

柔力球

ROU LI QIU

运动理论与实践探究

YUN DONG LI LUN YU SHI JIAN TAN JIU

李恩荆 著



北京体育大学出版社

柔力球运动理论与实践探究

Research on Theroy and Practice of Rouli Ball Sports

李恩荆 著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 文冰成
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 文冰成
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

柔力球运动理论与实践探究/李恩荆著. - 北京:北京体育
大学出版社,2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1556 - 3

I. ①柔… II. ①李… 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(2014)第 021790 号

柔力球运动理论与实践探究

李恩荆 著

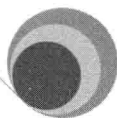
出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 710 × 1000 毫米 1/16
印 张 11.5

2014 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



李恩荆，江苏南京人，华中师范大学体育学院教师，北京体育大学运动训练学在读博士，研究方向为运动训练理论与实践。

柔力球国家级裁判、教练，湖北省柔力球协会副秘书长，中国老年人体育协会柔力球专项委员会委员、技术组成员，中国体育科学学会运动训练学分会会员，国家一级健身教练。

从事柔力球运动经历

自 1995 年习练柔力球，从事柔力球运动教学与研究近 20 年。

1996 年获第 3 届全国工人运动会柔力球比赛 2 金 1 银。

1999 年获湖北省第 10 届运动会柔力球比赛 1 金 2 银。

2003 年开始在华中师范大学开设柔力球课程。

2005 年—2007 年连续举办千名大学生、千名教职工柔力球表演。

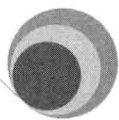
多次到香港浸会大学、日本大阪体育大学、日本琵琶湖成蹊体育大学、澳门长者体育总会、台湾等地讲学交流。

担任历次全国柔力球比赛裁判、竞技裁判长、副总统判长。

参与制订 2005 年版、2011 年版《柔力球竞赛规则》。

出版柔力球专著一本，发表论文 10 余篇。主持参与省部级课题 5 项。

内容介绍



《柔力球运动理论与实践探究》是柔力球发展 20 余年来第一本全面、系统、详实地阐述柔力球理论与实践的专业书籍。本书分为理论篇和实践篇两大板块。理论篇详细论述了柔力球运动的起源、基本概念、柔力球产生的中国历史文化背景、项目归属、力学分析、规则演变、器材创新等方面；实践篇则通过柔力球运动的实际调查，对参与柔力球人群的结构特征、身心影响，以及柔力球技战术的规范指导，进行了阐述。同时，本书作者在经历历届全国柔力球比赛裁判工作之后，对近年柔力球运动竞赛管理组织、裁判教练等级制度提出了富有建设性的意见。此外，还将作者所在大学的柔力球课程的完整教学计划提供给读者，体现了作者对柔力球运动尽快在各级各类学校广泛开展的良好意愿。

本书可以供所有热爱柔力球的朋友阅读，尤其适合想继续深入研究柔力球理论与提高实践技能的爱好者。亦可作为大学柔力球课程的辅助教材，配合《太极柔力球与小球运动》使用，对拓宽学生柔力球的知识面亦能起到一定的帮助作用。

自序



本人是1995年开始接触柔力球运动的,1996年—1999年连续获得全国冠军、湖北省冠军。2000年考入武汉体育学院研究生部,师从王贺立教授,虽从事篮球方向的研究,但柔力球始终在我关注的视野里。在读研究生期间,才开始真正比较认真地思考柔力球运动发展的问题。

因为多年运动员生涯的经历,加上潜心系统学习体育前沿理论,使我对柔力球运动有了较深层次的思考。在1996年全国工人运动会之后,曾经风靡一时的柔力球运动为什么一夜之间偃旗息鼓?是与当时社会大气候有关,还是这个项目本身存在的问题制约了它的发展?亦或是我们当初选错了受众对象?带着这些疑问,我于2002年在《北京体育大学学报》上发表了《太极柔力球的现状与发展对策》一文,在文章的结尾提出了自己观点:(1)当前,柔力球运动还处于缓慢、无序发展阶段,尚未建成一个全国性的领导组织机构,各地方、企业对该项目的认识尚未统一,因此必须尽快建立健全组织管理机构,成立体育单项组织——中国柔力球协会,并争取在短时间内得到亚奥理事会的承认和接纳。(2)柔力球开展10年以来,在其单纯的技战术水平上有了长足进步,但对其理论研究还不够深入,研究人员的素质也参差不齐,缺少权威的、系统的、全面的包括柔力球哲学、柔力球美学、柔力球心理学、柔力球生理生化、柔力球生物力学等方面的专项研究,自身还未形成一个完整体系,这在实际中就限制了技战术的进一步发展与创新。建议今后发展过程中多与体育院校、科研所等单位结合,共同加强理论研究。(3)发展区域不平衡,新闻宣传力度不够。作为一项新兴的具有浓郁传统特色的民族体育项目,本应得到广大体育爱好者的青睐,但因新闻宣传及传播的力度不够,导致各地区发展很不平衡。(4)柔力球源于中国,属于世界,要积极推广与普及,使其尽早走出国门,走向世界。到如今,柔力球的发展历程也从侧面验证了当初我的建议是正确的。

在 2001 年中国老年体育协会成立了太极柔力球推广办公室（后改为柔力球推广组），虽然这个组织机构带有很明显的群体划分，但作为一个全国性组织，在当时的确起到了使柔力球运动重新焕发生命力的巨大作用。套路的创编，规则的重新制订，每年若干次全国培训班的举办，以及连续 7 届全国赛的举办等，为这项运动的发展找到新的切入点起到了很好的推动作用。

随着柔力球运动的不断推广，更多的有识之士加入到这个行列里来，许多高校的教师、学生开始纷纷撰文探讨柔力球运动的发展。我本人也发表了几篇论文，并在 2007 年出版了《太极柔力球与小球运动》一书。仅华中师范大学跟随我练习柔力球的研究生中就有 4 人的硕士毕业论文是有关柔力球的，他们研究的领域已经涉及到运动心理、运动生理、社会现状调查和柔力球发展前景等方面。

与此同时，柔力球运动的发展也引起了社会的关注，国内众多电视、广播、报刊等媒体纷纷报道。特别是 2005 年 5 月，温家宝总理和德国总理默克尔练习柔力球的新闻传遍世界各地，极大地加强了这项运动在世界范围的宣传力度。

据不完全统计，全国有近 200 万人经常投身于柔力球的锻炼当中，国内部分学校也开设了柔力球课程，并且已经有 20 多个国家的多个社会团体和组织开展这项运动。现在柔力球运动的发展已经进入到一个全新阶段，社会各界人士的广泛参与为这项运动注入了更多的活力和新鲜血液。但我们应该更清醒地认识到运动发展中潜伏的危机，主要涉及以下问题。

第一，柔力球运动领导机构缺乏。此前提到中国老年人体育协会太极柔力球推广组掌管柔力球运动的发展，其本身的组织局限性决定了运动发展的局限性。从 2009 年起国家体育总局社会体育指导中心也参与其中，扩大了柔力球受众群体。同时，中国老年人体育协会于 2011 年 6 月宣布成立柔力球专项委员会，从制度上健全了管理机构，进一步加大了对全国柔力球的推广力度。但到目前为止，还缺少一个真正意义上的全国统一组织机构来领导这项运动发展。

第二，柔力球运动没有立项，极大地制约了其在更广泛群体中的推广。因为老年人体育协会推广的惯性思维，人们看到、谈到的更多的还是一个老年人的项目，所以年轻人，特别是高校、中小学学生参与的很少。在现有的管理模式下，没有行政支持，在学校推广还是遇到了种种阻力。

第三，柔力球运动本身理论体系的不完善，造成推广的混乱。柔力球的理论还是处在初级阶段，研究的程度还不够深和广，研究涉及到的领域不够全面，这就造成了在宣传上大家各自为政，无法统一到一个理论框架里。加之竞赛规则在实际运

用中存在的问题不能得到及时的修正，更是给基层教学和训练造成了很大困难，引起矛盾。

第四，柔力球运动管理体系的不完备。对教练员、运动员、裁判员的管理没有可以遵循的规章制度，似乎参加了一期全国培训班就可以做各级裁判，就可以教大家打球了，可自己的真实水平却没有一个权威部门作出统一的衡量标准。这也是造成各地技术动作五花八门、水平参差不齐的现状的原因之一。

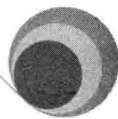
第五，柔力球运动发展方向的问题，即项目定位的问题。这是一个重大问题，这就好比要去旅行可连到哪儿去都不知道是一个道理。没有方向，何谈目标？现在柔力球内容包括竞技和套路，目前套路在全国推广的面很广，参与的人也多，可这些人大多是老年人，因为他们对套路的偏爱，所以才产生很多套路组合和自选套路，以及更多的难度动作。我们不可否认套路对推广群体的数量增加所起到的积极推动作用，但如果仅仅靠套路让柔力球运动走得更高、更远，恐怕很难。本人作为教学一线的教师，通过这些年的教学实践发现，青年学生并不喜欢程序化的套路练习，而是更喜欢自由奔放的竞技。柔力球想吸引更大的体育群体，不抓住青年这一主体，恐怕很难有长远发展。故此，本人 2007 年就提出了“以竞技为核心，以套路为基础”（《太极柔力球与小球运动》第 4 页）的协调发展口号，就是希望能对柔力球项目有一个清晰准确的定位。但到底如何更好理顺两者之间的关系，还需要更多的有识之士提出真知灼见。

我们知道任何一件事物的发展都会经历一个产生、发展的过程，其客观规律性我们不能改变，但更多的人关心与爱护，并积极为此出谋划策，可以客观上加速其发展的进程。撰写本书的目的正在于此。

2013 年 7 月 7 日



目 录



上 篇 理 论 篇

第一章 柔力球运动的源起与发展	(1)
第一节 柔力球运动发展阶段回顾	(2)
第二节 发展阶段的各项演变	(8)
第三节 柔力球运动的发展对策	(12)
第二章 柔力球基本概念的界定	(13)
第一节 研究柔力球运动基本概念的意义	(13)
第二节 柔力球概念制订的方法	(14)
第三节 柔力球运动的逻辑学界定	(15)
第三章 柔力球运动产生的中国历史文化背景分析	(22)
第一节 太极学说是柔力球运动形成的理论根本	(23)
第二节 “天人合一”整体观是柔力球运动存在和发展的哲学思想基础	(23)
第三节 阴阳学说是柔力球运动形成的辩证思维基础	(24)
第四节 “合和”思想是柔力球运动发展的方向	(25)
第四章 柔力球运动的项目归属	(27)
第一节 柔力球理论研究现状	(27)
第二节 “太极柔力球”与“柔力球”的关系	(30)
第三节 柔力球运动的科学分类	(31)
第四节 柔力球运动项目单独立项的可行性分析	(35)
第五节 柔力球运动以成为奥运项目为其最高目标	(37)

第五章 柔力球运动的力学分析	(40)
第一节 弧形引化过程“三要素”	(40)
第二节 柔力球用力原理	(42)
第三节 柔力球力学分析	(44)
第四节 柔力球运动中的拍弧对应关系	(45)
第六章 柔力球竞赛规则的演变	(47)
第一节 竞赛规则的本质、分类与作用	(47)
第二节 柔力球竞赛规则修改原则	(50)
第三节 柔力球规则与技战术发展的互动关系	(52)
第四节 柔力球规则发展趋势	(55)
第七章 柔力球器材的创新与发展	(58)
第一节 体育器材对运动成绩的影响	(58)
第二节 我国体育器材发展现状	(61)
第三节 柔力球器材发展沿革与困境	(62)
第四节 柔力球器材企业发展创新策略	(66)

下篇 实践篇

第八章 柔力球教学对学生心理影响的实证研究	(69)
第一节 相关概念的建立	(70)
第二节 研究对象与方法	(71)
第三节 心理指标对比分析	(78)
第九章 柔力球运动开展现状调查研究	(87)
第一节 研究对象与方法	(87)
第二节 武汉市柔力球开展现状	(89)
第三节 影响武汉市柔力球运动普及和发展的因素分析	(98)
第四节 武汉市柔力球运动的发展对策	(98)

第十章 柔力球课程教学效果的实验研究	(101)
第一节 研究对象与方法	(101)
第二节 身体素质比较	(102)
第三节 对调查问卷的分析	(103)
第十一章 柔力球运动技术特征	(106)
第一节 握拍与基本站位	(106)
第二节 发球和接发球技术	(107)
第三节 柔力球基本技术	(109)
第四节 柔力球隐蔽球技术	(114)
第五节 柔力球高级技术	(117)
第六节 步 法	(121)
第十二章 柔力球运动战术特征	(127)
第一节 运用战术的基本原则	(127)
第二节 柔力球常用战术	(129)
第十三章 柔力球赛事总结与思考	(134)
第一节 第一届老健会柔力球交流活动总结	(134)
第二节 2010 年全国柔力球交流大会总结	(137)
第三节 2011 年“皇岗杯”柔力球交流活动竞技组总结	(139)
第四节 2012 年晋中国际柔力球交流大会的认识与思考	(142)
第五节 对柔力球赛事建议的商榷	(145)
第六节 关于在老年群体中推进柔力球竞技协同发展的思考	(147)
参考文献	(152)
附 录	(157)
普通高校大学本科课程教学大纲	(157)
读博期间参与柔力球活动大事记	(168)
后 记	(171)

上篇 理论篇

第一章 柔力球运动的源起与发展

本章
导读

柔力球运动因发明时间较短,虽拥有众多的爱好者,但发展历史并不为多数人所知。本章从其发展历史阶段划分、柔力球运动的名称演变、规则的5次修订、技术发展趋势等方面,全面阐述了20多年来柔力球运动发展的历程。同时,提出了尽快成立全国性统一组织,积极推动柔力球运动进学校等发展对策,为该项目今后的发展方向提供借鉴。

柔力球运动是一项由中国人发明的,具有深厚文化内涵和哲理,融传统(太极)运动方式与现代竞技双重特征于一体,集健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、表演性、适应性和活动方式多样性于一身,易于推广和普及,具有发展前途的体育运动项目。该项目摒弃传统硬性击球方式,以弧形引化过程触接球并顺势将球抛出为主要技术特征,积极借鉴、汲取太极拳运动和武术运动中刚柔相济、以柔克刚的拳理拳技,以祖国博大精深的历史文化遗产为底蕴,奠定其自身的先引后发、引进合出、借力打力的基本运动思想。其“弧形引化过程”是柔力球运动的核心技术所在,这是该项目与羽毛球、网球和乒乓球等其他架网相隔、持拍对打的球类运动项目的主要区别之一。

近些年随着运动的广泛开展,柔力球运动的发展已呈现出“百花齐放”“百家

争鸣”的态势，各种形式的柔力球技术风格层出不穷。特别是近几年套路更是出现了太极化风格、武术化风格、舞蹈化风格、体操化风格、技巧化风格等多种表现形式，为柔力球运动的不断发展提供了丰富的内涵，并逐渐形成了当初只有竞技练习形式到竞技与套路齐头并进的发展态势。一个从发明到现在只有短短 20 余年历史的运动项目，能够让 20 多个国家和地区的 200 多万爱好者参与其中，其运动魅力不言而喻。笔者试图对这 20 多年来柔力球运动的发展进行重新梳理，找出其中的发展规律，促进柔力球运动的可持续发展。

本人作为柔力球运动的较早介入者，分别以运动员和裁判员的身份参加过柔力球运动历次全国比赛，亲身经历了柔力球运动发展各个时期的历史演变与发展阶段，掌握了大量的第一手资料，并对柔力球运动的发展一直保持较高的关注度。

第一节 柔力球运动发展阶段回顾

柔力球运动从 1991 年底发明至今，虽然只有短短的 20 余年历史，但期间也经历了几个历史发展阶段。

一、发明阶段（—1991 年）

柔力球运动起源于我国民间。创编者白榕 1964 年出生，1984 年毕业于山西大学体育系，现任教于山西晋中卫校，副教授。20 世纪 90 年代初，白榕先生在拳击课的教学中，通过运动员用盆互抛注水的拳击套内胆这一游戏找到了创新灵感，并以此为契机，于 1991 年底发明了“太极娱乐球”和“太极娱乐球拍”两项器材。1992 年初，在国家专利局申报了专利（专利号：92103426.1、91225647.8），完成了发明阶段。

“太极娱乐球”刚面世时，因其宣传力度不够，加之打法单调，虽有其特点，但知道和练习的人很少。1992 年，白榕先生抱着对自己发明项目强烈的钻研精神，屡次奔波于山西省内各大高校，和山西财经大学好友李健康、张路、陈民铎、薛晓媛，以及山西师范大学李小斌、邢怀忠等，成立了太极娱乐球项目创编组。在之前理论研究工作的基础上，又认真研究了武术、羽毛球、网球、乒乓球等项目的竞赛规则和竞技特点，丰富和完善了太极柔力球的理论和技战术打法，为今后发展打下了坚实的基础。

二、发展阶段（1992 年—1996 年）

柔力球发明后，1992 年开始以白榕先生为首的创编组，在全国总工会宣传部、

体育部的统一领导下,编写了《竞赛规则》和《太极柔力球教材》,并制作了一部教学录像带。

随后柔力球运动逐渐推向社会,在1992年中华全国总工会职工大众体育创编项目征集活动中得到了专家的认可。第一次的亮相鼓舞了创编组全体成员的信心,1993年柔力球运动参加了全国职工大众体育创编项目展示,并被大会组委会评为“优秀创编项目”。1995年柔力球运动通过了国家教委全国中小学体委教改指导组及全国高校体育教育指导委员会的鉴定,一致认为该项运动适合在大、中、小学中发展,具有浓郁的民族特色和运动特点,可以作为一项很好的选修教材内容向学校推广。截止1996年7月,由全国总工会举办的全国性职工柔力球培训班共6次(表1-1),为第三届全国工人运动会柔力球项目的成功举办奠定了基础。1996年9月,由国家体委和中华全国总工会联合主办,建国以来最大规模的第三届全国工人运动会成功地将柔力球运动列为全国工人运动会正式比赛项目,在此届全国工人运动会上设置了单打、双打和团体等7个项目,共有来自全国18个产业部委和19个省市区的37支代表队,共计281名运动员参加了角逐。由于当时参加该项目的运动员都有体育院校、专业运动队正规训练的经历,因此柔力球的竞技水平达到了相当高的层次。

表1-1 1994年—1996年全国职工太极柔力球培训班统计

时 间	地 点	名 称	主 办	承 办
1994年5月	山西太原	首届太极柔力球培训班	全国总工会	山西省总工会
1994年11月	湖北孝感	首届全国职工太极柔力球 立项展示赛	全国总工会 国家体委	湖北省总工会、 体委孝感市工会
1995年4月	四川峨眉山	全国第二届太极柔力球 培训班	全国总工会	四川省总工会
1995年10月	四川成都	全国太极柔力球培训班暨 教学公开赛	全国总工会	四川省总工会 成都市工会
1996年3月	湖北武汉	1996年全国第三届工运会 太极柔力球裁判员培训班	全国总工会 宣教体育处 国家体委群体司	湖北省总工会 宣体处 湖北省体委群体处
1996年7月	辽宁鞍山	第三届全国工运会太极柔力 球裁判员、运动员培训班	全国总工会 国家体委	辽宁省、市总工会 鞍钢体委

三、停滞阶段（1997年—2000年）

计划经济时期，我国职工体育活动主要集中在大、中城市的机关、企事业单位，是我国群众体育的重要组成部分。1996年第三届全国工人运动会之后，国有企业的转制使得包括职工体育在内的单位办社会等福利事业被剥离出体制外。这一变化冲击了中国特有的单位制职工体育固有模式，使原有的职工体育管理在体制、组织结构、运行机制和群体利益等方面都发生了转变，工会系统也没再举办过类似的培训或比赛。加之该运动发明人身体的原因，以及其他各种因素，该运动一度在社会上悄无声息。仅仅是北京地区部分单位在器材厂家的推动下开展了小范围的活动，面对的群体以中老年人为主，技术水平相对较低。1999年，湖北省体育局将柔力球列为全省十运会的正式比赛项目。

四、快速发展时期（2000年至今）

2000年3月，中国老年人体育协会主办的全国老年人体育协会工作会议决定向全国推广和普及柔力球运动。2001年北京市老年人体育协会也成立了柔力球运动指导委员会；同年8月，中国老年人体育协会在北京举办了全国首届老年人裁判员培训班。2002年，在中国老年人体育协会的大力支持下，成立了全国太极柔力球推广组，推广组随即开展了大量细致的工作。首先，对于柔力球竞赛规则进行了重新制订，使之能适应中老年练习者的生理和心理特点；同时，邀请柔力球专家组成了科研小组，重新编写完善了《柔力球教与学》教材；创编出了适合中老年人练习的柔力球规定套路一和套路二，并拍摄了教学视频《太极柔力球教与学》，通过中央电视台向全国播放。仅2002年，推广组就先后在北京、江西、陕西等地举办了5次全国柔力球教练员培训班，并在2002年11月成功举办了首届全国中老年人柔力球比赛。2003年，推广组再接再厉，又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等省市举办了各种形式的教练员和裁判员培训班，加之各省市老年人体育协会的积极配合和大力宣传，使柔力球的普及范围和技术水平发展迅猛。因此，柔力球运动由青年参与为主的竞技运动转变为以老年人为主体的套路健身运动。正因为中国老年人体育协会、北京市老年人体育协会和中央电视台《夕阳红》栏目做出的巨大贡献，柔力球运动才如久旱逢雨的禾苗，呈现出勃勃生机。

从2000年该运动被老年群体认可后至今，短短13年时间里得到了极大发展。自2002年开始，在中国老年人体育协会的主办和各地老年人体育协会的积极参与下，每年均成功举办了一届全国性中老年人柔力球比赛或交流大会，而且比赛的规模和层次不断提高，参与的省份也在不断增加。到2005年全国比赛时，已经有包

括香港、澳门在内的全国 21 个省市, 共计 1500 余名运动员参与比赛, 参赛气氛高涨, 但同时也给赛会的组织工作造成了极大困难。鉴于此, 在 2006 年全国比赛中, 为控制比赛的规模 and 提供比赛的观赏性, 出现了选拔制, 即各省先进行自选赛, 之后选派一支代表队参加全国比赛, 上届的前 3 名队可以不受此规则限制。

2008 年, 国家体育总局社会体育指导中心协助中国老年人体育协会柔力球推广组工作, 成立老企部并安排专人负责, 对于裁判和教练的培训、赛事的安排、规则的完善、参赛器材的准入等做了严格的规定。因为管理需要, 只允许女 55 岁、男 60 岁 ~ 70 岁之间的身体健康的老人参加比赛。同时, 要求柔力球比赛“淡化金牌意识”“重在参与、健身、娱乐”。这些要求正好符合老年人的身心需要, 使得柔力球运动在老年人群体里更加蓬勃发展。因此, 在这个意义上说, 正是老年人的参与和各级老年管理部门不遗余力的领导和支持, 才使这项运动重新焕发出新的生机。截止 2013 年, 中国老年人体育协会共连续举办了 12 届中老年人柔力球交流活动。(表 1-2)

2006 年 5 月 22 日, 温家宝总理在北京菖蒲河公园向正在中国进行正式访问的德国总理默克尔介绍柔力球的技术要领, 成为当时各大报刊的头条新闻, 这为柔力球运动在国际上的发展提供了一个极好的契机。2009 年, 胡锦涛总书记在山东视察时, 也欣然拿起球拍与柔力球爱好者一起交流。2010 年 8 月 21 日, 温家宝总理在深圳考察时与皇岗社区居民们练习柔力球运动的巨幅画面至今还悬挂在深圳皇岗社区的主要街道上。2010 年, 国家体育总局刘鹏局长表示应尽快将该项目纳入正轨。2011 年 6 月, 国家体育总局批准, 由澳门体育总会牵头, 在澳门正式成立世界柔力球联合会。

表 1-2 全国性中老年柔力球比赛

时 间	地 点	赛 事	参赛人数	主 办	备 注
2002. 11	北京	全国首届中老年人 太极柔力球比赛	500 人	中国老年人体育协	
2003. 12	上海	第 2 届全国中老年人 太极柔力球比赛	900 人	中国老年人体育协	
2004. 9	新疆库尔勒	第三届全国老年 柔力球比赛	700 人	中国老年人体育协	
2005. 10	云南玉溪	第 4 届全国中老年 柔力球比赛	1500 人	中国老年人体育协	香港、澳门参赛 日本派队表演