

土家族棉花球的开发试验

姚正国

(湖北民族学院 体育系,湖北 恩施 445000)

摘 要:通过挖掘、整理和创新土家族棉花球运动,开发了民族体育资源。主要结论:棉花球运动是一项以扣篮为中心的民族特色体育项目,具有趣味性高、观赏性强,易普及、易推广的特点;它对提高青少年力量、速度、耐力、灵敏等素质具有较高的锻炼价值。

关键词:土家族;棉花球;体育资源;民族体育

中图分类号:G852.9 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)05-0057-03

Exploitation and research of Tujia cotton ball

YAO Zheng-guo

(Department of Physical Education, Hubei Institute for Nationalities, Enshi 445000, China)

Abstract: To exploit, sort out and innovate Tujia Cotton Ball, thus to develop ethnic sports resource. Conclusion: Cotton Ball is a sport game with ethnic features with dunking ball as its playing, it is very interesting, worth watching and easy to popularize and spread. It's an ideal sport to improve Teenagers' power, speed, endurance and agility.

Key words: Tujia nationality; cotton ball; sport resource; traditional physical education

“棉花球”,这一民间球类项目,曾在我国武陵山区,特别是在湖北少数民族聚居的土家族、苗族、侗族的中、小学里广为流传。当时的名称很多,湖北鄂西称为棉花球、棉球、线球,贵州、云南、湖南某些地区叫做包包球、坨坨球等。完全是学生们自制的,最大的像排球,最小的像垒球。其共同制作特点是用棉花作芯,外面用棉线或毛线、袜线层层缠绕而成。当时的玩法十分讲究传球的技巧和在奔跑中默契地传球配合,比赛双方以控制球时间的长短决胜负。参加的人数不限,场地不限、时间不限。学生们的兴趣很浓,直到20世纪70年代初,恩施、巴东、建始、宣恩、利川、鹤峰、咸丰、来凤土家族的少年儿童们仍然十分青睐它。但是,这项很有锻炼价值的民间体育项目却一直没能引起人们的关注,至今没有一个统一的名称,尚未形成系统的运动模式、比赛方法及规则,也没有规范的场地、器材和设备,更没有人对它的历史渊源、传承方式及开发价值等问题进行过研究。

为贯彻2001~2010年中国体育改革与发展纲要提出的“进一步发挥少数民族地区的优势,开发民族体育资源,做好民族传统项目的挖掘、整理和推广工作”的指导方针^[1],并根据广大青少年的生理和心理特点,将棉花球运动开发出来加以改造,创新为一项以扣篮为中心的民族特色体育运动项目。开发研究棉花球,对于弘扬民族传统体育,丰富民族体育文化,加强广大青少年民族特色教育和素质教育具有积极

的现实意义,对我国各民族学校的民族传统体育教学也将起着直接的推动作用。

本课题从湖北民族学院2001级中文系、财经系、政法系、预科、计算机专业、资环专业中各随机抽取一个教学班共236人为实验对象,其中男生185人,女生51人。另从体育系2000级和2001级学生中随机抽取3个实验小组,男生2组25人,女生1组15人为研究对象。

利用现行的篮球场,在球场的4角各安装1个球篮(无篮板),比赛双方各自上场6人,各自同时攻守2个球篮,运用各种传、运、投、扣的技术,采用各种声东击西、真真假假、虚虚实实的战术,相互攻守。扣中1球得3分,投中1球得2分,罚中1球得1分。比赛时间为50min,分上、下两半时进行,中间休息10min。于2001年9月至2002年12月对以上实验对象进行为期50周,每周2学时,共计652学时的教学实验。

1 球场、球篮和球

(1)场地:实验所用球场是现行的篮球场,分别以球场的4个顶角为圆心,6m为半径画弧,扇形内的区域为限制区,罚球区在弧线中央,弦长1.50m,在罚球线后面另设8m扣篮线和10m扣篮线,供队员在罚球时按照规则的规定选择扣篮时使用。场内4条弧线和罚球线均为黄色,线宽5cm,

收稿日期:2002-12-12

作者简介:姚正国(1945-),男,副教授,研究方向:民族传统体育与教学研究。

篮球场的边线、端线、中圈互为共用(图 1)。

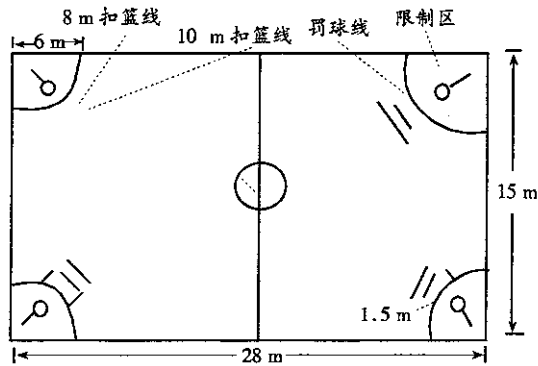


图 1 棉花球场地

(2)球篮:球篮包括篮柱和篮圈,安装在球场的 4 个顶角。篮高 2.20~2.80 m(可升降),篮柱离场顶角 0.5 m,篮圈与横梁相连,牢固安装成水平,其后沿投影离场顶角 2.25 m,平分顶角 45°。篮圈内径 40 cm,用直径为 2 cm 的钢筋制成。

(3)球:球是用海绵和橡胶制成。球里面是海绵,外层是橡胶,球面上印有土家族传统的“西兰卡普”花色图案。球的圆周长为 60~62 cm,重量为 500~550 g。

有 84.4% 的人倾向于利用现有的篮球场,理由是能合理利用场地,弥补场地条件不足,解决经费困难等问题。从我

们实验的情况看,只要合理安排,它与篮球的教学、比赛没有矛盾冲突。只有 15.6% 的学校认为领导重视,资金花费也不多,从发展少数民族体育的角度讲,应该开辟专用场地。

关于球篮的问题,在实验过程中,当篮圈高度为 2.90 m 时,全部实验对象仅有 1 人能扣篮,降到 2.80 m 时,也只有 5 人能扣篮,降到 2.60 m 时,扣篮人数增加到 81 人,占实验男生的 38.6%。女生在 2.40~2.50 m 的高度内能扣篮的有 5 人,占实验女生的 7.6%。根据 1979 年湖北省青少年体质调研中身高的情况分析,为了便于在小学高年级中开展,球篮的升降在 2.20~2.80 m 的范围内较为合适。

对球的要求,多数人认为根据少数民族山区的地理环境、气候条件、经济状况而言,还是用橡胶和海绵制作的好,主要优点是不怕下雨地面湿,经久耐用,无须充气,球面上印土家族传统的“西兰卡普”图案具有象征意义,没有必要再回到旧棉花用线缠的时代。

比较一致的意见是,不管是利用篮球场还是专修棉花球场地,这种运动环境和比赛方法是新颖独特的,符合广大青少年的口味,给了他们一个充分表现自己的天地。

2 比赛方法的评价分析

对以上实验对象进行基本技术的教学训练(表 1)。在此基础上开展教学比赛。共进行教学比赛 96 场,其中男子 85 场,女子 11 场(有关比赛规则没在本文中论述)。

表 1 棉花球教学训练内容

移动	传接球	投篮	扣篮	防守	基本战术
变速、变向跑,跨步、转身跑,侧身跑,急停急起	单、双手甩传,单手肩上大力甩传,背后、体侧传球	原地单手肩上投篮,行进间单手肩上、低手投篮	原地跳起双手、单手扣篮,行进间单手、双手扣篮	抢球,打球,断球,4-2 联防	2 攻 1 3 攻 2 传切配合 突破分球

在赛制上,我们经历了 8 人制、7 人制、6 人制的实验阶段,随着训练水平的不断增长,控制球能力和传接球的准确性不断提高,最后确定为 6 人制。并对比赛方法就学生的兴趣进行了问卷调查,共发出问卷 108 份,回收有效卷 108 份。

调查结果显示有 84.3% 的学生对这种运动方法是有兴趣的,不太感兴趣和没兴趣的仅占 15.7%。没兴趣的主要原因有可能是本身身体素质差,体育基础差,特别是女生表现较为突出。以实验班所在系为单位组织系与系之间的正式比赛 23 场,其中普通班男生 15 场,女生 3 场,体育系男子 3 场,女子 2 场,发出现场调查问卷 90 份,就其观赏价值进行了评价,97.8% 的人认为该项目有特色、观赏价值是高的,观赏价值高的主要方面在于它有 4 个篮,双方各自同时攻守 2 个篮,可采用声东击西,真真假假,虚虚实实的技、战术,增加了运动的趣味性。另外球的转移速度快,节奏流畅,精彩的扣篮场面很能吸引观众,有时甚至是扣人心弦。

3 棉花球运动是以扣篮为中心的对抗性运动

根据广大青少年的个性心理特征,我们对棉花球运动的

设计是紧紧围绕着以扣篮为中心的运动模式进行的,在 23 场正式比赛中,我们对扣篮情况分别做了统计。男子每场扣篮所得分值在 60%~80%。女子组扣篮得分虽然只有 18%~30%,但也挺吸引人的。相信随着这项运动不断发展与深入,扣篮得分率将会不断提高。在 2002 年 9 月 24 日湖北省第五届少数民族传统体育运动会上由湖北民族学院男子代表队表演时,比赛时间仅为 30 s,双方以 66 分战平,整场比赛共扣入 126 分,占全场比分的 95.5%。学生们那种大刀阔斧地扣篮,淋漓尽致的表现得到了省、州、市各级领导和专家们的充分肯定。大家一致认为“这个棉花球的确很有特色”,“很有价值”,“值得推广”。扣篮在篮球运动中是一种高难度技术,可以说是高大队员的专利,对于广大基层青少年是难以想象的事,但是在棉花球运动中广大青少年可以充分展示自我,充分发挥他们的特长,扣篮这项技术已不再是高大队员们的专利了。

4 棉花球运动对青少年弹跳力等素质的锻炼效果

通过教学实验,将学生实验前和实验后纵跳成绩进行了

检验。男女生纵跳成绩训练前和训练后有极显著性意义,这可能是因为他们在弹跳力方面的素质从来没有专门开发过的原因,同时也证明他们在弹跳力素质方面具有很大的开发潜力。运动素质中,力量素质是诸多素质的基础,人体运动技能的形成,与爆发力、灵敏、协调、速度、反应、平衡等要素有着密切的关系。爆发力是各项运动必备的因素之一,爆发力是力量和速度的产物,这是国际国内学者们的共识^[2],爆发力的增强,也就是说力量素质提高了,与之相应的速度、灵敏、协调、反应等能力,也会随之得到发展。棉花球运动的主要特点是以扣篮为中心的运动,对爆发力的要求较高。在实验中,我们可喜地看到,随着弹跳力的增长,学生们特别是男生,速度和运用速度的能力以及灵敏性、协调性、柔韧性、耐力都在不断提高。另外我们还看到,男子弹跳力、速度、耐力素质的增长强于女子,而女子在灵敏、协调、柔韧素质方面的增长又要好于男子,这可能是由于生理方面以及原有的体育基础、身体素质、遗传等各方面的因素所致,也可能是男女生在各项身体素质中各自的开发潜力不一样。

5 结论与建议

棉花球运动具有新颖独特的运动环境和比赛方法,比赛双方同时攻守2个球篮,可运用各种变化多样的技、战术,在运动中体现对抗、竞争和趣味;棉花球运动是一项很好的民族传统体育项目,它集竞赛、健身、娱乐为一身;它是以传统棉花球运动为基础创新的一项以扣篮为中心的对抗性竞赛活动,能让更多的青少年尝试扣篮的乐趣和体验扣篮成功的喜悦,从中获得成就感和满足感,因此,它具有观赏性强,趣味性高的特点;它对提高广大青少年力量、速度、灵敏、耐力、协调、柔韧等素质,特别是弹跳能力、反应能力具有较高的锻

炼价值;该项运动设有可升降的篮架,可以根据竞赛的性质和目的,开展不同身高、不同组别,不同级别的竞赛活动,它适合大、中、小各级各类学校开展,易普及、易提高、易推广。

建议湖北省民族宗教事务委员会以及国家民委将该项目列为少数民族传统体育运动会的正式比赛项目;同时建议国家教育部、国家体育总局考虑向各级各类学校和社会逐步推广。

该项目得到了湖北省民宗委主任张洪伦、文教处处长张贤和,武汉体育学院球类教研室主任邓达之教授、余松波研究员,华中师范大学王健博士、李华生教授,湖北省体育局副局长冯梦雅、群体处处长孙全根,湖北民族学院彭振坤院长、张永高副院长以及体育系和民族体育教研室等的大力支持和帮助,在此表示衷心感谢!

参考文献:

- [1] 国家体育总局. 2001-2010年体育改革与发展纲要[R]. 2000.
- [2] 田长贵. 体育知识理论教程[M]. 北京:电子工业出版社,1993:8.
- [3] 韩志芳. 民族传统体育与奥林匹克运动[J]. 体育学刊, 2002,9(2):53-55.
- [4] 朱应明. 民间传统体育项目应用于学校体育教学的尝试[J]. 体育学刊,2001,8(3):55-57.
- [5] 蔡知忠,陈玉霞. 对民族传统体育的几点思考[J]. 体育学刊,2002,9(3):46-48.

[编辑:周威]