隊防守方式之決策。

第三節 待答問題

- 一、HBL 女甲組團隊防守方式使用時間與比賽勝負是否相關？
- 二、HBL 女甲組比賽中，比賽時間與比分差距是否為影響教練變換團隊防守方式決策之因素？

第四節 研究範圍

本研究範圍主要為 93 學年度 HBL 女生甲組進入決賽隊伍之

賽事，紀錄各隊使用團隊防守方式之時間及變換防守時的比賽時間與比分差距，部份研究範圍增加複賽賽事內容。（註一：複賽紀錄為筆者 2006 年之研究內容。註二：93 學年度為民國 93 年 8 月 1 日~94 年 7 月 31 日）

第五節 研究限制

- 一、本研究僅以 93 學年度 HBL 女生甲組之賽事為研究內容，在男子組或其他各級是否因生理、心理、技術上而有不同，不在本研究範圍內。
- 二、本研究為研究比分差距和比賽時間是否為影響教練變換防守的相關因素，而非絕對因素。
- 三、教練個人背景可能會影響團隊防守方式之決策，在本研究中不探討教練背景與團體防守方式之決策之間關係。
- 四、本研究僅以團隊防守方式之時間為研究內容，其他可能影響球員表現之因素，都非本研究所能控制。

第六節 名詞操作性定義

- 一、籃球團隊防守方式：可分為三大類：盯人防守、區域防守、混合防守。在本研究中僅分為：盯人防守、區域防守。
- 二、盯人防守：防守隊根據對方的體格、技術，而選派己方與其

實力相當的人防守，並不限定在某一區域範圍。本研究中只要出現此情況時，均紀錄在團隊盯人防守使用時間中，並再細項分為：全場盯人防守、半場盯人防守。

三、區域防守：五個防守隊員分工負責防守一定的區域，其職責是嚴密防守進入該區域的球和進攻者，並與同伴保持聯繫協同防守，用不同的隊形組成不同的區域聯防戰術。本研究中只要出現此情況時，均紀錄在團隊區域防守使用時間中，並再細項分為：2-3 區域防守、2-1-2 區域防守、3-2 區域防守、1-2-2 區域防守、2-2-1 區域防守、1-3-1 區域防守（以上均再各分為全場或半場）。

四、團隊防守方式使用時間：計時以大會比賽計時鐘為主。某隊一次防守的時間指其對手控制活球（計時鐘走動）開始，至失去控球權，或至投籃命中（包括二次進攻）；或至該隊獲得後場籃板球為止的時間。統計同一場比賽中，兩隊各使用盯人防守及區域防守之時間。

五、比賽時間：以大會比賽計時鐘為主，紀錄距離每一節比賽結束，得分及改變防守方式時大會比賽計時鐘顯示的時間。

六、變換團隊防守：某隊於同一節的比賽中，連續一段時間使用同一種團隊防守方式後，改換不同之防守方式且亦持續一段時間。（若一段連續時間內某隊固定使用某種半場防守，於

適當時機加入固定某種全場防守，紀錄中不計其變換防守。）
若一節結束時之防守不同於下一節一開始之防守，亦為變換防守。

第七節 研究的重要性

有關籃球運動的研究相當多，對於實際比賽的研究大多以比賽攻守紀錄分析為主，這些攻守紀錄表中有關防守的紀錄有：防守籃板、抄截、阻攻等三項，無法敘述比賽時使用的防守方式及其對於比賽結果的影響。本研究至實際場域錄影比賽內容後，以自製紀錄表紀錄防守隊伍使用團隊防守的方式與時間，分析所得結果，提出 HBL 女甲組防守戰術的發展趨勢，且進入四強之隊伍多為 WSBL 之幼隊，因此也可看出女生團隊防守主要的型態為何。本研究旨在提供高中教練瞭解 HBL 女甲組的教練在比賽時較常用的籃球團隊防守方式，作為訓練及比賽之參考。