珍珠球

珍珠球原名“采珍珠”，满语“尼楚赫”，又被称为“踢核”“采核”“扔核”。在满族语言里，“核”是“尼楚赫”的约简音，即“珍珠”的意思。

珍珠球起源于满族先人采珍珠的生产劳动，《满族风俗考》与《吉林史点》皆有关于珍珠球起源于满族先人生产劳动的记载珍珠晶莹剔透，在古代被认为是女性的贞节、宗教上的虔诚和富贵的身份象征，因此受到了社会的关注。中国古代的珍珠分为南珠和东珠，南珠产地广西北海，东珠产地在中国东北。东珠因生长期长，稀少而名贵，在中国最负盛名。

满族历史悠久，一直生活在长白山以北、黑龙江中上游、乌苏里江流域，该地区生产东珠，采珍珠也就成了古代满族人民传统的生产方式之一。在清朝，由于东珠的品质极佳，受到宫廷贵族的垂爱，东珠需求量骤增。为保障宫廷贵族东珠的供应，清政府严禁民间采珠，由内务府组织采撷，并为此专门设置采珍珠的“牲丁”和领头采珠的“珠轩达”。由于东珠数量有限，珠轩达之间也存在着激烈的竞争，他们相互攀比采珠的速度与数量。为了加快采珠的速度，采上来的蛤蚌直接入筐，然后到岸上开启取珠，有的干脆直接在船上将蛤蚌扔到岸上的筐里，抛得准、接得准能够极大地提高采珠速度。抛蛤蚌这项活动逐渐在村民农闲时，在孩子们中间形成，这便是古代珍珠球的雏形。这项游戏当时在松花江、鸭绿江及渤海沿岸一带满族儿童中比较流行。

随着1644年满族人入关定都北京，大批满族人陆续进入关内，八旗兵被派往全国各地重镇驻防，家属随迁，于是这项游戏也被带到北京、河北、山东等地。珍珠球运动传承至民国初期就已失传，现今的珍珠球运动是从史实文献资料中整理加工形成的。1980年河北省丰宁满族自治县率先开始了珍珠球运动的发掘整理工作。1984年由中央民族学院（今中央民族大学）、北京怀柔满族乡、河北丰宁满族自治县联手对这一古老而悠久的传统体育项目进行了进一步的挖掘整理，并为其制订了比赛规则，先后在北京市第一届和第二届民族传统体育运动会上以“采珍珠”之名举行比赛。在1986年的第三届全国少数民族传统体育运动会上，珍珠球首次亮相。1988年北京举办了首届珍珠球邀请赛，并正式命名为“珍珠球”。1991年第四届全国少数民族传统体育运动会上，珍珠球被列为正式比赛项目。1999年第六届全国少数民族传统体育运动会筹备期间，对其竞赛规则及比赛器材都进行了较大幅度的修改。2007年第八届全国少数民族传统体育运动会前，珍珠球竞赛规则及裁判法的进一步修订使得该项目的开展更趋于规范。由于此项目的基本技术和比赛方法与篮球近似，便于各地区的选拔人才与开展活动，因此在全国少数民族传统体育运动会上受到群众的广泛欢迎，历届参赛队伍数量一直保持在较高的水平。

目前珍珠球运动在北京、辽宁、河北、吉林、黑龙江等省市民族传统体育运动会中，均被列为正式的比赛项目。在一些民族高等院校、中小学，珍珠球也作为体育课的运动项目得到普及和传播。全国各地市也在举办珍珠球教练员、裁判员的培训班，教授裁判方法、训练方法、技战术要求，极大地提高了运动员、裁判员、教练员从事珍珠球运动的水平，进一步推动了珍珠球运动的普及、发展与传承。2008年6月，满族珍珠球被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

早期珍珠球运动的相关规则现已无从考证了，目前只能从一些史实文献中获取关于古代珍珠球运动的部分规则。据文献记载，早期的珍珠球运动是根据采珍珠的传统劳动场面设计的，是为了歌颂满族人民挑战自然的无畏精神。比赛采用分组对抗的形式进行，为了增加珍珠球运动的竞技性、趣味性，每支队伍各选出两名队员扮演“蛤蚌精”，各持两片蛤蚌壳，试图用蛤蚌壳阻止对方将珍珠球投入框内。早期珍珠球比赛的场地分为三个区域，中间区域称为“河”，场地两边成为“威呼”区，采珠人在“河”中运动，争夺珍珠球，并试图将珍珠球传递给“威呼”区中的同伴，两名装扮为“蛤蚌精”的队员试图去阻止珍珠球在“河”与“威呼”区间的传递。

现代珍珠球运动是经过加工整理形成的对抗性、竞争性和趣味性极强的球类运动，它参照了篮球运动的场地与规则，其比赛场地为长28米、宽15米的长方形平整场地。球场分为5个区，分别为：水区、限制区、封锁区、隔离区、得分区，分别用海蓝色、红色、黄色、红色、黄色进行区分。在水区内双方各有4名队员进行进攻和防守，进攻者可将珍珠球传、拍、运、投、滚，目的是将球传递给得分区的本方队员，在封锁区每方各有两名手持蛤蚌壳（球拍）的防守队员，目的是为了阻止对方得分，在得分区每方各有1名手持抄网的队员，试图将传递过来的球抄到网内。珍珠球比赛采用上下两个半时，每个半时15分钟，在规定时间内得分多的球队获胜。

珍珠球运动具有极高的运动价值，长期从事珍珠球运动对耐力、速度、力量、灵敏等素质均有较好的提高。实践证明，长期从事珍珠球运动可以极大地提高心肺耐力水平，有助于预防心血管疾病。与篮球运动项目相比，因珍珠球体积小、材质柔软，在珍珠球比赛中发生挫伤、扭伤的风险大大降低，同时珍珠球运动不需要篮架支撑，降低了碰撞受伤的风险。珍珠球运动融合各种技战术，不仅提高了珍珠球运动本身的娱乐性，对于提高智力也具有积极作用。