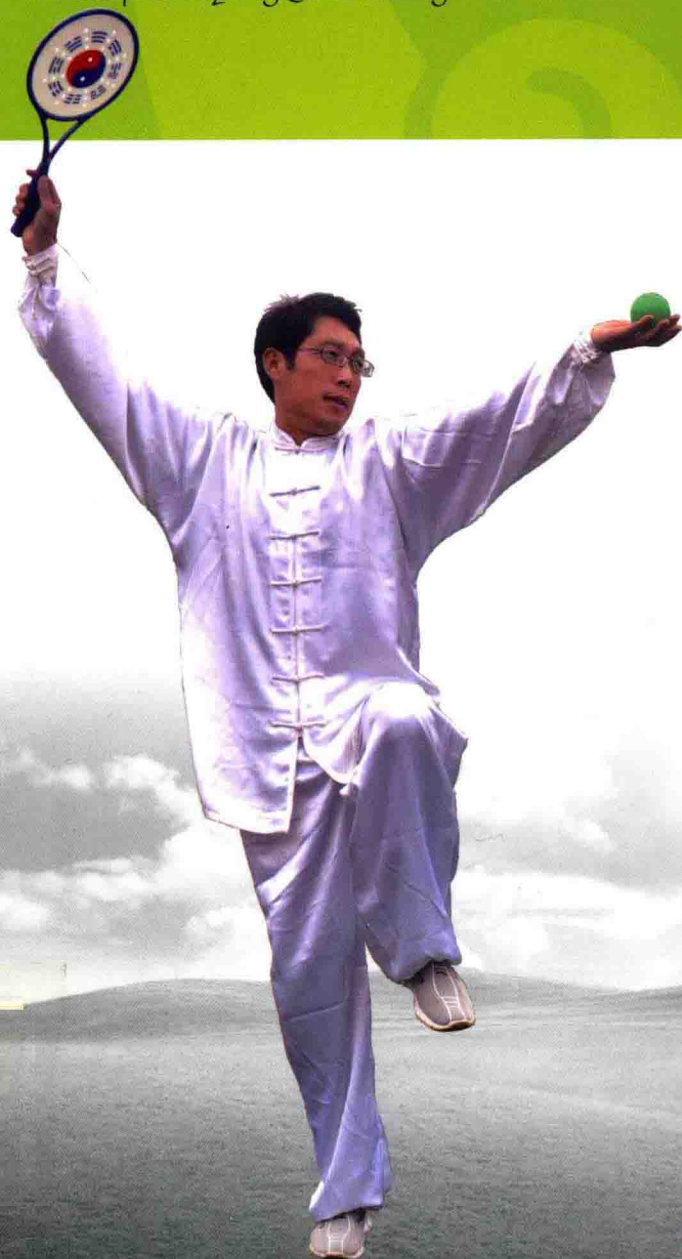




刘占锋 盛克庆 刘会玲 主编

Rouliqiu Shiyong Jiaocheng

柔力球 实用教程



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

柔力球实用教程



主 编 刘占锋 盛克庆 刘会玲
副主编 马 蕲 余怡菁 崔金喜 夏 博
编 委 (以姓氏笔画为序)
朱莉莉 刘俊洁 余小平 冷纪岚
张玲玲 易铭裕 金胜真 袁 菁
高 威 韩 震 韩振勇 傅 建
曾繁繁 廖广云



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

《柔力球实用教程》以现代教学理论、运动生理学、运动训练学、体育教育学等基础理论为依据,全面系统地介绍了柔力球运动的基础理论和技战术发展,探索了柔力球运动的理论与实践体系。本书针对地域柔力球文化的特点及普通高校柔力球发展现状等方面进行初步理论探讨,为柔力球地域性文化发展和柔力球学科建设提供理论支撑。

本书图文并茂,语言精练简洁,深入浅出,易学易懂,可作为柔力球爱好者自学的辅导用书,亦可作为大中专院校体育必修课和选修课的参考工具书使用。

图书在版编目(CIP)数据

柔力球实用教程/刘占锋,盛克庆,刘会玲主编. —武汉:华中科技大学出版社,2014. 11
ISBN 978-7-5680-0535-7

I. ①柔… II. ①刘… ②盛… ③刘… III. ①球类运动-教材 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 275416 号

柔力球实用教程

刘占锋 盛克庆 刘会玲 主编

策划编辑:居颖

责任编辑:居颖

封面设计:范翠璇

责任校对:祝菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录排:龙文装帧

印刷:湖北新华印务有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:9.75

字数:205千字

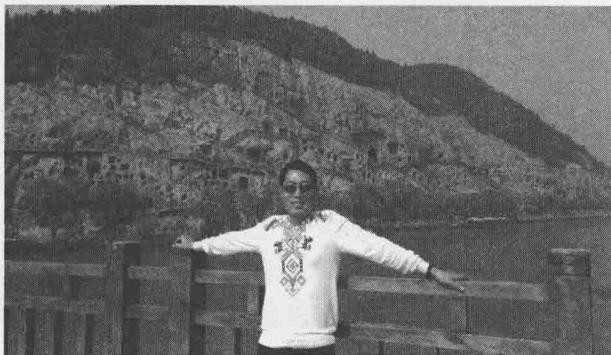
版次:2014年12月第1版第1次印刷

定价:30.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

作者简介



刘占锋,男,副教授,2003 年于武汉体育学院体育教育训练学专业硕士研究生毕业,现任武汉科技大学体育部党总支委员、支部书记、教研室主任。研究方向主要为休闲体育,包括柔力球、网球、学校阳光体育项目创编等。担任湖北省柔力球协会副秘书长,以及柔力球国家一级裁判员、教练员。多次担任国际柔力球交流大会、全国柔力球比赛及湖北省柔力球比赛裁判工作。2006 年至今一直担任武汉科技大学学生柔力球协会指导老师。其承担课题情况如下:“柔力球运动项目引入高校公共体育教学的必要性和可行性研究”(湖北省教育厅科学技术研究计划优秀中青年人才项目,2009 年);“论太极柔力球运动的产生、发展及健身作用”(武汉科技大学研究发展基金资助课题,2008 年);“柔力球运动项目在湖北普通高校体育教学中的开发与研究”(中国高等教育学会“中国高校创新创业教育的理论与发展研究”2008 年度重点专项规划课题);“普通高校柔力球课的内容设计与实验研究”(中国冶金教育学会教育科学研究计划课题,2009 年);“普通高校公共体育教学柔力球课型设置的理论探讨及我校实践研究”(武汉科技大学教学研究项目,2009 年)等。迄今为止已公开发表科研论文 20 多篇,参编教材 1 本,2013 年《柔力球实用教程》获武汉科技大学教材立项。

前言

柔力球运动是以太极原理为理论基础,以“柔、圆、退、整”和“弧形引化”为技术特征,以套路表演和隔网对抗为主要表现形式,具有中华民族特色、注重内外兼修的体育项目。1991年,山西省晋中市卫生学校的白榕老师发明了太极柔力球,简称柔力球,属于一项太极化的球类运动。柔力球运动传承了中华民族博大精深的太极文化,体现了“以柔克刚、以退为进”的儒家思想,同时又加入了现代体育元素,吸取了网球、羽毛球等隔网类现代运动项目的运动技巧,形成了其独特的“弧形引化”核心技术。

近几年来,国内已有近百所高校陆续将柔力球运动以必修课、选项课和选修课等形式引入高校课堂,受到大学生的喜爱,社会影响逐渐增大。将具有民族特色、趣味性强的柔力球运动引入体育教学课堂,可以丰富高校体育教学内容,更新和弥补过去单一的体育教学体系,形成教学内容多样化和个性化、特色性和灵活性较强的多元体育教学体系。柔力球运动不但弘扬和发展了中国传统的民族历史体育文化,也将成为湖北省普通高校体育课程改革的重要推动力。目前,虽然柔力球运动参与群体的人数不断增加和扩大,但是柔力球运动基础理论、教学方法及训练方法等相关配套理论研究相对落后,尤其是柔力球相关教材更是缺乏。本教材的编写,希望能为柔力球教学和柔力球学科建设提供理论支撑。为贯彻落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的相关精神,将新兴运动项目引进学校体育课堂,做好现有运动的改造和对新兴、传统体育项目的利用,开发运动项目资源,将柔力球运动引入高校体育课堂具有积极的社会意义。

本书是武汉科技大学规划立项教材之一。目前,由于柔力球运动是一项较新的民族传统体育项目,相关参考资料较少,学科建设不够完善,理论体系不够系统,我们在编写过程中结合柔力球理论教学 and 实际训练,不断总结、归纳、提炼,经过几年的理论教学研究和实践教学积累,并在相关柔力球界同仁前期研究成果基础上,编写了本书,为丰富柔力球科学理论注入新的内容,同时也希望能够为广大柔力球爱好者、教师、教练员、裁判员的学习提供理论基础知识。

本书全面系统地介绍了柔力球的基本理论构架和技术发展体系,以运动生理学、运动训练学、体育教育学等基础理论为方法和理论依据,探索了柔力球运动的理论与实践体系。另外,本书图文并茂,语言精练简洁,深入浅出,易学易懂,可作为柔力球爱好者自学的辅导用书,也可作为大中专院校体育必修课和选修课的参考工具



书使用。

本书共分五章,在编写教材的过程中,笔者始终秉承理论联系实际的指导思想,将历史文献和现代文化、理论与实践紧密结合,力求全面系统地阐释柔力球文化内涵。第一章,柔力球运动概况,系统地讲述了柔力球运动的起源与技术特点以及柔力球运动的发展。第二章,柔力球运动场地、器材及装备,主要介绍了柔力球运动比赛场地标准和器材规格要求及柔力球运动装备等。第三章,柔力球运动基本理论与技术原理,详细阐述了柔力球基本理论及握拍方法、基本站位与发球相关技术原理。第四章,柔力球运动的基本战术与运用原则,阐述了柔力球运动的基本战术与战术运用的基本原则。第五章,柔力球运动的辅助训练及套路表演,主要介绍了柔力球运动的专项辅助训练方法、柔力球规定动作表演套路、自编套路的创新原则等。

本书在撰写完成后,由武汉科技大学体育课部盛克庆教授、刘占锋副教授、刘会玲老师、马薪副教授、廖广云副教授、刘俊洁副教授、韩振勇副教授、余小平副教授等进行了初审和统稿,最后由盛克庆、刘占锋、刘会玲对全书统稿和终审。

出于柔力球动作的权威性和理论研讨的科学性的考虑,本书特邀请柔力球发明人白榕老师和日本柔力球联盟主席邹力老师为本书做柔力球竞技技术与表演套路示范动作,在此对两位老师表示衷心感谢。在本书编写过程中,得到武汉科技大学体育课部主任盛克庆教授的关心和支持,同时,武汉科技大学教务处和教材科领导、华中科技大学出版社的居颖编辑对本书的立项和出版都给予了极大的关心和帮助,此外,武汉体育学院副教授王宏博士、柔力球国家级社会指导员牛力老师、武汉理工大学陈东副教授、中南财经政法大学郑薇娜老师、文华学院杨玉亭老师均给予了理论指导,在此,一并表示衷心感谢。

在本书的编写过程中,我们参考了众多柔力球相关书籍和柔力球相关教材,对于书中直接引用或间接引用的资料我们对作者表示诚挚的谢意!由于水平和能力所限,书中不妥之处,敬请广大柔力球专家、爱好者和读者批评指正。

刘占锋

2014年12月4日

目 录

第一章 柔力球运动概况	/1
第一节 柔力球运动起源与技术特点	/1
第二节 柔力球运动的发展	/4
第二章 柔力球运动场地、器材及装备	/16
第一节 柔力球运动场地和器材	/16
第二节 柔力球运动装备	/17
第三章 柔力球运动基本理论与技术原理	/19
第一节 柔力球基本理论	/19
第二节 握拍法、基本站位与发球	/22
第三节 原地体前平弧球	/25
第四节 原地体侧球	/27
第五节 原地体侧转身球	/31
第六节 原地水平球	/34
第七节 水平转身球	/37
第四章 柔力球运动的基本战术与运用原则	/39
第一节 柔力球运动的基本战术	/39
第二节 柔力球运动战术运用的基本原则	/40
第五章 柔力球运动的辅助训练及表演套路	/42
第一节 柔力球运动的专项辅助训练方法	/42
第二节 柔力球规定动作表演套路(一)	/46
第三节 柔力球规定动作表演套路(二)	/61
第四节 柔力球规定动作表演套路(三)	/87
第五节 自编套路的创新原则	/114
附录 A 柔力球运动的比赛通则	/117



附录 B 柔力球运动的裁判职责及手势	/124
附录 C 柔力球运动的竞赛用表	/128
附录 D 柔力球套路比赛规则	/130
附录 E 柔力球运动的运动员、教练员条例	/133
附录 F 柔力球运动的仲裁委员会及工作职责	/134
附录 G 柔力球运动的评分方法	/137
附录 H 柔力球运动套路比赛的各种用表	/144
参考文献	/147

第一章

柔力球运动概况

柔力球运动是太极柔力球运动的简称,它是一项太极化的球类运动,以太极文化阴阳原理为理论基础,以“柔、圆、退、整”和“弧形引化”为技术特征,以套路表演和隔网竞技为主要运动表现形式,体现以柔克刚、以退为进、和平圆满的儒家思想,是一项具有中华民族传统特色、注重内外兼修的体育运动项目。。

第一节 柔力球运动起源与技术特点

一、柔力球运动的起源

柔力球运动起源于山西晋中,是20世纪90年代初由晋中市卫生学校白榕老师发明的一项太极化的球类运动,是一项新兴的体育健身运动项目。柔力球发明人白榕1964年3月生于山西省太谷县一个普通的教师家庭。从小热爱体育,1980年考取山西大学,1984年毕业于山西大学体育系,被分配到山西省晋中市卫生学校任教。1987年我国恢复了停止多年的拳击运动,再次点燃白榕老师实现冠军的梦想,从事拳击教学和训练。而对于所有的拳击教练面对的难题就是如何解决拳击实战训练中的运动与损伤问题。保证拳击运动员的健康训练和身体安全是第一位的,白榕老师在拳击实战训练中想了很多的方法来解决击打力过强的问题。最后想到了将排球的球胆放入掏空的拳击手套之中,然后在球胆中充满气,使拳击套成为了一个气囊,这样很好地缓冲了拳击的冲击力问题。但问题是球胆体积太大、重量太轻,于是又将水从球的气眼中注入球胆,这样就使得拳击手套的重量和外形更接近于实际,拳击的打击力大大降低,从而较好解决了实战训练与运动损伤的矛盾,提高了训练效率,在制作这种安全拳击套中,发现这个气水囊,不跑也不跳,好接又好抛,最开始是用洗脸盆抛接着玩,然后用单把的炒菜锅抛接,最后用铁皮做出了像炒菜锅一样的第一把弧面球拍。在抛接熟练以后,发现球到了反手侧是弧的凸面迎球,没法击打,据此想到将球拍中间做成一个软面,使球拍的两面都能形成凹面接球,由此形成了这项运动的雏形。打球时划出的是一个接一



个的弧线,动作轻柔无声,很像太极拳的动作。接球时以柔化刚,引进合出,借力打力,完全符合太极运动的原理,所以它是一种太极化的球类运动。经过多次实验改进,于1991年正式完成了“太极娱乐球”和“球拍”两项专利的设计,并向国家专利局申请了发明专利,都获得了批准,专利号分别为[912256478]和[921034261]。1992年白榕老师与山西财经大学的李健康、张路、成明铎、薛晓媛及山西师范大学的李小斌、邢怀忠等体育专业学者、部分柔力球爱好者一起成立了柔力球项目创编小组,并正式将太极娱乐球更名为太极柔力球(简称柔力球)。柔力球运动由此孕育而生。该小组又在以前柔力球理论的研究基础上,通过不断实践、改进和探索,同时借鉴武术、舞蹈、羽毛球、网球、乒乓球等项目特点,逐渐形成柔力球自身理论基础,以迎、引、抛为技术特征,以套路表演、游戏活动和隔网竞技为主要运动表现形式。柔力球运动的表现形式丰富多样,套路表演有单人套路表演、个人自选、双人自选、集体自选等;游戏活动有个人自抛自接、2人对抛、多人互抛及2人隔网抛接游戏;隔网竞技有男女单打、男女双打、男女混合双打和团体竞技比赛。练习者可以根据自己柔力球练习的需求,灵活采用相应的锻炼形式和练习方法。笔者经常与白榕老师就柔力球运动相关问题进行讨论学习,并合影留念(图1-1)。

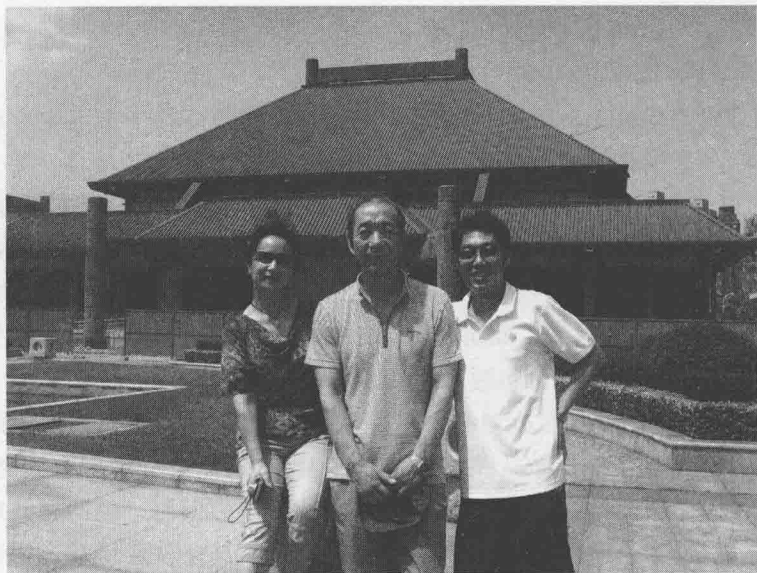


图1-1 2011年7月湖北省图书馆笔者(右一)与白榕(中)、沈尤格老师(左一)合影

二、柔力球运动的技术特点

柔力球运动是一项不同于传统击球方式的、以缓冲接球为技术特点的、具有一定民族特色的新型体育项目。它同时也体现了民族传统体育运动方式和现代

竞技体育的融合运动特征,是一项民族性、健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、优美性、适应性、活动方式多样性较强的运动。柔力球运动从入球到出球是由迎、引、抛三个技术动作组成的一个连贯、自然流畅的“弧形引化”运动过程,它改变了传统的硬性击球的技术动作和运动方式,这是柔力球运动自身独有的运动技术特点。柔力球运动首先从“迎”的技术动作开始,打球时要求运动员顺着来球的方向、线路,主动伸拍“迎”球,使柔力球从球拍的边框侧面切纳入球拍并做“弧形引化”技术动作,完成“迎”球技术动作。柔力球运动的第二步是“引化”技术动作,“引化”是柔力球运动最关键的技术动作,柔力球入球拍后,运动员以两脚为支撑,通过腰部发力做“引化”动作,同时,使身体和手臂及手臂所持的柔力球拍和拍上的球,以身体的横轴、纵轴和矢状轴为中心进行“弧形引化”旋转运动,在旋转中使柔力球在球拍中产生强大的离心力,完成柔力球“引化”动作。柔力球运动的第三步是“抛”的技术动作,运动员在完成柔力球“引化”动作的最后阶段,继续做“弧形引化”动作,以“引化”动作产生的离心力的惯性将柔力球沿弧线的切线方向甩出球拍,完成整个柔力球“弧形引化”的迎、引、抛三个技术动作。柔力球隔网竞技与其他隔网球类的比赛一样,运动强度、比赛激烈程度都是可以控制的,可大可小。柔力球比赛中飞行速度很快、球落点准确、刁钻,球路变化多样,这和网球、羽毛球、乒乓球等运动特点有些接近。其不同之处在于网球、羽毛球、乒乓球等隔网球类项目是传统的硬性击球“碰撞”方式击球,而柔力球运动的击球方式则是目前唯一的以直接“碰撞”为特征的,以“弧形引化”缓冲接球为特点的球类体育项目,同时也是反西方物理学运动项目特征而独创出来的中国式的富有哲理的体育项目。

与柔力球运动方式比较接近的有田径运动中的投掷项目链球、铁饼和旋转式铅球投掷动作。由于柔力球运动接抛球过程是“弧形引化”动作,每次接抛球必须划一个圆弧,运动员在做“弧形引化”动作的过程中就有一定时间支配,此时可以根据对方运动员的位置、方向、站位、动作等提前做出判断,并在“弧形引化”过程的不同阶段选择不同的方向、方位和角度出球,打网前调球、边线平快球、底线高远球等,真假虚实、击前打后、忽左忽右、声东击西,使对方运动员难以判断。柔力球“弧形引化”画圆弧动作的时间可以使柔力球动作不断随意创造,优美的弧线使柔力球动作“完成连贯、圆润柔和、自然流畅、潇洒飘逸”的技术特点,充分体现柔力球运动“以柔克刚、以退为进、顺敌之势、化敌之力、引进合出、借力打力”的核心思想,使柔力球运动者和柔力球观赏者同时得到一个创造美、展现美、欣赏美的身心愉悦享受过程。东方的柔力球运动丰富了西方球类运动的内涵和形式,真正使东西方文化、体育运动得到了很好的融合和互补。蔡元培先生《在北大 1921 年开学式演讲词》中就提到过:我们一方面注意西方文化的输出,一方面也应该注意将我国固有文明的输出。我们坚信,一项由来自世界东方的中国人发明的独具中国



特色的柔力球运动必将绽放出绚丽的光彩,走出国门、走向世界,走近奥运。

第二节 柔力球运动的发展

一、国内柔力球运动发展历程

(一) 工会组织柔力球运动发展历程

1991 年柔力球运动申请发明专利时名字为太极娱乐球,刚刚面世时,因宣传力度不到位,加上打球方法单一,虽然柔力球自身有一些特点,但是了解和参与练习的人群很少,社会影响不大。柔力球创编小组 1992 年成立,正式将这项运动改名为太极柔力球(简称柔力球)并向社会推广,当年出版了第一部柔力球运动技术教材和竞赛规则,为柔力球运动的进一步发展打下了坚实的基础。柔力球运动推出后,得到中华全国总工会宣传部和体育处的肯定和大力支持,并积极参与指导柔力球创编小组的全面工作。柔力球运动先后参加了全国民、特、优、新体育产品展览及 1992 年北京国际体育用品博览会,进行宣传和推广。该小组 1993 年参与邯郸第二届国际太极拳联谊会并组织全国农民体协干部柔力球培训班,逐渐走向社会,并得到有关部委领导的认可和广大柔力球爱好者的积极参与。1993 年全国职工大众体育创编项目展示中,该项目被评为优秀创编项目。1994 年它被正式列入全国第三届工人运动会比赛项目。1995 年在中华总工会的领导下柔力球创编小组重新修订了柔力球运动技术教材和运动竞赛规则。1996 年全国总工会和国家体委批准将柔力球列为第三届全国工人运动会的正式比赛项目,共设男女团体、男女单打、男女双打等 7 个项目,全国 36 个省市行业体协,18 个产业部委和 19 个省市区的 37 支代表队和 281 名运动员参加比赛,取得了圆满成功。截至 1996 年,全国职工柔力球培训班共进行了 6 次培训,每次培训情况详见表 1-1。

表 1-1 全国职工柔力球培训班培训情况

时 间	地 点	名 称	主 办	承 办
1994 年 5 月	山西省太原市	第一届全国柔力球培训班	全国总工会	山西省总工会
1994 年 11 月	山西省太原市	第一届全国职工柔力球 立项展示赛及培训班	全国总工会、 国家体委	湖北省总工会、 体委
1995 年 4 月	湖北省孝感市	第二届全国柔力球培训班	全国总工会	孝感市工会
1995 年 10 月	四川省 峨眉山市	全国柔力球培训班 及教学公开赛	全国总工会	四川省总工会
1996 年 3 月	湖北省武汉市	第三届全国工运会柔力球 裁判员培训班	全国总工会 国家体委群体司	湖北省总工会 宣传处、湖北省 体委群体处

续表

时 间	地 点	名 称	主 办	承 办
1996 年 7 月	辽宁鞍山	第三届全国工运会柔力球裁判员、运动员培训班	全国总工会	辽宁省总工会、鞍山市体委

柔力球运动项目在发展初期,通过不断培训教练员、运动员、社会人员、大学生、中小学生等人群来增加柔力球受众群体;通过不断参与展览会、博览会、展示会、汇报会和联谊会等推销和展示柔力球独特的运动特色;通过不断走向社会,走进社区、走进学校、走进工厂、走进农村等区域来扩大社会影响范围;通过不断组织展示赛、公开赛、职工比赛、群众比赛和工人运动会等来展现柔力球运动特点和自身魅力,逐渐形成柔力球比较完整的培训、展示、比赛等发展和推广网络雏形。同时,柔力球运动在不断的发展中逐渐形成了一个比较完整的运动项目体系。由于柔力球易学、易练,器材设备简单、经济实惠,场地要求灵活多样又不受天气气候的影响,在发展初期推广阶段效果很好。正当人们期待柔力球明天更美好的时候,柔力球的发展遇到了瓶颈问题,一度走入最低谷,让柔力球推广小组和爱好者陷入困境,不得不重新思考柔力球未来的发展趋向。1999 年湖北省第 10 届运动会将柔力球列为正式比赛项目,但是参与的人群和运动队屈指可数。

(二)中老年组织柔力球运动发展历程

柔力球运动从 1991 年发明开始,一度让柔力球人看到了希望,但是其发展并不顺利,到底应该从何处入手、如何发展、路在何方?人们带着很多的疑问进入了柔力球运动发展的关键阶段。2000 年,全国老年体协工作会议上郑重地做出了要在全中国大力普及和推广柔力球运动的决定。中央电视台《夕阳红》栏目是为探究老年人科学健身方法的电视节目,在发现柔力球运动独特的特点和魅力之后,正式成立了柔力球运动指导委员会,将柔力球运动作为该栏目组重点项目加以播放和媒体宣传。借助《夕阳红》栏目强大的媒体宣传优势,使更多的老年人爱上了柔力球运动。随后,北京市也成立了柔力球运动委员会,满足不同群体柔力球爱好者的需求。随后,中国老年人体育协会成立了柔力球推广办公室,为该项目社会推广、柔力球培训和发展及后来柔力球项目的繁荣和壮大,做出了不可磨灭的贡献。柔力球推广办公室建立柔力球项目服务体系,成立柔力球推广小组和柔力球科研专家团队,编写柔力球系列教材,拍摄《柔力球教与学》大型教学片,并通过《夕阳红》栏目和中央电视台节目做平面媒体宣传推广,并根据老年人生理和心理特点,修改并制订了中老年柔力球竞技比赛和柔力球表演赛规则。仅 2002 年,就先后在北京、江西、陕西等地举办了五次全国柔力球教练员和裁判员培训班,并于 2002 年 11 月举办了全国首届中老年柔力球比赛。2003 年在全国掀起



了柔力球运动的热潮,又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等地举办了培训班,使柔力球的普及范围和技术水平有了长足的发展提高。自 2002 年,成功举办第一届全国中老年柔力球比赛之后,中国老年体育协会每年均举办一次全国中老年柔力球比赛,从未间断,比赛规模、参加人数、队伍逐年变化,参与的省、市、自治区的数目也在不断变化。截至 2014 年 9 月,全国中老年柔力球比赛已成功举办过十三届,社会影响大、成效显著。全国中老年柔力球比赛概况如表 1-2 所示。

表 1-2 全国中老年柔力球比赛概况

届数	时间	地点	参赛人数
第一届	2002 年 11 月	北京市	500
第二届	2003 年 12 月	上海市	900
第三届	2004 年 9 月	新疆维吾尔自治区巴州地区	700
第四届	2005 年 10 月	云南省玉溪市	1500
第五届	2006 年 10 月	河北省潍坊市	1000
第六届	2007 年 12 月	陕西省汉中市	800
第七届	2008 年 10 月	河南省安阳市	800
第八届	2009 年 10 月	云南省昆明市	500
第九届	2010 年 9 月	山西省晋中市	560
第十届	2011 年 10 月	广东省深圳市	500
第十一届	2012 年 10 月	四川省德阳市	400
第十二届	2013 年 8 月	辽宁省哈尔滨市	780
第十三届	2014 年 9 月	广东省广州市	946

每届全国中老年柔力球比赛项目设置均略有变化,包括集体套路、单人自选套路、双人自选套路、集体全能、双人自选、单人自选及竞技团体等,但参加柔力球比赛运动员的年龄要求比较一致,均为男 60~70 岁、女 55~70 岁。目前,全国已有近 30 个省、市、自治区成立了老年体协柔力球协会,为广大老年柔力球爱好者提供学习交流、展示的舞台。据不完全统计,截至目前,全国各省市参加柔力球的中老年人总数达到百万之多。可见,中老年人是推动柔力球项目发展、壮大和繁荣的基石和原动力。随着我国老龄化进程的加快,老年人正以每年约 1 千万的增速发展,重度老龄化的严峻形势已经引起了全社会的高度关注。“积极应对老龄化、健康应对老龄化”已经成为国家的基本国情、基本战略和基本任务。国务院将

举办老年人体育健身大会列入国家老龄事业十二五发展规划,体现了党和国家对老年人精神文化和健康需求的重视与关爱。我们憧憬,柔力球运动未来会给更多的中老年朋友带来健康、快乐和幸福。

(三) 教育组织柔力球运动发展历程

柔力球运动已成为一种中国民族体育的象征和文化符号,在奥运宣传片中、在民俗文化旅游中、在社区体育活动中、在大型体育比赛和文化节的开幕式上,处处都能看到它的身影。

经过二十多年的不断改进,柔力球运动已初步形成了一个完整的运动项目体系,并随着运动的不断发展而日渐完善。在社会群体中,柔力球运动发展趋势良好,尤其是中老年群体更是规模宏大,社会影响力很大。教育主管部门也积极参与柔力球运动的推广和实施活动中来。1994年,柔力球运动通过了国家教委评审小组的评审和肯定。1995年,柔力球运动通过了国家教委全国中小学体育教学改革指导小组、全国高等学校体育教育指导委员会的正式评定,专家一致认为该项运动有鲜明的民族特色和广泛的实用性,适合在我国大学、中学、小学中开展。文件指出:有条件的学校,可以将柔力球项目作为九年义务教育中民族传统体育部分的选修课,待条件成熟后也可逐渐列为一项学校体育比赛项目,从此,揭开学校柔力球运动发展的序幕。

1995年,山西财经大学首先将柔力球项目引入公共体育课程。1996年在武汉江汉大学与澳大利亚基金联合进行了文化和柔力球技术交流。2003年北京21世纪体育教材编委会将柔力球项目列入中小学体育课选修教材。北京市教科院基础教育中心、北京市中小学体协教学部、北京教育学会体育研究会和东城区教委联合向各区县的中小学宣传和推广柔力球运动,将东城区交道口中学作为柔力球运动特色学校培训基地。此后,武汉、西安、广东、山东、大连、哈尔滨、台湾、香港、澳门等地也都相继在小学和中学开展了柔力球教学活动,并受到了师生的一致好评。

目前,全国高校有北京体育大学、武汉科技大学、香港浸会大学、山西财经大学、华中师范大学、武汉体育学院、东北林业大学、浙江工业大学、厦门大学、沈阳体育学院、河北信息工程学院、内蒙古师范大学、湛江师范学院、江苏淮阴师范大学、深圳大学等近60所高校都将柔力球运动纳入体育课堂并列为体育基础课程、选项课或选修课。2003年9月,华中师范大学作为全国高校率先开展柔力球项目的单位之一,广泛受到社会的关注,社会影响很大。2004年,中央电视台专程到该校拍摄柔力球课堂教学,并在中央电视台少儿频道和教育频道播出。该校于2005年、2006年在学校运动会开幕式进行了千人教工和学生柔力球团体表演,此项活动对湖北省高校产生了很大的影响。2006年9月武汉科技大学开设了柔力球选项课程,2007年6月成立了武汉科技大学的大学生柔力球协会,并于2007年



12 月举办了武汉科技大学首届柔力球大赛(图 1-2)。



图 1-2 2007 年 12 月武汉科技大学首届柔力球大赛

2007 年 9 月,武汉理工大学、华中农业大学、武汉体育学院等近 10 所湖北省高校相继开设柔力球选项课或选修课,截至 2008 年湖北省高校开设柔力球课程的高校已有 11 所。湖北省高校开设柔力球课程调查情况见表 1-3,湖北省高校柔力球课程开设时间、班级、人数调查情况见表 1-4,湖北省高校柔力球课程内容设置调查情况见表 1-5,武汉科技大学历届柔力球比赛情况见表 1-6。

表 1-3 湖北省高校开设柔力球课程调查情况

序 号	学 校
1	武汉科技大学
2	武汉体育学院
3	武汉理工大学
4	江汉大学
5	华中师范大学
6	中南财经政法大学
7	武汉职业学院
8	武汉铁路职业学院
9	武汉电力职业学院
10	长江大学
11	武汉城建学院

表 1-4 湖北省高校柔力球课程开设时间、班级、人数调查情况

序号	学校	开设时间(年/月)	开设班级数	开设人数
1	华中师范大学	2003/9	46	1567
2	武汉体育学院	2007/9	6	212
3	武汉理工大学	2007/9	16	616
4	江汉大学	2007/9	4	128
5	武汉科技大学	2006/9	36	1124
6	中南财经政法大学	2007/9	4	127
7	武汉职业学院	2007/9	3	109
8	武汉铁路职业学院	2007/9	2	54
9	武汉电力职业学院	2006/9	12	389
10	长江大学	2007/9	4	135
11	武汉城建学院	2007/9	2	77

表 1-5 湖北省高校柔力球课程内容设置调查情况

序号	学校	授课年级	课程内容	学期安排
1	华中师范大学	一、二、三、 四年级	规定套路 1、2、3、4, 竞 技、自选套路	一、二年级规定套路 1、 2, 竞技套路; 三、四年级 规定套路 3、竞技套路
2	武汉体育学院	三、四年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	三、四年级规定套路 1、 2, 竞技、自选套路
3	武汉理工大学	一、二年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	一、二年级规定套路 1、 2, 竞技、自选套路
4	江汉大学	一年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	一年级规定套路 1、2, 竞技、自选套路
5	武汉科技大学	一、二、 三、四年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	一、二、三、四年级规定 套路 1、2, 竞技、自选套路
6	中南财经政法大学	一年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	一年级规定套路 1、2, 竞技、自选套路
7	武汉城建学院	一年级	规定套路 1、2, 竞技、自 选套路	一年级规定套路 1、2, 竞技、自选套路