

太极柔力球

白榕 著



赠VCD

人民体育出版社

太极柔力球

白榕 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

太极柔力球/白榕著. —北京:人民体育出版社, 2008
ISBN 978-7-5009-3494-3

I. 太… II. 白… III. 球类运动—基本知识
IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103288 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 3.25 印张 59 千字
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3494-3

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话:67151482 (发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



目 录

第一章 太极柔力球概述	(1)
第一节 发明过程及前景展望	(1)
第二节 太极柔力球运动的发展	(2)
一、初期发展概况	(2)
二、当今的发展	(4)
第二章 太极柔力球基本理论	(6)
第一节 太极柔力球运动的文化渊源	(6)
一、历史溯源	(6)
二、文化内涵	(7)
第二节 太极柔力球的健身意义	(8)
一、健身特色	(8)
二、修炼身心	(9)
三、心理调节	(10)
四、放松休闲	(11)
五、气血平衡	(12)
六、快乐减肥	(13)
七、改善循环	(14)



八、防病治病	(14)
第三节 太极柔力球运动广泛的适应性	(15)
一、新颖时尚	(15)
二、物美价廉实用有效	(16)
第三章 太极柔力球的练前准备与注意事项	(18)
第一节 练习的技术要求与准备	(18)
一、意念集中	(18)
二、柔缓自然	(19)
三、圆灵舒展	(20)
四、粘连黏随	(20)
五、中正平舒	(21)
六、刚柔相济	(22)
第二节 练习内容的选择与注意事项	(23)
一、内容选择	(23)
二、注意事项	(24)
第四章 太极柔力球的运动原理	(25)
第一节 太极柔力球的特点和比赛内容	(25)
第二节 太极柔力球的四大特点	(26)
一、柔	(26)
二、圆	(27)
三、退	(27)
四、整	(27)
第三节 太极柔力球三大要素	(28)



一、迎	(28)
二、引	(28)
三、抛	(29)
第四节 太极柔力球的力学原理	(30)
第五节 太极柔力球运动中的拍弧对应关系 ..	(31)
第六节 太极柔力球运动理论探究	(32)
第五章 太极柔力球的基本技术	(35)
第一节 握拍与站位	(35)
一、握拍	(35)
二、站位	(37)
第二节 发球与基本技术	(39)
一、发球	(39)
二、正手接抛球	(40)
三、反手接抛球	(44)
四、体前平弧球	(48)
第六章 太极柔力球高级技术	(52)
第一节 隐蔽技术	(52)
第二节 进攻技术	(61)
第七章 太极柔力球套路表演	(72)
第一节 套路表演的技术特点	(72)
第二节 套路练习的注意事项与编排要求	(74)
第三节 第一套太极柔力球规定套路	(76)



一、左、右摆动 (2×8 拍)	(76)
二、正面绕环 (4×8 拍)	(77)
三、左、右转体 (4×8 拍)	(78)
四、左、右小抛 (4×8 拍)	(80)
五、正、反抛接 (4×8 拍)	(81)
六、腿下抛接 (4×8 拍)	(83)
七、身后抛接 (4×8 拍)	(84)
八、整理运动 (2×8 拍)	(85)
第八章 太极柔力球竞技比赛规则简介	(86)
第一节 场地与器材介绍	(86)
一、场地	(86)
二、球	(87)
三、球拍	(87)
第二节 比赛方法与规定	(88)
一、发球权	(88)
二、合法发球	(88)
三、接抛球方法的规定	(88)
四、限制区的规定	(89)
第三节 比赛中的犯规和违例及胜负判定	(89)
一、比赛中的一般规定	(89)
二、比赛中的犯规和违例	(90)
三、比赛结果的判定	(91)



第一章 太极柔力球概述

太极柔力球秉承中国传统的太极阴阳理论，属于一种太极化的球类体育运动项目。这种运动用生动的肢体语言，形象直观地展示了中国人的哲学思想和为人之道，是看得见、摸得着的中国文化。所以我们叫这个中国球为“太极柔力球”。

第一节 发明过程及前景展望

我从小热爱体育，1984年毕业于山西大学体育系，分配在山西省晋中市卫生学校担任体育教师。在体育运动中，我对球类运动和武术、拳击比较偏爱。在一次训练器材的改进中触发了灵感，经过多次实验和改进，最终将中国传统的太极运动思想与现代球类项目结合起来，创造出了全新的体育项目“太极柔力球”。1991年正式完成了球拍和球两项专利的设计，向国家专利局申请了发明专利和实用新型专利，并都获得了批准。

从事体育教学工作特殊的职业敏感告诉我，太极柔力球在学校和社会之中都将会是一项很有前途和广泛推广价



值的体育项目。随着这个项目的深入研究和发 展，太极柔力球运动的特点越来越突现出中华民族的民族特色和东方神韵，使我看到了它巨大的发展潜力。让太极柔力球运动立足于中国体坛，并在将来某一天能登上世界体育的大雅之堂，最终能进入奥运会，让体现中华传统文明的“太极柔力球”在世界体育盛会上绽放光彩，就成了我最大的追求和梦想。

第二节 太极柔力球运动的发展

一、初期发展概况

1992 年，在中华全国总工会职工大众体育创编项目征集活动中，太极柔力球运动得到了活动组织和专家的充分肯定。1993 年，在全国职工大众体育创编项目展示中，太极柔力球被评为“优秀创编项目”。1995 年，太极柔力球运动又分别通过了国家教委下属的全国中小学体育教学改革领导小组、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具有鲜明的民族特色和广泛的实用性，适合在我国大、中、小学中开展。1996 年 9 月，全国第三届工人运动会成功地将 其纳入正式比赛项目。在此届工运会上，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 281 名运动员参加了角逐。这次比赛活动取得了圆满成功。这是太极柔力球问世后的第一次全国性比



赛活动。这次比赛活动的成功举行，为太极柔力球以后的发展奠定了坚实的基础。

2000年3月，全国老年体协体育工作会议郑重地作出了要在全国大力普及和推广太极柔力球运动的决定。中央电视台《夕阳红》栏目随即成立了太极柔力球运动指导委员会，北京市也成立了太极柔力球运动委员会。同年8月，中国老年人体育协会和中央电视台联合在北京举办了全国太极柔力球裁判员培训班。2001年中国老年体协成立了太极柔力球推广办公室，建立起项目服务体系，并邀请各方面专家组成太极柔力球教学科研小组，对这项运动进行了改编并修订了中老年竞技比赛和表演赛规则。重新编写了《太极柔力球教与学》教材，拍摄了大型教学片《太极柔力球教与学》，并通过中央电视台向全国播放。仅2002年，就先后在北京、江西、陕西举办了五次全国太极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太极柔力球比赛。2003年，在全国掀起了太极柔力球运动的热潮后，又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等省市举办了培训班，使国内太极柔力球运动的普及范围和技术水平有了长足的发展和提高。从2002年开始，在中国老年体育协会的组织下，每年举办一届全国中老年太极柔力球比赛，规模逐年增大，参与的省市也在不断增加。截止到2007年，已举办过6次全国比赛，使太极柔力球运动在中国大地得到了真正的普及。2006年5月22日，国务院总理温家宝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太极柔力球的玩法，更是使这一典



型的“中国式的运动”起到了推进两国的政治、经济交流的作用，同时也为太极柔力球运动走向世界提供了一个极好的契机。

目前，全国已有 26 个省市自治区开始了太极柔力球运动的推广和普及工作，在全国有近 200 万人参与这项运动。太极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，到处都能看到它的身影。

二、当今的发展

经过十几年的不断改进，太极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。目前已在欧洲、亚洲、澳洲和美洲的 20 多个国家和地区开展了这项运动，并成立了相应的专业协会。其中，以日本和欧洲的一些国家开展规模较大。2006 年 9 月和 2007 年 10 月，在日本大阪举办了两届全国比赛；欧洲的德国、法国、意大利、荷兰等 10 国在青岛建立了培训基地，每年都会派人来中国接受培训。2006 年 10 月和 2007 年 9 月，分别在德国和奥地利举办了两届欧洲太极柔力球锦标赛。2006 年 5 月，在北京成功举办了国际邀请赛，2007 年 6 月，在澳门举办了两岸四地邀请赛。各项国际间的赛事都取得了圆满成功。

2003 年，北京市 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。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中开展了教学活动，并受到了师生的一致好评。到目前为止，全国高校中，已有北京体育大学、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、深圳大学等院校都将此项运动列为正式课程或选修课程。各级各类学校太极柔力球运动的展开，让我们看到了太极柔力球更加光辉美好的发展前景。

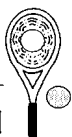


第二章 太极柔力球基本理论

第一节 太极柔力球运动的文化渊源

一、 历史溯源

“易以道阴阳”。源于《易经》的太极阴阳思想对中华民族的思维方式，行为规范，军事谋略，语言风范甚至书法用笔等方面，都有着重要和直接的影响。太极阴阳思想的核心，就是告诉人们不要轻视事物反面质态的价值。中国的哲学经典如《周易》《老子》等都在告诉人们：善于用“反”常常是取得成功的关键。这一思想指导下的体育运动古已有之。早在宋、明时期，我国就开始出现了专门以体现“太极”这一宇宙大理的肢体运动。这种体现“太极”思想的肢体运动，在当时及以后漫长的历史中，对促进中华民族的体质健康做出了重要的历史贡献。太极柔力球运动是在人们普遍崇尚休闲、追求健身的新的历史时期应运而生的一项太极化的球类运动。这种运动是“反”的技巧，是圆的艺术；是以退为进、以柔克刚、以巧击蛮、以小胜大、以弱胜强为其特点。在人类充满竞争的新的发展时期里，这种运动能够引导和启发人在当代社会中如何收敛自己的情感，如何保持平和的心态，如何全面、宏观



地去处理问题，如何不计较一时一地的得失而获取最后的圆满与胜利。所以说，这种运动是以中华优秀传统文化为代表的东方文明所指导下的行为思想的直观体现。

二、文化内涵

1. 圆的运动

在中国传统文化中，“圆”是世界万事万物无穷运化的本源，是生命和物质世界生生不息、循环发展的自然轨迹。“道即是圆，圆即是道”“曲则全”“曲成万物”“动静要法于自然，本于天道”，这些思想都是先哲留给我们的宝贵财富。“圆”同时也是太极肢体运动的核心思想。在这种思想指导下的运动，要求运动者的内心、外形、身法、用力无处不圆。“圆”是太极运动取得胜利的法宝。太极柔力球运动圆润流畅、环环相扣、势势相连、绵绵不断的运动特点，都与自然之道相合，与中华民族祖先所追求的和谐自然的生活理念相一致。

2. 中道

“中正”“中庸”在中国传统文化中也是一种重要的哲学思想。做事不能太过，也不能不及，要执其两端而用中，才能达到不动不乱的境界。在太极柔力球运动中，竞技比赛的攻防动作都是通过圆弧运动完成的，所以，能否控制好旋转中轴和身体的平衡就成了能否完成每一个动作的关键。而在表演赛中，最重要的技术要求恰恰就是中正平舒、圆润流畅。也就是太极柔力球运动处处守中正、处处求平衡的技术



要求，无形中使我们在轻松愉快的运动中得到“中正中庸”传统思想的体悟和实践。

3. 以静制动

在充满活力的中国传统文化中，“静”的思想无处不在。“以静制动”“以静养生”等见解，屡见不鲜。太极柔力球运动要求在运动中做到人、拍、球三位一体，你中有我，我中有你，而且连绵不断、互不离弃，如果稍一分神，就会拍、球分离，使运动无法继续进行下去。这种运动，要求身体在不断完成缠绵柔和的太极动作的同时，心要保持静守于球的状态，正与道家修炼中“专气致柔”的要求不谋而合。

第二节 太极柔力球的健身意义

一、健身特色

据资料统计,在世界上的各种职业中，平均生存年龄最高的是音乐指挥家。在音乐指挥活动中，他们将自我融入优美的音乐之中，无拘无束，尽情地舞动身躯，去宣泄自己的情感，使精神和身体得到双重的锻炼和享受。而无论是西医还是中医都赞同的一点是：快乐加运动是延年益寿、防病治病的最佳良药。指挥家将快乐融入了自己的工作之中，用心在享受自己的工作，所以才有健康长寿的身体。太极柔力球运动是将中国和谐、自然的养生之道，与西方



优雅、竞争的体育观相结合，取长补短，精心设计的全新运动形式。太极柔力球运动的整个过程，本身就是刚柔并重、缓急有致、形神兼备，充满趣味和高雅的艺术创造活动。太极柔力球演练时自由自在，随心所欲，自然舒畅，达到一种身心两忘的迷醉状态，几乎不是用手在打球而是一种气韵，一种心声，一种智慧的荡漾，在心理上和肢体运动上与指挥家极其相似，它是本能的、自然的、即兴的创造。身体的运动节奏与精神的运动节奏完全协调，达到一种有序的、和谐的生命律动。练习者踏着音乐的节拍，尽情徜徉在音乐的海洋之中，享受音乐和运动带来的欢乐。我们手中的球拍就像指挥家手中的指挥棒，让我们成为自己生命乐章的指挥家，让快乐常在我们身边和心里，当然我们也一定会像指挥家一样健康长寿。

二、修炼身心

我们知道，指挥左手活动的是人体的右脑。据医学研究证明，右脑在处理节奏、旋律、音乐、图像、幻想等创造性思维方面起着主要的作用。在大多数的体育运动中，双手往往不能得到均衡锻炼，特别是左手得不到应有的活动。太极柔力球运动是一种全身性的运动，它不仅可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。而且还可以双手持拍打球，使双手得到均衡锻炼的机会。再加上圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中枢神经系统机能，具有良好的作用。

据最新研究资料表明：决定少年儿童未来成功的因素，



智商因素只占 20%，而其余 80% 的因素决定于情商。所谓情商，简而言之就是指一个人的心理承受能力和心理调节能力。太极柔力球灵活多样的技术动作，全身参与的整体运动形式，能够使青少年的身体得到全面均衡的发展。任想象自由发挥，随机创造的运动特点，以退为先、以静制动的反意识活动，可以大大促进青少年的多向思维、反向思维和创造意识，在锻炼身体的同时也可以开发智力，提高学习能力和对新事物的接受能力。

三、心理调节

当今社会科学技术飞速发展，生活节奏也不断加快，要求人的接受能力、反应速度不断提高，这样就带来了精神和心理上的高度紧张。社会的发展变化也不可避免地影响到在校学生。严酷的升学压力和就业压力，使得在校的大、中、小学生普遍心理负担较重，表现为情绪烦躁、焦虑、失眠、容易激动、没有耐心、性格孤僻、自私、不善于与人交流等心理障碍。医学研究表明：对于精神忧郁，首先要解决的是睡眠问题。提高睡眠质量的最好方法就是进行有规律的运动。有规律的运动可以使累积的紧张情绪和精神压力得到舒缓和释放。睡眠时脑波的慢波增强，增加熟睡期和深睡期的时间，使脑内的激素分泌更加协调，从而可以缓解人的紧张情绪。太极柔力球运动处处圆灵舒展，平和自然，时刻追求一种人与人、人与球、人与自然的和谐，正是在音乐的伴奏下的有节律的运动。太极柔力球运动双方对打，你来我往，每个球飞来时，就是一个个