

周一	賽車
周二	怪奇運動
周三	校園運動巡禮
周四	明星會客室
周五	運動與休閒
周六	健康與美
周日	X GAME

技藝、
攻防、展現力與美的
雙方都將用躍進行
↓
藤球文獻

足球排球綜合體

藤球 啥東東

用腳踢球、用前額擊球 攻防帶舞蹈美感
及武術招式 風行泰、馬、印尼等東南亞國家

記者 陶培培 / 專職報導

猜猜看，那一種運動不用手卻能在排球場地打球呢？這種運動就是藤球。

什麼是藤球？相對於台灣的運動迷來說，這是一種很少有人知道如何玩的運動。但是它卻盛行於東南亞，如果到過泰國、馬來西亞、印尼、緬甸等國家，就可能會看到空地上有一群人圍成圈來踢、個個竹筒纏繞的球，或是在像打排球那樣的場地上，分兩邊各3人一起隔網而戰。這時候你或許就會驚異，世界上竟然有如此詭異的運動，因為，它主要是用腳來踢的，而不是用手去擊球，想想看，手與腳之間的距離，跟頭與腳的距離，就會明白藤球的難度與魅力何在。

如果你對藤球不了解，沒關係，跟著以下的說明走，就能認識到它。

大小一手掌握

英文名字叫 SEPAK TAKRAW，在泰國則只稱 TA-KRAW，起初的藤球是用藤木做成的，球體比巧固球稍小一些，也就是說，它能夠塞成人一手掌握，有一些重量，踢起來如果沒穿布鞋，腳會痛；除了腳之外，可用前額來擊球，因此，在賽場參賽的球員通常會在前額綁綁頭帶，目的也就是要保護自己頭部不要受傷。

至於，在大眾運動會的用球，自1990年北京亞運會之後，男子使用重量為170公克的特製球，女子比賽的用球為150公克。

15世紀已興起

藤球這項運動，表面上看跟排球特別相似，但是它在15世紀以前就已興起，有著很長遠的歷史。起初屬於東南亞的一部分國家，漸漸形成現在的規則與規範，現在很多國家都很愛接受，並且特別成立了藤球學校，成了名副其實的國際性的比賽項目，令人驚訝的是藤球竟然在加拿大與美國也很盛行，國際藤球總會甚至有意爭取進奧運的機會。

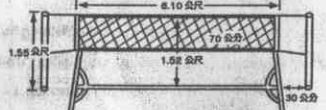
瞬間速度驚人

球員在接球的時候，可以用頭與胸來接控制好球，然後像曲棍球一樣身體飛快向前撲，隨之而踢，這瞬間球速可達140公里以上，力道十足。

場地似羽毛球

比賽場地規模近羽毛球場，長為13.4公尺、寬為6.1

藤球場地之二



公尺，然後中線豎立起高1.55公尺的網，中線兩端各為90公分的半圓，與這兩半圓成三角形頂點是 Te-kong (發球點)，即發球者應站在球場後面半徑為30公分的線圈上。

3大重要規則

1. 不能用手及手臂去擊球，否則算對方得1分。
2. 可以用頭、胸、後手肘、肩、膝蓋、腳等部位來接球及攻擊。
3. 雙方每次攻擊或防守，只能擊3下就得把球踢到對方，這一點跟排球相似，不同點是藤球1個人可以控球3次，而若像排球只有幾次機會。當然，球員也可以直接回擊，還是作球給隊友來個「B式扣殺」。

一般賽兩節 21分

比賽開始時靠擲硬幣來決定攻守方，主裁判1名，副裁判2名及6名線審。

依照國際藤球協會的規定，一般比賽分兩節共21分，兩隊分數如果是20比20平的時候，在25分以內，最先連續取得2分的一方為勝，但是如果兩隊在25分以內還不能分出勝負，將進行分數為15分的第三節比賽(延長賽)，如果這時候雙方14比14平，最先連續贏2分的一方為勝利方。

亞運會的競賽

2002年釜山亞運會上，有10個國家參加藤球項目，汶萊、大馬、日本、泰國、馬來西亞、緬甸、菲律賓、新加坡、泰國、越南等，比賽項目分為3項(男女各3面金牌)：

1. 一般賽(團體賽)：由3名選手參加，在圓圈(小的直徑1.5公尺，大的為2公尺，切割為六塊，兩隊各站於同一半圓，然後以3分鐘為一節的三節比賽中，看誰踢的次數最多，誰就是獲勝隊。
2. 循環賽：兩隊各派5名選手參加，但只能上場3人，然後以2節21分來分勝負，其間球員可以在死球時隨時替換。
3. 團隊對抗戰：在循環賽的架構下，以3戰2勝來決勝負。註：泰國當地人喜歡由5名球員組成，在1分鐘之內得分多的一方為勝方的循環戰。

泰國實力最強

1998年曼谷亞運會上，泰國在藤球項目6面金牌中，包辦了5面金牌，今年釜山亞運會，泰國也同樣只贏掉男子一般賽，其餘5金都落入手中。

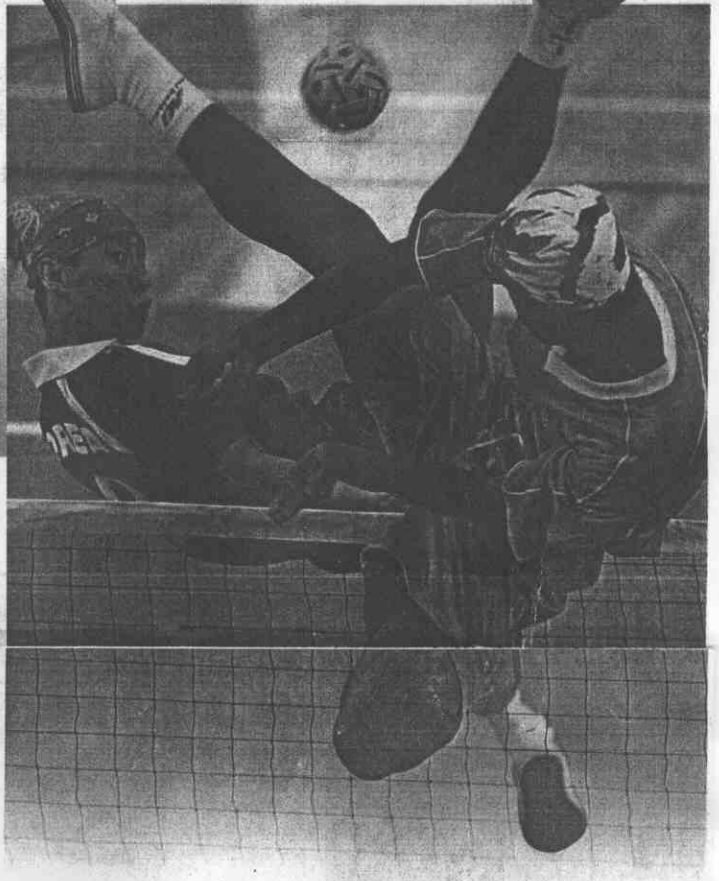
兩腳發球越網

站在兩半圓的任一隊友，向站在中圓的發球者拋球，發球者要用腳發球，球需越過1.55公尺的網，落到對方線內才有效，得分方有取得發球的優勢，不過沒有發球權之爭，誰沒有按規定，或是擊球出界，對方得1分。

技巧與觀賞性強

由於不能用手，只能用頭、胸、腳等身體的各個部位來得分，因此，藤球要求很高的技巧性，光是一個封網，排球是用手，藤球是用腳，攔截的兩名網前球員躍起來，腳要超過1.55公尺的網，其難度可想而知。即便，能夠躍起來用腳攔網，球員還得有極高的協調

←藤球踢需要要有雙長腿，才能在攻擊上取得優勢。
圖/路透社資料



性，才不致於落地的時候扭到腳、傷到身體，平衡感是踢藤球第一要件，當然跳高佔優勢，因此，藤球高手的身材都是瘦高型的，太胖跳不動，太矮了會吃虧。

再來，攻擊球員的技巧，更是讓看者嘖嘖稱奇，因為，要用腳來扣殺可不是件容易的事，更何況還要掌握擊球的時間點、球的力道及落點，沒有經過幾年的苦練是達不到這樣的水準，一個好的攻擊手就像排球的重砲手一樣重要。因為，踢藤球的技巧性高，相對的，雙方對戰，精采度自然會提高，呈現出一種獨特的「力與美」，像是足球技藝、排球對陣的結合體。

攻防花招百出

每種運動都會衍生出各種攻、防的招式，藤球在這方面更是花招百出，而且有些還帶有舞蹈的美感、武術招式的力度、身體騰空的展現，各種大大小小招式加起來也有100多套，也因為這些千奇百變的變化，使得藤球的觀賞性非常高，看藤球賽也等於是個藝術的欣賞。

了解藤球的基本概念後，有機會看到藤球賽，自然會融入其中來仔細品賞。

藤球常用8種踢法

