



高等教育体育教材

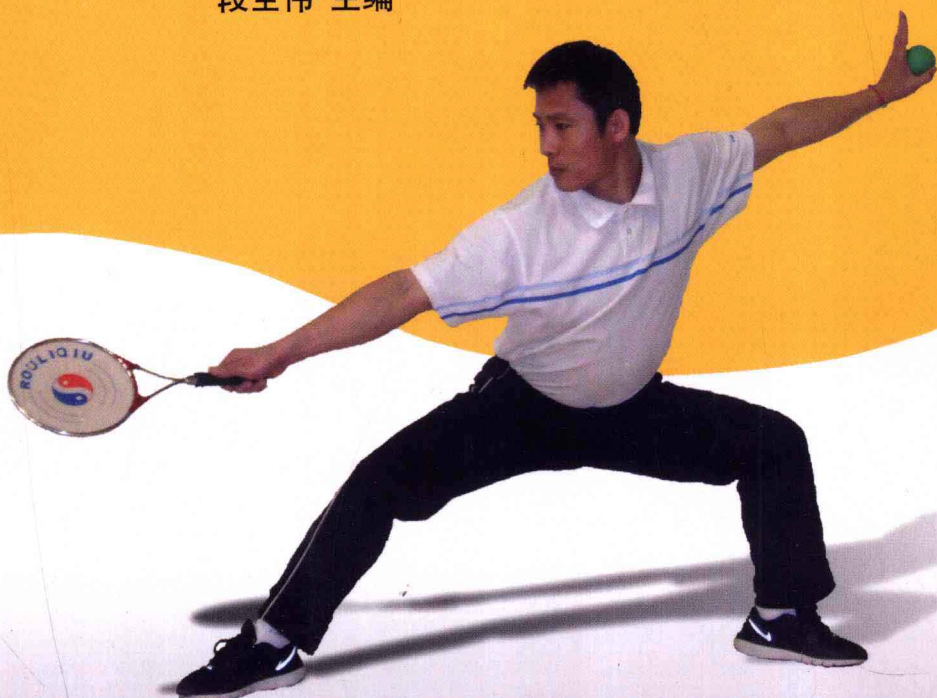
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

太极

TAIJIROULIQU
JIAOCHENG

柔力球教程

段全伟 主编



北京体育大学出版社

责任编辑：钱春华
封面设计：刘 科

ISBN 978-7-5644-0310-2



定价：28.00元



高等教育体育教材
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

太极柔力球教程

主编 段全伟

北京体育大学出版社

策划编辑 钱春华
责任编辑 钱春华
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 张 洋
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

太极柔力球教程/段全伟主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0310 - 2

I. 太… II. 段… III. 球类运动 - 教材 IV. G849. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 209185 号

太极柔力球教程

段全伟 主编

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 www.bsups.cn
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 15.5

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：段全伟

副主编：吕韶钧 雷军蓉 屈子圆

编 委：（按姓氏笔画为序）

马 庆 王 毅 王 瑜 刘 伟 陈晓丹

姚 琼 张炳刚 钱春华 徐 伟 贾 亮

郭 宁 董玉强 腾树云

序

2008年，举世瞩目的北京奥运会圆满成功，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的社会体育氛围，进一步夯实了中国体育的社会基础。国务院批准，从2009年起，每年8月8日为“全民健身日”，这是适应人民群众体育需求、促进全民健身运动开展的需要，更是进一步发挥体育的综合功能和社会效应，丰富社会体育文化生活的需要，同时也是对北京奥运会成功举办这一中华民族百年梦圆的庄严时刻的最好纪念，意义深远。怎样将具有鲜明民族特色的传统体育项目进行普及与推广，更好地弘扬中华民族的优秀传统文化，推动中外文化的交流与融合，已成为目前以及将来不容忽视，并亟待解决的一项重大课题。

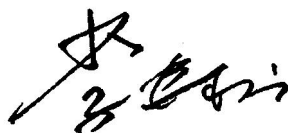
“太极”是华夏文化重要的组成部分，太极运动是我们华夏祖先将太极思想这一宇宙大理以肢体语言的表现形式展示，两者结合最为完美的中国传统健身方法，如太极拳、太极剑、太极扇等运动形式，太极柔力球是太极运动的球类体育项目。

太极柔力球运动起始于我国20世纪90年代初期，是一项内外兼修的运动，它追求的是一种人与自然、人与人、人与球的和谐统一，具有鲜明民族特色的新兴体育运动项目，是一项民族性、健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、优美性、适应性较强的群众体育。越是民族的也越是世界的。对于这项新兴的民族体育项目而言，在这短短的十几年时间里，太极柔力球由默默无闻到走出了国门，正以她那独有的魅力，吸引着更多的爱好者，同时，也吸引了世界上其他众多国家的太极柔力球爱好者练习。太极柔力球之所以存在着这么大的魅力，正是由于它那民族的特色、很强的健身性、观赏性、娱乐性和独有的民族“魂”。

2005年4月，在中国唯一的一所体育大学——北京体育大学的建制中，民族民间体育教研室诞生。由此，进一步加大了民族民间体育项目的挖掘整理工作的力度，在舞龙舞狮等项目发展的基础上，太极柔力球、跳绳、毽球、蹴球、弹弓等一批民族民间项目在学校教学工作中相继展开，民族民间体育，这些在民间土生土长、被民众喜闻乐见的娱乐活动，登上了中国最高体育学府神圣的殿堂。

《太极柔力球教程》是北京体育大学2008年“十一五”规划立项教材之一。武术学院段全伟副教授，以他对太极柔力球运动的热爱以及多年从事武术太极拳教学、训练工作的总结和潜心研究，编写了《太极柔力球教程》一书，此书的问世，弥补了我国太极柔力球专业教材上的一个空白，有利于进一步促进太极柔力球在国内外的普及与提高，其意义是深远的。

北京体育大学党委副书记
北京市太极柔力球协会名誉主席



2009年9月于北京

编者的话

太极柔力球始创于 1991 年，山西晋中卫校的白榕教授在日常的体育教学中，把太极拳的一些动作与网球、羽毛球技术相结合，形成了一种太极式的球类运动——太极柔力球。1994 年，太极柔力球运动通过了国家教委评审小组的评审和肯定，2000 年被中国老年体协列为推广的新项目，并分别在北京、上海、天津、江西等地举办了教练员、裁判员学习班，深受学员的喜爱。

太极柔力球是应时而生的一项太极化的球类运动，体现了中华民族博大精深的“太极”文化，充分表现了以柔克刚、以退为进、以巧击蛮的战略思想，它保留了太极思想和太极运动中所有的精华，同时又加入了现代元素，并且使两者巧妙有机地融合在一起；它一改硬性击球方式，而以将球纳入球拍后的弧形引化过程为主要技术特征，这一特点成为与网球、羽毛球和乒乓球等其他架网相隔、持拍对打的球类运动的主要区别。在运动中，每一次的收力、发力、接球、送球都是一次对心理的修炼，使每一参与者都能享受到自由自在、随心所欲、无拘无束的境界和酣畅自如的肢体运动所带来的快乐。

越是民族的就越是世界的。对于一项新兴的民族体育项目，太极柔力球已经吸引了世界上众多国家的体育爱好者对这项运动产生浓厚的兴趣。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。到目前为止，已经有日本、匈牙利、德国、墨西哥、新加坡、俄罗斯等 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。2006 年 9 月和 2007 年 10 月在日本大阪先后举办了两届全国比赛，德国和奥地利也举办了两届欧洲太极柔力球锦标赛。目前，全国已有 20 多个省市自治区的老年体协正式开始对太极柔力球运动推广和普及。据不完全统计，全国已有近 30 万人投身于太极柔力球的健身锻炼当中。

《太极柔力球教程》是北京体育大学规划立项教材之一。本课题组承担了教材的撰写工作，由于太极柔力球是一项新兴的民族传统体育项目，它的自身发展还不完善，学科建设也很不健全，且资料十分匮乏，能够查找的资料非常有限，因此，我们在结合太极柔力球教学、训练实践情况的同时，不断提炼归纳总结，经过3年多的不断完善，编写了这本《太极柔力球教程》，在完善太极柔力球教学课的教材建设的同时，希望也能为广大的太极柔力球教练员、裁判员、爱好者提供有关太极柔力球运动的基础知识。全书于2006年2月开始初稿的撰写工作，2008年12月完成初稿，经过不断地修改完善，并吸取太极柔力球界专家、前辈们的建议，于2009年8月定稿。本书的撰写是吸取了课题组老师们多年的教学与训练经验，并运用现代教学论、训练学手段，对这项新兴的民族传统体育项目进行探讨与分析。

本教材共分为八章，在编写的过程中，我们始终站在历史与现代、理论与实践相结合的视角，全面系统地介绍了太极柔力球的产生与发展的过程，探索了这门课程的理论与实践体系。其内容涵盖了从太极柔力球的产生与发展的过程，到太极柔力球的文化内涵；从现代太极柔力球技术体系的建立，到竞技太极柔力球的竞赛与裁判；以及太极柔力球的教学到训练等方面的内容，可以说较全面地阐述了太极柔力球的基本理论构架和技术体系。通过详细的论述，为太极柔力球教学与训练活动的开展提供指导，同时为太极柔力球的学科建设和发展提供理论支撑。

《太极柔力球教程》是在总结前人经验的基础上完成的，在整个编写过程中，得到了许多领导和老师们的鼓励 and 大力支持，此时我们不得不提到国家体育总局社会体育中心邹积军副主任、余汉桥处长，是他们站在民族民间体育发展的高度给了我们鼓励和支持，使我们在后来的编写工作中有了一个明确的方向。同时，我们也要感谢原武术学院刘宝才书记，统战部王蕾部长，他们无私、热情的支持和帮助，给了我们完成这本教材的信心和动力。还要特别感谢学校党委李寿山副书记，从民族民间教研室成立之初，李书记对民族民间体育项目的发展就投入了极大的关心和支持，还特别在百忙之中为本书写序，对此，我们表示忠心地感谢！另外，本教材是一本编、撰相结合的教材，书中采用了大量的文献资料和图片，这些丰富真实的内容也为本教材增色许多，在此一并

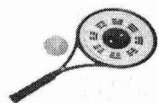
向本书所用文献和图片的作者也表示忠心地感谢！

当然，此时此刻我们更加感受到，太极柔力球作为一门课程，它的基础建设绝不是一本教材所能解决的，它还有许多工作要做，我们忠心希望爱好太极柔力球的同仁们能够团结协作，共同努力，把太极柔力球这一运动尽早规范好、发展好，尽快推向世界。

本教材经过3年多时间的撰写，感觉这是一个在不断学习、不断积累和不断修改的过程，收获甚多。由于我们在太极柔力球运动理论和实践方面的经验还有很多不足，在编写过程中难免有疏漏或错误之处，诚恳地希望大家提出宝贵的意见。

目

录



第一章 太极柔力球运动概述 /1

第一节 太极柔力球的产生 /2

第二节 太极柔力球运动的发展 /4

第二章 太极柔力球基本理论 /13

第一节 太极柔力球运动的文化渊源 /14

第二节 太极柔力球运动的原理 /16

第三节 练习太极柔力球的要求 /19

第四节 太极柔力球内容与分类 /22

第五节 太极柔力球运动的特点 /24

第六节 太极柔力球运动的健身功能 /25

第七节 太极柔力球运动的礼仪 /29

第三章 太极柔力球运动器材及场地 /36

第一节 器械介绍 /37

第二节 场地标准 /39

第四章 太极柔力球技术体系 /43

- 第一节 太极柔力球技术的基本要素及表现形式 /44
- 第二节 握拍及持球方法 /49
- 第三节 太极柔力球套路基本技术 /53
- 第四节 太极柔力球竞技基本技术 /69

第五章 太极柔力球运动教学理论与方法 /101

- 第一节 太极柔力球教学目的任务及要求 /102
- 第二节 太极柔力球教学的阶段 /104
- 第三节 太极柔力球教学原则 /110
- 第四节 太极柔力球教学的组织形式与步骤 /114
- 第五节 太极柔力球教学方法 /118
- 第六节 太极柔力球教学效果评价 /125
- 第七节 太极柔力球教学教案的制订 /131

第六章 太极柔力球运动训练理论与方法 /135

- 第一节 太极柔力球运动训练原则 /136
- 第二节 太极柔力球运动常用训练方法 /157
- 第三节 太极柔力球运动的技术训练 /163
- 第四节 太极柔力球运动的战术训练 /168
- 第五节 太极柔力球运动身体训练 /176
- 第六节 太极柔力球运动心理训练 /183
- 第七节 太极柔力球运动训练的阶段划分及计划制订 /187

第七章 太极柔力球竞技竞赛规则与裁判法 /199

- 第一节 工作人员任务与职责 /200
- 第二节 竞赛通则 /204
- 第三节 游戏竞赛方法与规则 /214

第四节 竞技比赛裁判手势 /215

第八章 太极柔力球套路竞赛规则与裁判法 /220

第一节 套路竞赛总则 /221

第二节 工作人员任务与职责 /225

第三节 规定套路评分方法 /228

第四节 自选套路评分方法 /230

参考文献 /235

第一章

太极柔力球运动概述

【本章导读】太极柔力球运动是一项新兴的民族体育项目，具有浓郁的中国民族特色，又有较强的竞技性和普及推广价值。它吸取了民族传统体育太极拳劲力之精髓，融合了太极拳的运动方式和现代竞技体育的运动特征，是一项集民族性、健身性、娱乐性、趣味性、竞技性、优美性、适应性为一体的新兴运动项目。自1992年向社会推出以来，运动技术水平得到了飞速发展，规范了技术和规则，使其走上了科学规范的发展轨道。那么太极柔力球是怎样产生？它经历了哪几个发展阶段？本章将围绕太极柔力球的产生与发展的全过程，将其划分为四个阶段：初始阶段、推广阶段、发展阶段和规范阶段。

教学目标：

1. 认识和了解太极柔力球的产生和发展。
2. 掌握太极柔力球运动发展经历的四个阶段及各阶段的特点。



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 太极柔力球的产生

太极柔力球是一项新兴的体育健身项目,是我国山西省晋中地区卫生学校白榕教授在长期的体育教学实践过程中,根据我国民族体育项目太极拳中的先引后发、引进合出、借力打力的拳理和一些持拍球类运动(网球、羽毛球、乒乓球等)的技巧及竞技方法等技术相结合,创编出来的一种太极化的球类体育项目——太极柔力球,充分体现了太极运动“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,反映出太极运动“完整连贯、圆润柔和、自然流畅”的特点,集健身、竞技、娱乐于一身,具有鲜明的中华民族特色,是优秀的、新兴的民族民间体育项目。

知识窗

太极柔力球的姿势随意,可以根据自己的身体状况随意旋转、划弧、转体,所以对颈、肩、腰、腿、眼、脑、内脏器官功能都有较全面的改善和发展。

太极柔力球创编灵感来源于拳击训练的伤病防护。白榕教授在执教拳击队的过程中遇到了争取竞技成绩与避免运动伤害的矛盾,为解决这一棘手问题,他将排球气胆充气、注水改造为拳击手套,使得矛盾迎刃而解。更加惊喜的是,这种充气注水的气胆,不跑不跳、好接好抛,可以用脸盆、炒菜锅等器材,抛接着玩儿,趣味横生。如此,引发他不断改善器材的想法。于是,他结合自己的专业知识和实践经验,查阅参考了大量的文献资料,尤其是武术、太极拳相关的书籍,经过不断地实验和改进,终于研发创编出了具有鲜明民族特色的太极柔力球运动技术,并且在1991年正式完成了“太极娱乐球”和“球拍”两项专利的设计,还申请批准了实用新型和发明专利(专利号:[912256478]、[921034261])。太极柔力球运动由此孕育产生。

太极柔力球是以太极原理为理论基础,以迎、引、抛为技术特征的体育运动,它以套路演练和隔网对抗为主要的运动形式进行练习,即由运动者手持专用特制的拍子,通过用特殊的弧形引化的练习方法,将球迎引抛出。它可以单

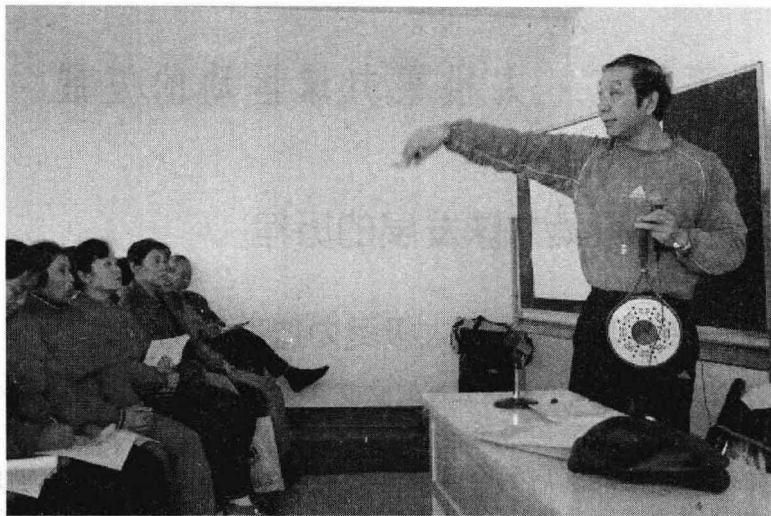


图 1-1-1 白榕教授授课

人演练、2人对抛,也可以几个人互传或隔网竞技,以达到表演、娱乐、竞技交流的健身目的,具有深厚文化内涵和哲理。太极柔力球融传统太极运动方式与现代竞技双重特征于一体,强调身心内外双修,追求人与自然、人与人、人与球的和谐统一,是一项具有鲜明民族特色的新兴体育运动项目。

太极柔力球运动的技术要求:从入球到出球是由迎、引、抛三个部分组成的一个连贯、自然、流畅的“弧形引化过程”。运动时轻灵圆活、人拍合一;它改变了传统的硬性击球方法,要求顺着来球的方向、线路,主动伸拍迎球,使球从球拍的边框悄无声息地切纳入球拍;球入球拍后,力发于脚主宰于腰,使身体和手臂以及球拍和球融为一体,以身体的横轴、纵轴或以矢状轴为中心进行旋转运动,在旋转中使球在球拍中产生强大的离心力,再以这个离心力的惯性,力达球心,使球沿弧线的切线方向抛出,因此,它的接抛球过程是划圆、弧线过程,而在这个过程中,可以有目的地在划弧的不同阶段选择由不同的方向和角度出球,真假虚实、声东击西,使对方难以判断;同时,划弧所拥有的时间可以使动作不断随意创造,优美的弧线也使动作圆润流畅、潇洒、飘逸,是一项集智慧和技巧的体育运动,那种只用蛮力、狠拼猛打、不动脑筋的运动方式全失了用武之地,使运动者和观赏者都得到一个创造美、欣赏美的享受,通过这项运动,不但锻炼了身体,而且也陶冶了情操,愉悦了身心。



第二节 太极柔力球运动的发展

一、国内太极柔力球发展的历程

(一) 工会组织参与的太极柔力球发展历程

在中华全国总工会职工大众体育创编项目征集活动中,太极柔力球运动不仅得到了充分肯定,还在1993年全国职工大众体育创编项目展示中,被评为“优秀创编项目”。由此开启了全国总工会参与发展太极柔力球运动的事业。1994年,太极柔力球运动通过了国家教委评审小组的评审和肯定。1996年,全国总工会和国家体委批准将太极柔力球列为第三届全国工人运动会的正式比赛项目,共设立了男女团体、男女单双打等7项锦标,36个省市的行业体协的代表队参加了比赛。并具体参与指导项目创编组的全面工作。规范技术动作,设计了多种娱乐方式和正式竞技比赛方法,完成了《太极柔力球竞赛规则》、《太极柔力球规定套路》和相关的教学视频影像材料的编写和制作。

(二) 中老年组织参与的太极柔力球发展历程

太极柔力球运动代表了中华民族的文明,符合我国广大人民的行为习惯、思维模式和审美情趣。它不仅为推动全民健身活动的广泛实施提供有效的手段,而且从防病祛病、健体强身逐步上升到修身养性、陶冶性情的功能。独特的价值功能为太极柔力球的发展带来了转机。

1999年3月,全国老年体协体育工作会议郑重做出了要在全中国大力普及和推广太极柔力球运动的决定。同年,太极柔力球在中央电视台《夕阳红》栏目播出,使广大的中老年朋友开始了对这项运动的喜欢,太极柔力球在社会上迅速得到深入普及和推广。

中央电视台《夕阳红》栏目是为探求中老年人科学健身方法的电视节目,在发现太极柔力球的独特魅力后,正式成立指导委员会,并在栏目中重点宣传介绍。借助《夕阳红》栏目强大的媒体传播力量,使更多的人了解并喜爱这项运动,其中尤以中老年人最为热情高涨。于是,中国老年体协太极柔力球推广