

民俗体育“陀螺”的创新

段辉涛

(湖北民族学院 体育系, 湖北 恩施 445000)

摘 要: 对民族传统体育项目陀螺进行创新, 内容包括: ①场地: 改变旋放区、攻击区划法, 把二者合二为一; ②器材: 增加1根绳长0.5~1.5 m的陀螺; ③技战术: 改变传统的“砸”、“吊”、“捅”为“碰”、“撞”, 增加“抽”的技术; ④竞赛规则: 改原规则“攻方计分、守方不计分”为“攻、守方都计分”等。结果表明: ①比赛总时间增加了近1倍; ②队员比赛净时间是原来的3倍多; ③运动密度由原来的24.45%增加到43.59%; ④运动强度由87.52次/分增加到116.83次/分。

关 键 词: 民族体育; 陀螺; 竞赛规则

中图分类号: G898.1 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)02-0069-03

Innovation of folk sports event “Top”

DUAN Hui-tao

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

Abstract: The author innovated on traditional national sports event “Top” in the following ways: 1) playground: change the division of the spinning and releasing area as well as the attacking area by integrating both areas into one; 2) equipment: add a 0.5-1.5 meters long top rope; 3) techniques and tactics: change the traditional techniques of “smashing”, “suspending” and “poking” into “bumping” and “jerking”, and add the technique of “whipping”; 4) competition rule: change the original rule of “the offense player scores while the defense player does not score” into “both offense and defense players score”, and revealed the following findings: 1) the total game time is nearly doubled; 2) the net game time for the players is more than 3 times the original time; 3) the game density is increased from the original 24.45% to 43.59%; 4) the game intensity is increased from 87.52 times/point to 116.83 times/point.

Key words: Top; folk sports; competition rule

陀螺是少数民族人们在长期的生产、生活实践中积累、提炼出来的具有娱乐、健身功能的民族体育项目, 它也是全国少数民族传统体育运动会的竞赛项目。尽管在其发生、发展过程中经历了很多次完善才形成今天的陀螺项目, 但它仍然存在着很多局限性, 这也是它不被更多的人所接受的重要原因。因而对其进行创新研究意义重大。本文以湖北民族学院体育系2003、2004级民族传统体育专业4个教学班学生57人为实验对象, 于2005.9~2005.12分别进行为期18周、每周2学时共计144学时的教学实验。咨询、访谈了大量有关民族、体育、民族体育的专家、教授, 了解了他们对民族传统体育的思考, 为研究丰富了素材、拓宽了思路。通过对陀螺场地、器材、竞赛规则等进行创新, 使对抗更激烈、比

赛更精彩, 从而更具趣味性、观赏性。旨在弘扬民族文化, 推动民族体育的发展, 同时也为民族体育的研究提供参考。

1 创新的必要性

1.1 陀螺运动的特点、价值及发展前景

陀螺是一项集竞技、观赏、娱乐为一体的全身性运动项目, 它对于促进和提高人们的力量、协调、灵敏、应变能力以及心理素质都有着良好的作用。它的发展经历了从民间自由打法到统一规则并成为全国民运会少数民族传统体育竞赛项目这样一个漫长的过程。尽管“玩法”不一样, 由于它具有较为广泛的群众基础, 各地、各民族都有或都见过这个项目(游戏)。它对器材、场地的要求不高, 规则也不繁杂,

收稿日期: 2006-11-01

基金项目: 湖北省教育厅重点课题“全球化背景下民族传统体育创新之路探索”(编号: 2005X087)

作者简介: 段辉涛(1967-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 民族体育。

可以随时、随地进行比赛或自娱自乐。它可以作为一项富有特点的群众体育项目,在全民健身活动中发挥积极作用。如果能有组织地进行深层次的发掘、整理、创新,并通过不懈的努力,使之在国际比赛中占有一席之地是完全有可能的。因为,在国外特别是东南亚也有这项运动。第六届全国民运会在拉萨比赛时,日本专家曾专程前往调研,并对场地、比赛规则等提出了许多宝贵意见。

1.2 陀螺运动的局限性

(1)激烈程度不够。通过对324场教学比赛各项技术指标的统计分析,结果表明:队员实际参加比赛的净时间短。一场单打比赛大约需要12 min,每个队员实际进行比赛的时间大约为3 min,左右,其中的 (2.44 ± 0.27) min花在绕绳、捡陀、准备等细节上,真正用于比赛的时间不到1 min(如果严格按此计算密度的话,不会超过5%),密度与强度(心率)不大,因而对抗不激烈。

(2)趣味性、观赏性、连续性不强,程式较为单一。技术打法和战术都较简单(一攻一放)。比赛技术为以下3种:1)以云南为代表的全力“砸”;2)以天津为代表的“吊”;3)以北京为代表的非砸非吊或者是既砸又吊的“捅”。比赛中,一旦“砸”、“吊”或“捅”成功,比赛即结束的可能性相当大,因为这3种技术(陀螺比赛中也是战术)都要求攻方陀螺具有相当大的初速度与力量,所以比赛中经常出现一“碰(砸)”即“死”的场面,水平愈高出现这种场面的机会愈大,因为水平愈高“碰(砸)”得愈准。因而也就出现了高水平比赛中每盘有超过一半局数的比赛净时间少于20 s。这些因素导致了陀螺比赛的趣味性、观赏性、连续性不强。同时,它也与体育比赛水平愈高场面愈精彩激烈、趣味性、观赏性、连续性愈强相悖。所以改革场地、器材、竞赛规则等,使之朝着人们更乐意接受和喜爱的方向发展势在必行。

2 创新内容

(1)场地:改变旋放区、攻击区划法,把二者合二为一。具体为:以陀螺旋转区中心为圆心,以2.6 m、3.6 m、4.6 m、5.6 m、6.6 m为半径画5个圆,即5个不同的旋放区、攻击区,双方可根据自己的具体情况在得分不同的区域放旋或进攻,改变目前单一的一攻一放的比赛程式。这样,运动员可以自己控制比赛节奏,增加参赛队员的主观能动性。

(2)器材:陀螺:除要求在外观形状、重量完全一致外,其它不作改动。陀螺鞭:增加1根绳长0.5~1.5 m的陀螺鞭,长绳鞭主要用来放旋陀螺(仅在比赛开始时使用),短绳鞭用来抽旋陀螺、攻击对方(比赛中用)。

(3)技战术:1)改变传统的“砸”、“吊”、“捅”为“碰”、“撞”,要求攻方在“碰”、“撞”守方时,陀尖须先着地后撞击方才有效(如陀尖不着地,守方被撞“死”的可能性很大,比赛过程就很短暂),削弱攻方攻击力,避免比赛中出

现一“碰(砸)”即死的场面,改变攻方过分依赖“碰(砸)”赢对方、守方“坐以待毙”的悬殊局面,增加比赛净时间。

2)增加“抽”的技术。“抽”主要是把自己可能即将被撞死的陀螺救活,同时抽旋得更快后来攻击对方。增加比赛双方的对攻回合。攻防转换增多对抗必然增强,比赛的精彩、激烈程度增加,比赛净时间亦会增多,趣味性、观赏性、连续性就会大大提高。

(4)竞赛规则:1)比赛为5局3胜制。比赛开始由防守方在任一区域放旋陀螺,5 s后(比赛可采用5 s倒计时自动装置或间隔5 s的节拍器来严格控制时间)由攻方在任一区域向守方进攻(碰、撞等),间隔5 s后由防守方进攻(抽),如此循环往复,直至一方停转为止。如自该局比赛始至5 min时双方仍未有一方停转,则宣告该局比赛自动结束。如5局结束后双方为平局,则按总得分数决定胜负,如仍相等,则判定要求在低分值旋放区放旋(进攻)次数多的一方为负,如仍为平局,则再加赛决胜局。决胜局双方同时放陀,以赛旋时间来决定胜负。2)改原规则对“防守方放旋陀螺时的‘死陀’规定”为要求防守方重放,但次数不得超过3次。

(5)计分:改原规则“攻方计分、守方不计分”为“攻、守方都计分”。每局总分为4分,具体为:

1)攻方陀螺第1次进攻击中守方:攻方2分。击中后:守方在5 s内停转而攻方未停,攻方加2分;攻方在5 s内停转而守方未停,守方加2分;攻、守方在5 s内同时停转,攻、守方各加1分;对攻阶段:哪一方先停转对方加2分(该局剩余分数);如自该局比赛始至5 min时双方仍未有一方停转,则该局比赛宣告结束,双方各加1分(该局剩余分数平分)。

2)攻方陀螺第1次进攻未击中守方:守方2分;其它计分同1)。

3)攻方陀螺第1次进攻陀尖未先着地击中守方:守方加1分,比赛重新开始。比赛重新开始后:攻方击中守方,攻方加1分,其余计分同1);攻方未击中守方,守方加2分,其余计分同1);攻方陀尖仍未先着地击中守方,守方加1分,比赛再次开始。比赛再次开始后:攻方击中守方,攻方加0.5分,其余计分同1);攻方陀尖仍未先着地击中守方或未击中守方,守方加2分,该局比赛结束。

4)比赛中,任何一方出界都算停转,同时为对方加上该局剩余的分数。

5)如防守方所放陀螺为“死陀”或旋转时间不足5 s即停转,则要求防守方重放,同时判攻方得1分,如连续3次,则判攻方得4分并赢得该局比赛。

6)不同区域放旋(进攻)的比赛得分按距离远近分别为最高得分的100%、80%、60%、40%、20%。

7)违例。违例1次,对方加该局剩余分数中的1分(如该局剩余分数不足1分,则加上剩余全部分数,同时宣告该

局比赛结束),每局中连续违例3次,对方获得该局全部分数,该局比赛结束,违例方所得分数取消。

8)对违例的判罚依据原规则。

3 创新后的陀螺及实施效果

(1)比赛总时间增加了近1倍。由每场平均11.87 min增加到22.18 min。这是因为:创新后的规则规定陀尖须先着地撞击方有效,这极大地减小了攻方的撞击力量,因而极大地减少了一“碰(砸)”即“死”、一“碰(砸)”即结束比赛的局面,有效地保证了比赛过程中双方持续互为攻守的回合较量,因而比赛时间增加了;

(2)队员比赛净时间是原来的3倍多(如果剔除绕绳、捡陀、准备的时间,是原来的10多倍)。由每场平均2.93 min增加到9.43 min。这是因为:双方进攻与防守回合增多带来比赛时间的增多而必然带来比赛的净时间增多,与此同时,比赛净时间较少的一“碰(砸)”即“死”、一“碰(砸)”即结束比赛的场面又大减少,另外,传统陀螺比赛中,绕绳、捡陀、准备的时间通常是比赛时间的4~5倍,而创新后的陀螺比赛中,绕绳、捡陀、准备的时间仅为比赛时间的1/3~1/2,因而比赛的净时间大大增加;

(3)运动密度是原来的近2倍(如果剔除绕绳、捡陀、准备的时间,是原来的近10倍),由每场平均24.45%增加到43.59%。这是因为:传统陀螺比赛仅有“放”与“砸”,“放(砸)”完即休息(等待),运动时间很短,创新后的陀螺比赛中,运动员每间隔5s就上场“抽”5s一直到一方停转(很多场次的比赛打完规定时间仍不能分出胜负),运动时间大大增加,而绕绳、捡陀、准备的时间不变,因而运动密度大大增加;

(4)心率上升了近30次,由每场平均87.52次/min增加到116.83次/min。这是因为:传统陀螺比赛仅在“放”与“砸”时有一定负荷,绕绳、捡陀、准备时大多是平常的走动状态且这一过程循环往复,比赛中负荷很小(很多全国比赛常见运动员着长衣长裤),而创新后的陀螺因为每休息5s又必须马上进行5s的剧烈运动且持续时间较长,运动强度大大增加,因而心率较高;

(5)创新后的陀螺在对抗的精彩程度、趣味性、观赏性、连续性等方面较传统陀螺比赛有了很大提高。由于比赛双方形成对攻,场面僵持不下,因而使比赛更加精彩激烈;同时,由于计分方法的改变,使绝大多数比赛不到最后一刻仍很难分出胜负,使比赛增加了悬念,增强了观赏性;另外,比赛

净时间增多,绕绳、捡陀、准备的时间相对较少也保证了比赛的整体连续性。

可见,创新后的陀螺在对抗的精彩程度、趣味性、观赏性、连续性、运动密度、运动强度以及对身心健康的促进作用等方面都较传统陀螺有极为显著的提高,同时它更符合人们的审美心理,更能激发人们参与的积极性,因而创新后的陀螺在普及、推广等方面较传统陀螺有更大的价值和意义,有更为广阔的发展前景。它的发展还对其它民族传统体育项目的创新有积极的借鉴意义。

4 结论

(1)改变旋放区、进攻区划法 增加参赛队员主观能动性。

(2)改变传统的“砸”、“吊”、“捅”为“碰”、“撞”,增加“抽”的技术。

(3)改原规则对“防守方放旋陀螺时的‘死陀’规定”为要求防守方重放,但次数不得超过3次。

(4)改原规则“攻方计分、守方不计分”为“攻、守方都计分”。

(5)新陀螺在对抗的精彩程度、趣味性、观赏性、连续性以及对身心健康的促进作用等方面都较老陀螺有极为显著的提高,因而新陀螺在普及、推广等方面较老陀螺有更为广阔的前景。

对民族传统体育的探索是一个漫长的过程,不管结果如何,只要对其发展有促进作用,所做的努力都是有益的尝试。

参考文献:

- [1] 田长贵.体育知识理论教程[M].北京:电子工业出版社1993:8.
- [2] 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.
- [3] 朱应明.民间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.
- [4] 姚正国.土家族棉花球的开发试验[J].体育学刊,2003,11(5):57-59.
- [5] 段辉涛.湖北省少数民族地区群众体育需求现状调查[J].湖北民族学院学报:自然科学版,2003,21(3):92-94.

[编辑:周威]