



MUQIU
YUNDONG

木球 / 运动

彭彦 / 主编



西南交通大学出版社

湖南省教育厅教改课题“体育教育特色专业建设的探索与实践研究”
(湘教通〔2009〕321号)成果

MUQIU
YUNDONG

木球运动

主 编 彭 彦

副主编 屈 杰 余学好 张 斌 袁 勤
陶 坤 钱毅恒 李奕霖 杨 峰
谭 广 王玉龙 谭 恺 黎 杰
邹序桂 栗金涛 唐 芳 蒲小玲

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

木球运动 / 彭彦主编. — 成都: 西南交通大学出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5643-3663-9

I. ①木… II. ①彭… III. ①球类运动—基本知识
IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 005832 号

木球运动

主编 彭彦

责任编辑 吴明建

封面设计 墨创文化

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区交大路 146 号)

发行部电话 028-87600564 028-87600533

邮政编码 610031

网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 四川森林印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm

印 张 12.25

字 数 304 千

版 次 2015 年 4 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5643-3663-9

定 价 28.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

木球运动是由少数民族的一种游戏演变成为全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目，经历了从萌芽到逐渐成熟的过程。目前，该项目在全国很多地区有较好的发展。但是由于从事该项目的人数还是相对较少，所以对其进行科学性、系统性的理论研究尚不多，致使其发展速度相对缓慢。编者从 1995 年开始从事木球运动，同年作为湖南省木球队主力队员参加在云南昆明举行的全国第五届少数民族传统体育运动会，获得木球全国冠军。1999 年作为助理教练兼队员参加在北京举行的全国第六届少数民族传统体育运动会，获得木球全国第三名。2003 年作为教练带队参加在宁夏举行的全国第七届少数民族传统体育运动会，获得木球全国第四名。2007 年作为教练带队参加在广州举行的全国第八届少数民族传统体育运动会，获得木球全国第五名。2011 年作为教练带队参加在海南举行的全国木球邀请赛，获得冠军，同年参加在贵阳举行的全国第九届少数民族传统体育运动会，获得木球全国冠军。2012 年作为教练带队参加在宁夏举行的全国木球邀请赛，获得亚军。从 1994 年至今，编者作为运动员或教练员，多次参加国内举行的各项木球培训、邀请赛和正式比赛，从事木球运动已有 20 余年，在理论和实践上都有着较为丰富的经验。作为一名长期从事木球运动的木球工作者和爱好者，编者对木球运动非常热爱，早想出一本有关木球方面的书籍，奈何总觉得差点什么，不是觉得内容不系统就是觉得技术动作和运动员位置的命名不科学，所以一直在思考和探索。之所以下决心出这本书，是因为 2010 年得到了赵昌毅老师的鼓励和帮助，以他本人多年从事木球教学、训练以及从事全国民族运动会木球裁判工作的经验，提供了大量的素材。本着将木球运动这一我国少数民族传统体育运动的瑰宝继承并发扬光大的决心，编者通过阅读大量相关文献，并结合自己的实践经验，耐心细致地求证，经过 3 年的撰写和修改，终于完成《木球运动》一书。本书虽经多次修改和改进，但编者水平有限，书中还是有很多不足之处。编者希望以此书抛砖引玉，以期对木球运动的发展尽自己的绵薄之力。

编 者

2014 年 10 月

目 录

第一章 木球运动概述	1
第一节 木球的定义和历史发展	1
第二节 木球运动在不同地区的发展	6
第三节 木球运动的特点与价值	10
第二章 木球的场地与器材	15
第一节 木球比赛	15
第二节 木球比赛场地	17
第三节 木球比赛器材	19
第三章 木球基本技术	23
第一节 木球基本技术的概念	23
第二节 握板技术	25
第三节 击球技术	28
第四节 拦截球技术	34
第五节 抢断球技术	40
第六节 运球技术	45
第七节 护球技术	47
第四章 木球基本战术	49
第一节 木球运动战术意识的理论与原则	49
第二节 木球进攻战术	61
第三节 任意球进攻战术	68
第四节 木球防守战术	75
第五节 不同比赛环境与条件下的战术运用	89
第五章 木球运动员	93
第一节 木球队员的职责与分工	93

第二节 木球运动员的素质	95
第三节 木球运动员的心理素质	98
第四节 木球运动员的技术素质	102
第六章 木球运动员的体能训练	105
第一节 木球运动员体能训练概述	105
第二节 木球运动员体能与训练方法	106
第七章 木球运动教学与训练	117
第一节 木球运动训练原则	117
第二节 木球运动员一般素质训练	119
第三节 木球运动技术教学与训练	122
第四节 木球运动战术教学与训练	135
第五节 木球运动教学与训练应注意的问题	148
第八章 木球裁判员	156
第一节 裁判员	156
第二节 木球裁判员工作程序	157
第三节 裁判员临场的配合	162
第四节 临场裁判员的区域分工与职责	163
第五节 裁判员具体分工及要求	165
第六节 裁判员的鸣哨与手势	169
第九章 木球运动竞赛的组织与编排	171
第一节 木球运动竞赛的组织工作	171
第二节 木球运动竞赛制度与编排方法	173
第十章 木球竞赛规则	179
第一节 比赛队	179
第二节 比赛通则	180
第三节 时间通则	182
第四节 违例及其罚则	183
第五节 犯规及其罚则	184
第六节 成绩与名次判定	185
第七节 弃权与申诉	186
第八节 裁判人员及其职责	186
参考文献	188

第一章 木球运动概述

木球运动是由少数民族的一种游戏演变而成的全国少数民族传统体育运动会正式比赛项目,经历了从萌芽到逐渐成熟的过程。目前,该项目在全国很多地区有较好的发展。本章主要从木球运动的概念、历史与发展及特点价值等方面进行探讨,从而使广大教练员和该运动爱好者更进一步了解木球项目。

第一节 木球的定义和历史发展

一、木球的定义

木球运动是由两个队参加的集体比赛项目,每队出场5人,每人手握击球板,运用击球、接球、运球和击球射门等技术,避开对方防守,将球击入对方球门得分,并用抢断球等防守技术,阻止对方得分。

木球比赛是一个综合性强,且具有独特民族文化色彩的少数民族传统体育竞赛项目,与现代体育项目之曲棍球、冰球等有一定相似之处,但因球呈椭圆形,球体的运行轨迹不规则,因而有别于曲棍球和冰球。木球比赛中,双方运动员身体直接接触,比赛激烈,对抗性,节奏快。

木球比赛用球的球体形状为椭圆形球柱体,内部为木质,外裹橡胶。在击球板击打木球时,球体运行轨迹不规则,时而腾空变向,时而弧线运行。运动员在比赛中难以准确判断其运行线路,要求运动员必须具备极强的判断和应变能力。木球比赛场地较大,攻防转换快,运动员必须不停地移动去拦截和控制球。木球球体运行轨迹的不规则,使木球比赛富有戏剧性,比赛结果具有不确定性,因此也具有较强的趣味性和观赏性。

二、木球发展的历史

木球运动是中华民族中多个民族的多种形式的游戏活动经过漫长的发展而演变而成的一

项汇集多民族特色的传统体育竞赛项目。

现代木球运动是在宁夏、湖南、河北、北京、河南、青海等地开展的一项少数民族传统体育活动。与其运动方式相近的运动在宁夏称打篮子、打毛球,湖南称木球、木棒,河北、北京等称木球,海南称“赶狗归坡”,新疆称“帕普孜”,内蒙古称“贝阔”等。

(一) 起源

木球的起源说法不一。一种说法是:木球运动起源于唐代“步打球”游戏,当时只是宫廷中的一种活动。北宋后期木球运动逐渐由宫廷传入民间,民间流行的类似于木球的活动,包括内蒙古草原上流行的“撈撈球”、辽宁沿海地区儿童喜爱的打螃蟹游戏、湖南江华瑶族自治县境内瑶族青年喜爱的木棒球、新疆维吾尔族青年喜爱的“帕普孜”等均与木球有着密切的联系。另一种说法是:清代同治年间(1862—1874)木球运动已流传于现今宁夏回族自治区回族聚居地,距今已有一百多年历史。早期它只是回族青少年在放牧时玩的一种集体比赛游戏,娱乐性是其最主要的特点,游戏的名称有多种,如“打毛球”“打篮子”“赶木球”“打木球”等。木球已经成为回族的一项传统体育活动。对于木球起源具有代表意义的游戏是“赶木球”,其比赛参加人数不限。游戏方法是在场地上挖坑,坑口直径约25厘米,深20厘米,坑数比参加人数少一个。另置一长20厘米、形同手电筒的短木棒作球。比赛时,每坑前站一人,均执长约1米的木棒,无坑者手持木棒,尽力将木球赶入任何一坑内,站在坑边者以棒阻拦。“打毛球”“打篮子”游戏由参加者使用“二至三尺长的厚木条,以球击中目标为得分”。由于球的形状似木铆钉,故又称“打铆球”。游戏时双方以同等人数出场,球门与场地大小自由设定。每场10分钟,以进球多者为胜。比赛结束时,负方须罚“喝嗦儿”,即由胜方队员在球门处用棍将球击出,负方队员从端线跑向球落地处,将球捡回,来回途中须发出“噢,噢”声,中间不准停歇。木球就是在上述几种游戏的基础上发展起来的。从在宁夏收集到的材料来看,这项运动在宁夏有100多年的历史,是回族青少年喜爱的一项运动。而北京认为木球是由清朝民间盛行的“打卯球”发展而来。

(二) 木球运动的发展现状

现代木球运动自1982年第二届全国少数民族传统体育运动会以后发展迅速。由宁夏回族自治区吴忠市体育部门组织的吴忠市马莲渠公社(现马莲渠乡)木球代表队,在1982年第二届全国少数民族传统体育运动会上进行了两场表演赛,受到了与会专家及群众的好评。由于球呈椭圆形,球被击腾空触地后,其运行方向多变,增加了比赛的趣味性和观赏性。1985年,北京市首届少数民族传统体育运动会就将木球列入正式比赛,当时的球是以棒垒球为比赛用球。并有守门员(着护具)。运动会前,北京市体委和民委曾请专家举办包括木球、珍珠球等项目在内的教练员、裁判员学习班,其中木球竞赛规则是在宁夏木球规则的基础上结合北京地区的特点进行了修改。如击球板的形状、球门的形状和大小以及队员装备等。由于球为棒球,对击球板面触球无特殊规定,因而技战术更类同曲棍球的基本打法。

在1986年第三届全国少数民族传统体育运动会上,宁夏、湖南、新疆、北京等代表团均将本地区开展的“木球”比赛进行了表演。宁夏代表团所表演的木球得分目标由坑改为门,击球

板为直板；北京代表团的木球表演，其守门员还戴有冰球运动的守门员护具，击球板为上窄下宽的木板；新疆和湖南代表团的球板较长，击球板下部近似于冰球棍。由于比赛有较完善的规则，其对抗性、观赏性和趣味性，受到了各方的关注，并确定为第四届全国少数民族传统体育运动会的比赛项目。在国家民委和国家体委的组织下，有关专家以宁夏的木球规则为基础，对其进行了整理、修改，并在各省区积极开展。

在此基础上，1990年9月由国家民委和国家体委委托宁夏回族自治区民委和体委首次举办了全国木球教练员、裁判员学习班，并举行全国八省区木球邀请赛。在比赛期间，针对规则的问题，相关方面进行了修改，如挥板的高度，限定挥板前后不得超过肩。1991年在广西南宁第四届全国少数民族传统体育运动会上，正式将木球比赛列为民族运动会的竞赛项目。当时比赛用球为木质，整体为圆柱形，两端呈弧形，外涂红漆，击球板为纯木质，触球部分（板头）以黑胶带缠裹（目的是减少损坏）。此届比赛因击球板材料问题，损坏较多，球门形状似笼子，由于门小，比赛中进球也较少。虽然无大的身体伤害，但凶狠的冲撞也使比赛的观赏性减弱，一些以学生为主的运动队就惧怕同成年人组成的球队比赛。此届比赛后，对规则进行了一定的修改，并于1994年8月在云南昆明举办了全国木球教练员、裁判员培训班，同时举办全国木球邀请赛。首次将木球场地设计为50米长，25米宽，在场地两端设坑，比赛时间为40分钟，分上下两个半场进行，每队由6名队员上场参赛。随着国家对少数民族体育扶持的力度和投入的不断加大，为了增强木球竞赛过程中的对抗性和激烈程度，大会对比赛场地、队员人数和比赛时间等内容做了一定的要求，其中比赛场地为平整、无障碍物的长方形土地或人工草皮，长40米，宽25米。比赛由两个队参加，比赛时间为40分钟，分上下两半场进行，每队由5名队员上场参赛。

随着木球运动的开展，木球竞赛逐步走向制度化，在全国各省区每四年举办一届省区少数民族传统体育运动会已经成为制度，省级少数民族传统体育运动会实行地、市、州、盟以及自治县轮流承办的方式。定期或不定期举办民族传统体育运动会制度的形成，有力地推动了木球运动向社会化发展，使之不仅成为人民群众体育的主要内容，也开始从农村、牧区进入学校、企业和城市。有些省市把木球这项运动作为省、市的特色与强势项目，代表本省参加全国民族运动会比赛，特别是在5个自治区和有多个少数民族集聚的省市，都定期或不定期地举办民族传统体育运动会。据不完全统计，运动会上设立木球运动项目的有：新疆有8个地州和28个县；西藏有6个地区；甘肃有2州1市和19个县；云南有9个市地州；四川有3州1市；吉林有1州3县和4市；天津有3个区；黑龙江有6个市和20多个县；内蒙古除各盟市之外，很多旗县每年都在“那达慕”期间设立木球运动比赛项目。全国多数省（区）、市在加强地方之间文化建设和经济交流的同时，都把木球运动确立为自己的特色项目，或成为省（区）、市级的少数民族传统体育运动会的主要竞赛项目。

三、木球运动的形成与演变

（一）木球运动挖掘整理

宁夏回族同全国其他地区的回族，有着基本相同的风俗习惯。由于回族信仰伊斯兰教，

所以其风俗习惯受伊斯兰教的影响很深,除教义上规定的条款以及念经、礼拜、静修等宗教仪式外,伊斯兰教的许多礼仪都已转化为回族的风俗习惯。由于回族散居各地,与各兄弟民族交叉居住,在历史上不断有其他民族的成员融入回族行列,这些民族的某些风俗习惯也很自然地被带进回族之中,年长日久,逐渐演变为回族风俗习惯的一部分。同时,散居各地的回族群众,其生活环境经常变化,为谋求生存发展,他们从小强身习武,游戏中带有军事活动的内容。随着朝代的变迁,强身习武与生活游戏的内容不断发展和沿袭,形成了一些独特的早期的回族青少年体育游戏项目,“打尖尖”“打篮子”“赶毛球”“打木球”等游戏项目是典型的代表。

上述这几种游戏,随着近代军事、生产、体育活动相分离,群众文明程度和生活水平的提高,成为了有特色的强身健体的娱乐活动。特别是现代西方体育项目传入、开展并占主导地位后,传统民族游戏和民族体育受到影响,它的开展范围和普及程度有所缩小。

(二) 木球运动的发展与演变

回族木球开始于元代。元朝是西域“回回人”大量进入中国的重要时期。13世纪中叶,成吉思汗西征,大批信仰伊斯兰教的中亚、西亚各族人民、波斯人和阿拉伯人迁徙到中国。不少在元代被称为“回回”的人们,参加了忽必烈统一中国的战争,并被编入“探马赤军”“回回军”。在军事技术不发达的古代,士兵的体能与武艺的强弱、高低成为他们获得较高地位和生活条件的因素之一。随着和平时期的到来,健身强体游戏“打尖尖”“打篮子”“赶毛球”就成为他们尚武习武活动内容之一。

清朝初年,为平定噶尔丹叛乱,康熙帝亲率大军来到宁夏境内。传说在途中休息时,他看见一群放牧娃在地上玩一种非常有意思的打球游戏,不由得驻足细观。原来娃子们在“打篮子”,输的一方背着胜的一方高喊“和哨”。康熙要过鞭杆和铆球,模仿牧童们的动作打起球来。回到京城后,想起娃子们的游戏,康熙帝便命人按在宁夏见到的鞭杆和铆球的样式仿制出来,组织宫廷里的人比赛。

清代同治年间(1862—1874),木球运动已流传于现今宁夏回族自治区回族聚居地。“打木球”“打篮子”“赶毛球”等活动有着明显的回族特色和风情,回族有句谚语,“回族娃娃不会‘打木球、打篮子、赶毛球’,人世间白活一趟”。打木球带着浓郁的地域特征和趣味性,激烈的对抗吸引着广大回族青少年,并成为回族青少年强身和求生的一种演练。经常参加此类游戏,能明显提高身体的适应能力,促进身体各部位的正常发育和发展,提高青少年的力量、灵敏、弹跳和柔韧等身体素质。

回族“打木球”类游戏活动与军事有着密切的联系,传统的游戏形式与其民族的尚武习武活动相辅相成,相伴而生。回族的先民为求生存和发展,从小就在寺院和乡村参加“打木球”类游戏活动和习武。由于军事与民间体育游戏之间相互影响和交融,随着军事体育中军事的内容逐渐淡化,健身和娱乐的成分逐步增加,“打木球”类游戏活动也逐渐演变成了广大回族群众,特别是回族青少年喜爱的体育活动。

宁夏民间“打木球”源远流长,尤其在回族聚居的乡、村、堡、寨,“打木球”早已成为乡风习俗,是回族青少年十分喜爱的一项传统体育游戏。由于各地区人文地理环境和风土人情的差异,宁夏民间木球游戏形成了诸多传统打法和地方特点。其中最典型的打法

有以下三种。

1. 打铆球

“打铆球”原为“打本球”。《宁夏体育志》记述，“因其球如铆钉状”，故名为“打铆球”，主要流行在宁夏的吴忠、灵武、盐池一带，其中回族约占居民的80%。吴忠市马莲渠乡是木球运动的故乡，据说在清代同治年间木球就盛行于当地。“打铆球”时先在场地上两端各挖出一坑，直径约13厘米，深约10厘米，叫“牢坑”。“铆球”是用一节坚硬的木棒削制而成，长约6.7厘米，直径3.3厘米，两头呈椭圆形，击板或击棍自备，长0.67~1米。比赛时要求人数相等，一对一、二对二、三对三对抗等均可，以“打砂锅”（宁夏民间决输赢的方法）决出胜负，胜者为攻方，负者为守方。比赛开始，守方先在场地上站位防守，攻方一人站在“牢坑”前，先打一下向守方喊“碰牢”，再把木球放在击板上，随即将球抛起击球，同时大叫“牛”。如果击到“铆球”，无论击出多远，而守方队员未能在空中将球截击而使得球落地，即为攻球有效，守方队员须从落点拾起球掷向“牢坑”进行投杀，攻手应“护牢”拦击。如果将球击出则用木板丈量的距离作为有效成绩；若攻方拦击失败或掷球入“牢坑”便成死球，攻击方的攻手出局。当攻方队员全部被杀局则攻方与守方互换，进行新一轮次的比赛。第二轮次的比赛结束后，开始计算双方各轮次丈量的总成绩，多者为胜。“喝嗦”是对负队特定的一种惩罚方式，是以木板丈量的个数，按双方预先商定的数量“喝嗦”施罚。胜方一人站“牢”前一手持板，另一手拇指和食指钳住球，仍以开球时“碰牢”的方法，将球击向远方，并大喊“拦子”，球一经击出，负队须快跑将木球拾回扔进“牢坑”，往返途中要大声呼叫，即为“喝嗦”，中途不能间断，若间断即名“断气”，不合规矩，胜队可重新施罚，重新施罚可增加难度和花样，如“背人”“单脚跑跳”等。

2. 赶木球

“赶木球”是宁夏川区流行较广的一种木球运动，因其流行的地域不同，有“赶龙”“赶狗”等多种俗名。在永宁县的杨和乡、纳家户、王太堡、望远桥等回族乡村，“赶木球”是当地青少年的传统体育游戏。“赶木球”参加人数一般为3~7人，赛前先在场地上挖一坑，直径约35厘米，深约20厘米，这个坑称作“窑”，然后在“窑”的附近相距2~3厘米处再挖数个小坑，坑径10~15厘米，深10厘米叫“白”（“白”可用标志物代替如砖块、石块等，但代替物品仍叫“白”），“白”数要比人数少一个，参赛人自备长约1米的木棍一根。木球长15—20厘米，形状如手电筒。每人先颠球一次（是用木棍棍头将木球连续向上弹起），颠球次数最少者是“赶球人”。其他人站在“窑”的周围用木棍点在各自的“白”上，叫“护窖点白”。其中一人用棍将木球击远，“赶球人”须迅速随球跑到落点，用手中的木棍将木球赶回。赶回球时，“赶球人”的嘴里还应发出吆喝声以示赶球，并尽力将球赶入“窑”中，而护“窑”人应拦截木球入“窑”，尽力再次将球击远，但其阻截时“赶球人”可以放弃并偷袭“白”，只要偷袭成功将棍点在“白”上，该“白”的拥有者就变成了“赶球人”。若木球被赶者赶入“窑”即为死球（被“烧死”了）。赶者要从“窑”里拿出球进行投杀，其他人须离开“白”围在“窑”前，用各自的木棍来击、护“窑”，赶、投球的人往“窑”里赶、投球时，护“窑”人应奋力将木球击出，若击出，投者仍要“赶球”。若将木球投入“窑”内，那么所有人必须重新抢“白”。可随意抢“白”，只要用木棍点住即为“有效占白”，动作慢而没有抢到“白”的人便是新的“赶球人”。投杀时为了防止护“窑”人拦击，投手可将木球砸在其抽出之棒上，同时将自己的击棍侵入“窑”内，被砸者

便成为下一轮“赶球人”。“赶木球”有较强的游戏性、娱乐性和对抗性,能有效提高青少年的力量、速度、反应和身体的灵活性,是一项娱乐性、趣味性很强,内容丰富、形式完整成熟的民间体育游戏。

3. 抢夯

“抢夯”又称“刁杠”,也是宁夏民间木球的一种传统打法,主要流行于贺兰县的金贵乡等回族村寨中。据笔者了解,“抢夯”在当地流行已久,是回族青少年在冬季开展的时令体育游戏。冬季打麦场空旷而平坦,青少年们相约而来,每人手持一根约1米长的木棍,先在麦场两端用土坯各设宽1~1.5米的门,木球长15~20厘米,直径3~5厘米。先“打砂锅”挑人或“手心手背”分成人数相等的两队,然后开始比赛。比赛采用两队对抗打门得分的形式,打进一球得一分,在规定的时间内得分多者为胜队,对负队的惩罚方式为“喝嗦”“背人”“钻裆”“单腿跳门”等。“抢夯”形式简单成熟、竞争激烈、对抗性强,在冬季开展既能热身御寒,又能娱乐玩耍,是一项健身价值较高的民间木球活动。

宁夏民间“打木球”除了上述几种传统打法以外,银北地区还流传着“打圈杠”和“断疆”等民间木球活动。

木球运动是回族青少年喜爱的一项体育活动,具有浓厚的乡土气息。1982年第二届全国少数民族传统体育运动会,宁夏代表队首次将木球带到了表演场上,木球运动所表现出的乡土气息和浓郁的民族气息赢得了到场观众的一致好评。1986年第三届全国少数民族传统体育运动会将木球正式列为表演项目。1990年宁夏还举办了全国八省区木球邀请赛。1991年第四届全国少数民族运动会上,木球正式列入了比赛项目。近十多年来,宁夏回族自治区各地、市、县都曾多次举办过木球单项运动会,他们都曾组建过木球运动队。

回族群众在重大节日、集会以及农闲时,都会以村为单位组织木球比赛,围观者甚众。而在春节,从正月初一到十五,青少年普遍进行各种规模的木球赛。总之,宁夏木球内容丰富,多姿多彩,是我国优秀的民族传统体育。

第二节 木球运动在不同地区的发展

一、在宁夏地区的发展

宁夏民间“打木球”历史悠久,内容丰富多彩,已成为回族民间体育文化活动的主要内容。如吴忠市马莲渠乡曾多次被评为自治区体育先进单位,并两次受到全运会表彰。据记载:“从1972年到1981年仅当地公社(马莲渠乡)召开的运动会就达44次,开展的项目不仅有篮球,还有武术、射击、乒乓球、自行车、游泳、摔跤、木球等,经常参加体育活动的群众就有5500余人。”因此,马莲渠乡成为宁夏地区的民族体育先进单位,也被誉为木球运动的“故乡”。

改革开放后,我国社会稳定,经济繁荣,人民安居乐业,重新焕发了各族人民生活的热力和热情。马莲渠乡回族青年“打木球”又红火起来,引起了社会各界的关注。根据国家体

委和民委有关深入挖掘少数民族传统体育项目的文件精神,吴忠市体委决定对回族木球进行挖掘整理。马莲渠乡建立了回族木球队,成为挖掘整理的试点乡,在保持民族传统特色的基础上,对“打木球”进行整理和改进,以提高其竞技性、对抗性和观赏性。木球场地规定为椭圆形,在场地中心线上挖坑,坑的直径约为35厘米,深30厘米,场上队员每队5人,制定出相应的规则,其中对负队的惩罚仍为传统的“喝嗦”方式。自治区体委和民委对回族木球运动的挖掘整理十分重视,正式定名为“回族木球”。

回族木球运动项目地位的确定,为其传播与发展也奠定了坚实的基础。宁夏体委将木球列为比赛项目并大力推广,国内部分省、市、自治区也派人到宁夏观摩学习。在1986年新疆乌鲁木齐市举行的第三届全国民族运动会上,宁夏回族的木球代表队再次进行表演。1990年9月由国家民委和国家体委委托宁夏回族自治区民委和体委首次举办了全国木球教练员、裁判员学习班,并举行全国八省区木球邀请赛。1991年国家体委和民委在广西南宁举办的第四届全国少数民族传统体育运动会上,将木球运动列入少数民族体育运动会正式比赛项目,宁夏“回族木球”终于完成了传统向现代的历史性过渡。2007年8月17日,宁夏首个木球训练基地在银川高级中学挂牌,并建设了宁夏首个标准木球训练场,宁夏大学等各大中专院校相继挂牌成立了木球训练基地。自1991年宁夏木球代表队正式参加第四届全国少数民族运动会至今,宁夏木球代表队在每届民族运动会上都取得了骄人的比赛成绩。

二、在湖南地区的发展

湖南的毛茛球又称“打木球”,相传始于明代成化年间,广泛流传于江华瑶族自治县。打木球比赛的场地与参赛人数,起先并无明确规定,所用器材也都是自制的。由于深受当地瑶族群众喜爱,1983年江华瑶族自治县体委将木球列为正式比赛项目,并制定比赛规则,1984年和1985年两度修改,渐臻完善。1987年中央民族学院体育组参照江华县拟定的规则,起草出《木球比赛规则》试行草案。

从20世纪90年代初期开始,湖南省体委和民委在业务指导思想上就开始将战略重点向全民健身活动转移,然而全民健身活动的载体又需要有活动项目的支撑,民族传统体育项目就成为广大群众喜爱的健身活动项目。早在1992年的全省体育工作会议上,就提出了全民健身“增强后劲,县为重点”的指导思想和发展县级民族传统体育训练的改革措施。1994年10月在怀化市举行的湖南省第三届少数民族运动会上,木球等8个项目被设为正式比赛项目,有8支代表队参加了木球项目的比赛。1995年的全省体育工作会议上,再次明确提出全省群众性体育工作战略重点,是依托民族传统体育项目向“全民健身,增强体质”转移。1996年的全省体育工作会议上,明确提出全面落实“两个计划”,全民健身,增强体质,促进竞技体育与群众性民族传统体育的协调发展。

湖南木球队是一支非常有实力的队伍,该队参加了全国少数民族传统体育运动会木球比赛,获得两次冠军,两次第三,一次第四,一次第五的优异成绩。2010年9月13日,湖南省少数民族传统体育训练基地落户怀化学院。怀化学院一直致力于少数民族传统体育的教学、训练与科研,开设了木球、秋千等15门课程,并成立了专门的少数民族传统体育项目训练队。

三、在北京地区的发展

北京作为历史文化名城,为我们留下了深厚的文化底蕴和丰富多彩的民族传统体育运动项目。自1978年改革开放后,北京市的民族传统体育工作在市委、市政府的关心和支持下,在市民委、市体育局业务主管部门的指导下,充分发挥民族传统体育协会等社会力量,紧密依靠首都少数民族群众,经过十几年的努力,已经形成了由挖掘到整理、由普及到提高的环环相扣的民族体育网络化发展模式,先后挖掘出100多个民族、民间游戏,整理定型了30多个民族传统体育运动项目。首届北京市民族传统体育运动会于1985年10月13日在中央民族学院举行,木球被列入正式比赛项目,当时是以棒垒球为比赛用球。1987年和1991年的第二、三届市民族传统体育运动会也都把木球列为比赛项目。自1985年至2010年全市先后举办了九届民族传统体育运动会,组团参加了八届全国民族运动会,通过这些活动的开展,使木球运动在全市范围内得到了推广和普及。自木球运动确立为全国民族运动会正式竞技项目以来,一直都是北京市代表队重要参赛项目。北京市自20世纪80年代初开始大规模整理少数民族传统体育项目,针对北京地区的主要少数民族,如回族、满族、蒙古族等民族人口较多的特点,在北京市民委的直接领导下,中央民族学院(现中央民族大学)、北京体育学院(现北京体育大学)及有关民族体育专家与学者,最早开展了如木球、采珍珠(现名珍珠球)和踢石球(现名蹴球)等项目。其中木球名称一直未有变动,从第一届北京市民族传统体育运动会就列为比赛项目,并在第三届全国少数民族传统体育运动会上进行了表演。早期以棒球作为比赛用球,运动员身上都带有多种护具,并有专门的守门员。自列为全国比赛项目后,才以目前的形式进行比赛,但在市民族运动会上目前已经不设该项目,仅为参加全国运动会而在所属民族体育训练基地中开展。为了使木球运动深入持久地开展下去,北京市民族体育协会在北京市民族聚居地区和民族学校中建立了一批民族体育项目示范基地,以北京市的高校为依托、为基地、为中心向广大群众介绍和推广以木球为代表的民族传统体育项目。在北京的许多民族中小学还把民族体育项目列入了体育教学内容,全市定期举办以木球为代表的各单项民族体育项目比赛,各区县和民族工作重点街道也经常举办民族运动会。通过这些活动,不但调动了广大少数民族群众的积极性,而且极大地促进了首都的两个文明建设。

四、在河北地区的发展

相传木球游戏自清乾隆时期传入承德回族聚民区,后来为各民族所喜爱,得到了广泛发展。20世纪的20—40年代,隆化县的卜克川和围场县的孟奎川(均系清代木兰秋弥时猎场地域)还有“打毛球”的习俗。打毛球是在春季的耕牛脱毛时节,少年儿童用小石块沾水在牛身上滚动(似给牛挠痒),一边滚动一边沾水,待滚至拳头大小,即成一个圆形牛毛球,用以游戏。

改革开放以来,随着少数民族地区经济和社会的不断发展,在全国少数民族传统体育运动的影响和带动下,河北地区少数民族传统体育呈现出迅速发展的局面。1988年承德师专体育系对木球运动项目进行了挖掘整理,在有一定群众活动基础的平泉县平泉镇回民大队(村)进行了推广、普及试点。并于1990年代表河北省参加了宁夏回族自治区举办的“全国八省区木球邀请赛”,一

举夺得冠军。1991年,承德木球代表队在夺得河北省民族运动会冠军后,又代表河北省参加“全国第四届少数民族运动会”比赛,以六战六胜的战绩荣膺冠军。该队在1994年“全国第五届少数民族运动会”上再次获得冠军。自此,承德开展木球的水平在全国名声大振,这不仅为河北省民族体育发展争了光,而且极大地激发了承德各民族青少年参加木球活动的积极性。

2000年以来,河北省各类学校先后分别开设了民族体育专业或木球体育课,并编写了教材,2002年河北体育学院设立了少数民族体育专科班,2006年省级的各类民族大中专学校又相继建立了木球基地。木球运动在河北省方兴未艾地开展,特别是全国少数民族传统体育运动会上,木球运动项目地位的确立,使得河北省的木球项目走向了规范化,带动了竞赛水平的提高。全国各地县举办的民族传统体育运动会以及广泛兴起的木球运动又为全国民族运动会的木球运动奠定了坚实的基础。

五、在河南地区的发展

河南省始终高度重视少数民族传统体育运动发展,把少数民族传统体育作为传统文化的重要组成部分来抓。1990年洛阳回民中学木球队代表河南省参加了宁夏回族自治区举办的“全国八省区木球邀请赛”。1994年河南省第二届民族传统体育运动会上把木球设立为正式的竞赛项目,到2010年的第六届民族传统体育运动会上,木球运动已经连续五届都是河南省民族传统体育运动会重要的竞赛项目。1991年以来河南省在全国少数民族体育比赛中多次进入前八名,还在第六届全国民族运动会上被授予“体育道德风尚奖”。2010年7月7日至9日,由国家民委文化宣传司、国家体育总局群体司以及中国少数民族体育协会、河南省民委、河南省体育局主办,洛阳师范学院承办的“全国木球邀请赛”在河南省洛阳市举办,共有北京市、河北省、宁夏回族自治区及河南省等7支木球代表队参加了比赛。

多年来,河南省政府十分重视本省少数民族传统体育项目的保护和传承。2004年河南省政府做出决定,选择部分少数民族多、民族体育基础好的单位,作为少数民族传统体育运动训练基地,每年拨出20万元专款,用于补助这些单位开展少数民族传统项目的训练普及工作。同时,为了促进河南省少数民族传统体育项目的开展,河南省民委、省体育局和省教育厅联合命名8个少数民族传统体育项目训练基地,10个少数民族传统项目活动基地,洛阳师范学院体育系和洛阳市回民中学为省市级的木球训练基地,为推广和发展河南民族传统体育和木球运动项目奠定了基础。

六、在安徽地区的发展

木球运动1987年传入安徽省,1988年10月在阜阳市举办了安徽省首届少数民族传统体育运动会,当时木球运动被确立为正式竞赛项目。1988年11月在定远县召开了安徽省民族中学校长会议,同时在二龙乡民族中学举办了首次木球技战术培训班。1990年4月,在淮南市李一矿组建了全省第一支木球队,代表安徽省参加了在宁夏回族自治区举办的“全国八省

区木球邀请赛”。1991年11月,在广西南宁市举办的全国第四届少数民族传统体育运动会上,安徽省代表团获得了木球比赛第四名。1995年11月,李一矿回民木球队代表安徽省参加在云南昆明市举行的全国第五届少数民族传统体育运动会,获得了冠军。

近年来,安徽省一直把实施《全民健身计划纲要》和“阳光体育工程”作为体育工作的重中之重,广泛深入地利用民族传统体育运动项目开展全民健身活动和阳光体育,利用木球运动项目组织形式多样、丰富多彩的民族竞赛活动,掀起全省健身和阳光体育宣传周热潮。2009年3月安徽省民委传统体育项目训练基地命名活动展开,定远县二龙乡的木球运动项目,被首批确定为省级少数民族传统体育基地建设项目。

第三节 木球运动的特点与价值

木球运动是深受广大少数民族喜爱的开展较为广泛、社会影响力较大的全国少数民族传统体育运动会正式竞赛项目之一,具有鲜明的特点与价值。

一、木球运动的特点

(一) 整体性

木球游戏或比赛时,场上5名队员的思想要统一,行动要一致,攻则全动,守则全防,整体参战的意识要强。只有形成整体的攻守,才能取得比赛的主动权及良好的比赛结果。

(二) 对抗性

木球比赛中双方为争夺控制权,达到将球攻进对方球门,而又不让球进入本方球门的目的,展开短兵相接的争斗,尤其是在两个罚球区附近时间、空间的争夺更是异常凶猛,扣人心弦。

(三) 多变性

木球运动是技术上多姿多彩、战术上变幻莫测、胜负结局难以预测的非周期性运动项目,比赛中运用技术、战术时要受对方直接的干扰、限制和抵抗。

(四) 易行性

木球运动器材设备要求简单,装备一套球具只需要 100 多元人民币,而且轻便、耐用,无论是训练或出外比赛都可方便携带。一般性木球比赛可以不受时间、人数、场地和器材的严格限制,在公园、草地和土地上都可以开展。它的规则简单,动作易学,是男女老少皆宜的运动项目,不仅可以在城市开展,更易于在农村开展,也很适合学生作为健身和游戏娱乐的体育运动项目,较其他运动项目更易实现“城乡一体化”。

二、木球运动的价值

少数民族传统体育项目,大多是少数民族人民在闲暇时间里参与的传统体育活动,因此具有鲜明的民族文化、健身与娱乐价值。这既是人类生存、享受和发展的基本要求,也是少数民族传统体育项目不断丰富和发展的动力源泉。木球运动同样以身体活动的方式进行,在娱乐身心的运动中承受一定的生理负荷,促进人的体能发展,具有文化、健身和娱乐价值。

(一) 民族文化传播价值

少数民族传统体育文化是中国文化的重要组成部分,它一方面影响着本民族群体和每个成员思想行为,为本民族全体成员所共有;另一方面又和其他民族的体育文化相区别,形成独特的民族体育特征。少数民族传统体育主要是各民族之间由于历史、宗教、语言、经济、素质、价值和道德观念之间的差异,形成了各自不同的与本民族生活情趣息息相关,具有鲜明特点的本民族特色传统体育项目。

回族是由多民族融合形成的一个民族,在长期的社会生活实践中借鉴吸收其他民族文化而逐渐形成了本民族独特的文化、生活和体育。木球无论是游戏还是竞赛,因其是集体项目,要求参加者要有团队精神,要配合默契,这与回族本身所具备的团结互助、重团队利益和民族利益的民族特性相适应,在游戏中增进回族群众之间的团结协作精神,也正是这种精神又推动了木球的发展。同时,回族是一个有共同的心理素质和民族意识的群体。在长期的历史发展中,回族具备了坚忍不拔、勇于拼搏、不甘落后的民族特性,因而,木球游戏和比赛中的强对抗性、竞争激烈性以及追求团结互助的取胜和友谊表现形式,都显现了木球运动作为一种文化载体所蕴含的民族凝聚力及民族融合力的价值和功能。

(二) 健身价值

木球比赛激烈,攻防转化快,运动员的身体接触多,具有较好的健身价值。在木球练习和比赛中,通过运球、传球与射门等技术,以及在上对不同的方向和力度球判断,都可锻