



劉嘉豪  
前非牟利基督教青少年機構高級體育幹事  
資深全職籃球教練、高級私人體適能教練  
現任深籃體育會總教練  
<http://slamsports.weebly.com>



# 垃圾話的藝術

垃圾話，英文為 **Trash Talk**，按維基百科的解釋：垃圾話是在競爭激烈的情況下（如體育賽事和多人視頻遊戲）經常聽到的吹噓或侮辱說話，它經常用來給對手施加壓力，也可以是一種幽默的精神。垃圾話的特點是用一些誇張的語言，用一些雙關語和其他的文字遊戲。雖然有時候免不了粗糙的詞匯，但不能和髒話等同。

## NBA的垃圾話

NBA比賽中已將垃圾話發展為一種戰術，它能挑釁對手、激怒對手、讓對手失去理智；另一方面也可以給自己壯膽，因此垃圾話大行其道，成為一道別緻而另類的風景線，有時這種語言藝術被稱為「比賽中的遊戲」。在針對現役NBA球員的調查中，最喜歡說垃圾話的是布魯克林籃網的加列特（Kevin Garnett），退役的有大嘴之稱的佩頓（Gary Payton），他們都是「垃圾話大王」，防守他們或被他們防守的球員都感到整場比賽就像一只蒼蠅在他們耳邊嗡嗡叫。

## 垃圾話的文化

垃圾話最大的目的是讓對手的心思不放在比賽上，更有些球員用垃圾話侮辱對手，導致在比賽結束後，對手都會將球員送上的祝賀語誤解為對他們的侮辱，講垃圾話可能導

致粗暴的身體對抗、言詞謾罵，甚至打鬥，這都是不屬於籃球運動的行為，球員們要留意。

許多時候，球證阻止不了球員講垃圾話的行為。要克制自己不與對手捲入講垃圾話的「戰爭」，其中一個方法是提醒自己，對手講垃圾話目的，是使你的注意力從你想採取的行動上轉移。球員有時會用錯誤的方法面對垃圾話，如以牙還牙，以強硬的態度應對，令自己在不恰當的時機出手投籃、做出違背比賽常理的行為、犯規地去偷球或封截等，這樣講垃圾話的球員便贏得了心理上的較量，因為他成功令你「精神崩潰」；有些球員會屈服於講垃圾話的人，他們會變得十分怯弱，不再努力堅持，導致比賽中付出的努力比平時少；還有些球員用自己的垃圾話來反擊對手的垃圾話，然而很少球員能用這

方法巧妙地反擊，實際上還迎合了對手的目的，因為採用反擊的方法時球員要經常關注在講甚麼或下次要怎樣反擊等，不能把注意力集中在比賽或比賽戰術安排上。這樣又滿足了講垃圾話的人的目的，就是讓你不能集中在比賽所擔負的職責上。

### 球場上經常說的垃圾話：

1. 你倒是防守啊，防守啊，真沒勁。
2. 快過來，這缺個人。（當球童吧）
3. 這就是差距，是無法彌補的。
4. 傳給我球，你會增加一次助攻。
5. 髒話最常見的 s\*\*t。f\*\*king。

### 應對垃圾話的方法

應對垃圾話最好的方法是用良好的集中專注技能來抵制它，讓比賽在你控制之中。當然要做到是有點難度，現在教你三種基本的心理技能來擊敗垃圾話：

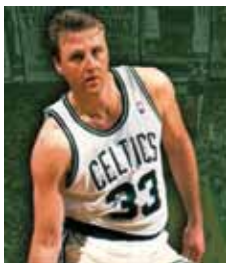
1. 使用圖像訓練 (Imagery)，你可以在想像中預演對手要對你說的垃圾話。在圖像訓練中「聽」到對手嘲弄你，但你要不理會，仍正常地比賽，忽視他們講垃圾話的過程。
2. 無論在圖像訓練還是在實際比賽中，運用一些提示語或短句來幫助你。例如，當對手開始講垃圾話，你就想「我知道他們的企圖，對我起不了作用」，或者想著「平靜」，「冷靜」以幫助自己保持冷靜。
3. 把注意集中在與任務相關的事上，就是了解和控制自己的焦點。當對手開始講垃圾話時，提醒自己要做的事，如跑位防守、不停地移動腳步、搶籃板球、集中在籃框上、盯住球等。每當他們講垃圾話你都能用這方式應對，就等於每次他們都在幫助你專注，他們花費更多精力卻不能分散你的注意，那你就獲勝了。

### 模擬垃圾話的訓練

應對垃圾話的另一種練習就是進行模擬訓練。你可以和隊友在練習中進行垃圾話比賽。讓隊友對你講垃圾話，就像對手一樣，但你要記住，大家的情緒千萬不要被假設的情境影響了。你們一定要記住進行這種練習的真正目的是幫助應對垃圾話，而不是讓別人難過或敵視對手。能用正確的心態進行模擬垃圾話訓練，它將會是一種能幫你輕鬆應對垃圾話的有趣練習方法。

### 經典垃圾話語錄

拉利·布特 (Larry Bird) 最著名的「豪言」出現於1988年全明星周末的三分大賽上。正當所有參加三分大賽的球員在賽前埋首練球時，狂妄的布特一搖一擺走過來



向他們扔下了一句話：「孩子們，今天你們誰想當第二名？」

佩頓 (Gary Payton) 的大嘴是NBA裡出了名的，無論在季前賽、板凳上，甚至在自己的慈善賽裡他也總是喋喋不休。他還在超音速時，每當投中精彩球時，他最喜歡向防守自己的隊員說：「這就是為甚麼我值1200萬美元的原因。」



馬龍 (Karl Malone) 在罰球線上，佐敦 (Michael Jordan) 對馬龍說：「郵差星期天不上班。」結果馬龍兩罰不中。



「快把哨給我，我來吹！」，對裁判的垃圾話，當然這一般都會招來技術犯規。

「你看，你的腰帶沒帶好。」，這個垃圾話很容易讓對手分散注意力。

「你投啊，讓你投，投啊！」，佐敦 (Michael Jordan) 的常用垃圾話，一般來說對手都投不中。



「有兩樣東西阻止你打籃球，就是你的手和腳。」，這種垃圾話需要智商很高的球員才能想出來。

「你媽媽甚麼時候能生出個會打球的小孩啊？」，這垃圾話就有點像髒話了，來自前NBA球員史蒂夫·史密斯 (Steve Smith)。

「誰在防我？」據說馬龍每投進一球後總會這樣自言自語，自我陶醉。

「我打賭，你鐵定不會跨下運球和過人！」，某後衛對對方中鋒說。

「做道選擇題吧，我是從左邊呢，還是從右邊過你？」，後衛常用的垃圾話。

「這種球都投不進？我要是你就死掉算了！」，對方聽了這句鐵定火氣上升。

講正確而不侮辱的垃圾話能令比賽生色不少，垃圾話本是一種戰術，亦是藝術，就是為了讓對方心煩意亂的心理戰術。各位球員要小心學習和處理垃圾話才能明白當中的精髓。🌀