

“十三五”体育俱乐部系列丛书

TAI CHI SOFT BALL

太极 柔力球

主编 黄生勇



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

“十三五”体育俱乐部系列丛书

太极柔力球

主 编 黄生勇
副主编 张战涛

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书通过对柔力球的基本理论及套路演练的介绍,为读者诠释了以柔克刚、以退为进、以巧击蛮、以小胜大以及和平圆满的“太极”思想,同时又加入了现代元素,并使两者很好地融合在一起。本书以介绍柔力球套路演练为基础,让参与者在每一次的收力、发力、接球、送球过程中都能感受到自由自在、随心所欲、无拘无束的境界和氛围,并享受到酣畅自如的肢体运动所带来的快乐,以达到强身健体,娱乐身心的目的。

本书具有系统、完整的教学方法及步骤,图文并用,动作到位,使读者可以达到看图自练的效果。本书编排新颖,针对性强,节奏明快,既可作为青少年学生公共体育课教材,又可作为体育专项训练教材,还可作为社会广大柔力球爱好者的自学参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

太极柔力球/黄生勇主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2015. 8

“十三五”体育俱乐部系列丛书

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3797 - 6

I. ① 太… II. ① 黄… III. ① 球类运动-基本知识 IV. ① G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 197097 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵 赵 镁

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务责任有限公司

版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 8

字 数 183千字

印 数 1~1000册

定 价 18.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 3797 - 6/G

XDUP 4089001 - 1

*** 如有印装问题可调换 ***

“十三五”体育俱乐部系列丛书

编委会

主	任	徐国富		
副	主	任	黄生勇	苟定邦
委	员	严 鸣	张利平	雷耿华
		吕小峰	江茹莉	杨 炜
		张战涛	郑一锋	黄 慧
		郭鹏举	金 马	陈元香
		杜 峰	刘晓嵩	马德厚
		唐 静		张 汕

前言

人们对体育运动实用性和多样性的追求,已成为当今社会生活的热点与时尚。一个新兴体育项目的推出、普及及发展,取决于它的大众价值取向。柔力球运动面世后,之所以能够很快被社会关注、认可、喜爱并接受,除它自身具备的特殊魅力外,亦与它符合我国国情、具有民族特色、适应基层活动、贴近群众健身实际需要等密切相关。柔力球运动无论是在内容、形式、技术要领方面,还是在运动器材方面,都具有浓厚地道的中国传统文化色彩。

太极柔力球运动是以球拍和球的圆弧运动为基础,以套路演练和隔网对抗为主要运动形式的新兴体育健身项目,可以单人演练也可多人演练,同时还可以由多人进行互传或隔网竞技。

该运动项目在2000年被中老年群体认可后,短短几年时间里便得到了极大的发展。从2002年开始,中国老年人体育协会组织每年都会举办一届全国中老年柔力球比赛,而且比赛的规模逐步扩大,参与的省份也不断增加。截至2008年,全国中老年柔力球比赛共举办了七届。其间也有青少年的柔力球比赛出现。由此可见,柔力球项目已成为人们日常生活中锻炼身体和修身养性较为适合的运动项目之一。

随着近几年柔力球运动的广泛推广,青少年们也逐渐喜爱上了这项运动。特别是引入体育课堂后,柔力球运动深受学生们的欢迎。对此项目人们也有了新的认识,它不再是老年人独享的项目,因为它对大学生身体形态的塑造、乐感的培养及身心的锻炼具有一定的作用。

本书分为太极柔力球运动基础篇、教学篇、训练篇,附录中给出了太极柔力球的相关制度和条例等。本书在编写时,得到了西安电子科技大学徐国富教授、西北工业大学苟定邦教授及西安外国语大学黄生勇教授的指导和鼓励,在此表示衷心的感谢!

书中相关资料及部分图片来源于网络信息及网络视频,在此,本人对已经注明或未注明的作者一并表示谢意!

柔力球运动项目是近几年才兴起的新项目,所以在编写时可参考的文献较少,加之编者学术水平有限,书中难免有不妥之处,诚望广大读者和专家批评指正。

张战涛

2015年5月1日

目 录

第一部分 基 础 篇

第一章 太极柔力球概述	2
第一节 太极柔力球的发明	2
第二节 太极及太极柔力球	2
第三节 太极柔力球运动的发展趋势	3
第二章 太极柔力球运动基本理论	4
第一节 太极柔力球运动的文化渊源	4
第二节 太极柔力球的运动原理	4
第三节 太极柔力球运动的特点	5
第四节 太极柔力球运动的健身功能	7

第二部分 教 学 篇

第三章 柔力球运动器材及场地简介	10
第一节 器材简介	10
第二节 柔力球运动场地简介	11
第四章 柔力球基本技术	13
第一节 柔力球技术的基本要素及表现形式	13
第二节 太极柔力球套路练习的要求	15
第三节 柔力球套路技术	16

第三部分 训 练 篇

第五章 柔力球高级技术	44
第一节 柔力球技术基础	44
第二节 柔力球竞技技术	70
第六章 柔力球竞赛规则与裁判法	83
第一节 柔力球套路项目竞赛规则	83
第二节 柔力球竞技竞赛规则	90
第三节 裁判员职责及手势	95
附录	99
一、柔力球裁判员技术等级制度(试行)	99
二、柔力球教练员技术等级制度(试行)	100
三、仲裁委员会条例	101
四、裁判员守则	102

五、教练员守则..... 103

六、运动员守则..... 103

七、体育运动项目立项管理办法..... 103

八、全国性体育社会团体管理暂行办法..... 105

九、全国体育竞赛管理办法(试行)..... 111

十、国际柔力球联合会章程..... 113

十一、柔力球重要术语中英文对照..... 116

参考文献 119

第一部分 基础篇

第一章 太极柔力球概述

第一节 太极柔力球的发明

太极柔力球发明于1991年。当时,毕业于山西大学体育系的山西晋中卫校教师白榕在拳击训练中为了解决实战训练与运动员损伤这一矛盾,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,这样可缓冲拳击冲击力。但问题是这个“气囊”体积太大、重量太轻,于是又想到将水从球的气眼中注入球胆,这样就使得拳击手套的重量与外形更接近,从而大大降低了拳击的冲击力,很好地解决了实战训练与运动损伤的矛盾,大大提高了训练效率。在制作这种安全拳击套的过程中,白榕感觉这个气水囊不跑也不跳,好接又好抛,最开始就用洗脸盆抛接着玩,然后用单把的炒菜锅抛接,最后用铁皮做出了第一把像炒菜锅那样的弧面球拍来抛接。在抛接熟练以后,他发现球到了反手侧是弧的凸面迎球,没法打,于是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,由此形成了柔力球运动的雏形。大家看白榕打球时划出的是一个接一个的弧线,动作轻柔无声,都说很像太极拳,仔细想来接球时以柔化刚、引进合出、借力打力等特点完全符合太极运动的原理,可以称它是一种太极化的球类运动,从此这项运动与太极结下了不解之缘。经过多次实验改进,太极柔力球于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实用新型和发明专利,都获得了批准,专利号是[912256478]和[921034261]。这项运动拥有众多的优点和特色,虽然白榕个人没有能力宣传和推广,但他始终对其充满信心,因为他一直处于学校体育教学的第一线,特殊的职业敏感告诉他,在学校中这是一项很有前途和广泛推广价值的运动项目。

柔力球在本校体育教学中有了一定的发展后,白榕老师感到应该使这项运动造福于社会、造福于大众,但个人的能力是非常有限的,要想让它进一步得到推广,就应该融合更多人的智慧和才能,将这项运动的基本理论和实践技术更好地完善起来,为此,1991年白榕携太极柔力球发明专利与山西财经大学(前山西经济管理学院)体育学院李健康、薛晓媛、张路以及山西大学成名铎、山西师范大学李小斌、山西长治医学院邢怀中等人,共同组成“太极柔力球创编组”,并正式将这项运动定名为“太极柔力球”,开始推广这项运动。

这项运动不仅适合于少年儿童,对其他社会群体和不同年龄段的民众开展健身活动也有着同样的积极效果。更使白榕感到欣慰的是,这项运动越来越突显了中华民族特色和东方神韵,有着巨大的发展潜力。于是让太极柔力球运动立足于世界体坛,登上大雅之堂,有一天能进入奥运盛会,就成了白榕最大的追求和梦想。

第二节 太极及太极柔力球

在我国古典哲学思想中,“太极”是指万物的原始浑圆之气,动而生阳、静而生阴,阴阳两气互为其根,此消彼长,相互转化,不断运动则变化万千。古人依据《周易》中的太极

八卦原理指出：“太极者，圆加阴阳也，道之别谓也，天地之根，变化枢纽也。”

如今已具有全球性影响的太极图，正是这一古老哲学理念的形象表达。太极图呈浑圆一体、阴阳合抱之象，诠释了天地万物运行变化的根基。古人发明的太极拳，秉承这一哲学理念，形体动作以圆为本，一招一式均以各种圆弧动作组成。观其形，连绵起伏，动静相随，圆活自然，变化无穷；在体内则以意领气，运以周身，如环无端，周而复始。整体看太极拳是意领气，气动形，内外合一，形神兼备，浑然一体。

按照公认的说法，太极拳诞生于唐代，其后在民间广为传播。到了宋、明时期，我国开始出现诸多以“太极”为核心理念的运动健身项目，如太极剑、太极刀等。这种种体现“太极”思想的肢体运动，在当时及以后漫长的历史中，对发展中华文明、促进中华民族的体质健康做出了重要贡献。但是我们也应看到，诞生于农耕时代的太极运动，由于受到历史的局限，其运动方式大都是以个人的肢体动作为核心，以健身、自娱自乐和观赏性为主，缺乏现代竞技体育的对抗性、胜负理念和严密的运动规则。

在全球一体化的今天，在竞技体育的强大冲击面前，我们能不能一方面继承中华太极的古典哲学理念，另一方面融合西方现代竞技体育精神，从而创造出一种全新的体育运动项目呢？回答是肯定的。太极柔力球的发明，是对中西哲学、运动理念和竞技规则的完美诠释。太极柔力球自1991年诞生以来，受到社会各阶层人士的广泛欢迎，得到了党和国家领导人的赞许，不仅在国内逐渐风靡，而且已经走向世界，影响遍及亚、欧、美、澳等数十个国家和地区。太极柔力球是在新的历史时期应运而生的一项太极化的球类运动。太极柔力球“一职多能”，既能够作为个人或集体的健身体育运动项目，又可以像网球、羽毛球一样成为一项竞技体育运动。太极柔力球具备太极运动的核心理念，那就是以退为进、以柔克刚、以巧击蛮、以小胜大。其基础动作以“圆”为核心，圆润流畅、环环相扣、式势相连、绵绵不断。与此同时，太极柔力球也吸纳了现代竞技体育的器材设备和运动方式，具有对抗性、胜负理念以及完备的游戏规则。

第三节 太极柔力球运动的发展趋势

1994年，太极柔力球运动通过了国家教委评审小组的评审，2000年被中国老年体育协会列为推广的体育运动新项目，分别在北京(2000年)、山东(2001年)、北京(2002年)、上海(2003年)、天津(2004年)、江西(2005年)、陕西(2012年)等地举办了学员培训班和教练员、裁判员学习班。

对于一项新兴的民族体育项目而言，民族的也是世界的，世界上很多国家对这项运动产生了浓厚的兴趣。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了太极柔力球的玩法。到2010年，该运动已进入全国工人运动会和部分省市运动会的正式比赛中，全国已有包括北京体育大学、山西财经大学在内的数十所高校开展了此项目的教学。国际上已有日本、匈牙利、德国、墨西哥、新加坡和俄罗斯等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月在日本大阪还举办了两届亚洲太极柔力球锦标赛，德国和奥地利也举办了两届欧洲太极柔力球锦标赛。

第二章 太极柔力球运动基本理论

第一节 太极柔力球运动的文化渊源

太极柔力球运动与中国文化之渊源颇深。

“太极”这个词可以解释为“道”。“道可道，非常道。”这是老子说的。在古代中国哲人眼里，“道”就是万物的根本，所谓“道生一，一生二，二生三，三生万物”，就是这个道理。在《周易·系词(上)》中关于太极的说法，与有关“道”的解释异曲同工：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”如此看来，太极也是道，在古人眼中都是万物的根本，以太极和道为根本，继而衍生出世间万物。

太极柔力球正是依据古老的太极思想，将一种球类运动演化出众多的功能(竞赛、表演、健身等)以及无穷尽的动作形态，从而形成了一项独具中国特色的现代球类运动。

孔子的“中庸”思想告诉我们，凡事都必须做到不偏不倚、不过不及、不走极端，恰到好处、收放自如地把握好事物的“分寸”和“尺度”。

道家追求人与自然的和谐，提倡“遵道而行，率理而动，因势利导，随势而动，合乎自然，虚静处下，海涵宽容”。太极柔力球运动正是将这些典型的文化理念和哲学思想行为化、通俗化的代表，使大家在简单愉悦的运动中既锻炼了身体又感悟到祖先精妙的人生智慧。

第二节 太极柔力球的运动原理

一、太极柔力球的运动原理

太极柔力球是太极化的球类体育项目，在运动理念和运动形式上无不体现了太极思想和太极运动的内涵，所以“太极”是这项运动的根本和生命。我们应当将太极运动的核心思想“以柔克刚、以退为进、顺敌之势、化敌之力、引进合出、借力打力”和太极运动完整连贯、圆润柔和、自然流畅、连绵不断的动作特点，在太极柔力球运动中充分地体现出来。我们在学习太极柔力球技术之前，首先应当准确把握这项运动的风格和特点。我们熟知的持拍类体育项目，如羽毛球、网球、乒乓球，它们的运动原理是利用身体力量带动球拍，与来球的方向相对运动，并在瞬间将球直接击打出去，球的运动轨迹是直线，技术特点是直接、快速、有力、较为粗放，在心理上表现为一种宣泄和释放。而太极柔力球是球拍在身体的带动下，与来球方向相向运动，运动轨迹是弧线，通过弧形引化，将来球之力和身体旋转之力结合，形成一个更大的浑圆完整之力，再将球高质量、巧妙精确地送出。在太极运动中这称为“借力打力、后发制人”，它的技术特点是柔缓、顺遂、刚柔相济、细腻悠长。太极柔力球在心理上提倡内敛，主张动静和收放的平衡。

太极柔力球与其他持拍类运动项目的共同之处是以身体带动球拍改变球的运动轨迹，只

是采用的方法、手段不同。因为太极柔力球球拍控制球时有一个相对较长的时间,在这个时间段中,可以有目的地在划弧的不同阶段选择向不同方向和角度出球,真假虚实、声东击西,使对方难以判断。同时划弧所占用的时间也给了运动员充分发挥技巧、运用智慧、创造美的空间,使东方民族处理问题含蓄、婉转、灵巧、细腻的民族特点得到充分的体现。

太极柔力球运动是应时代需求而生的球类体育项目,是以球拍和球的圆弧运动为物理学基础,以套路演练和隔网对抗为主要运动形式的新兴体育健身项目,可以单人演练也可多人演练,同时还可以由多人进行互传或隔网竞技。在竞技类比赛中,它保留着太极思想和太极运动中所有的神韵,同时又融入了如羽毛球、网球、乒乓球等体育项目的竞赛形式,使太极柔力球比赛优雅美观、紧张激烈、赏心悦目、精彩纷呈,更加突出了体育运动的竞技性、观赏性和趣味性。同时它还能进行表演赛,在表演比赛中,太极柔力球将中华民族传统的武术、舞蹈、杂技与现代的艺术体操、花样滑冰、现代舞等项目有机结合,兼容并蓄、取其所长,使表演动作圆润柔和、绵绵不断,形成了一种独具太极特色、人球和谐共舞的艺术表演形式,使过去只能观赏的太极类高雅运动更贴近自然、贴近生活,成为人人可及的百姓艺术。

二、太极柔力球的力学原理

作为一项现代体育项目,太极柔力球不仅要打得柔美、巧妙,还要使动作有力度、有刚性,全面体现太极运动的理念,为此我们需要了解柔力球的发力原理。

从太极柔力球的运行轨迹和动作要求可以看出,它是在一个空间弧形曲线上完成的均匀变速运动。太极柔力球的用力方法与田径运动中的链球用力方法相似,从自身发力来讲,它的出球力量来自身体旋转产生的惯性,惯性的大小取决于身体带球拍旋转的速度。球拍是在一条连贯光滑没有拐点的圆弧曲线上运行的,那么球拍在这条曲线上的运动速度决定了球的飞行速度和力量。球拍的运行速度在物理上称为“线速度”,它的公式为

$$v = \omega R$$

其中: v 为线速度, ω 为角速度, R 为半径。

从以上公式可以得出如下结论;线速度 v 与角速度 ω 和半径 R 成正相关。要想获得好的出球速度,首先要掌握合理规范的技术动作,理解太极运动欲进则退、欲左而右、欲右而左的发力要领,然后根据来球方向使身体反旋,拧起劲力使身体的对抗肌尽量放松,主动肌最大限度地增加初长度,加大身体的弹性势能,为身体挥拍旋转蓄积最大的动能,从而使球拍在弧线运动中的角速度 ω 大大提高。由于做功距离越长就会产生越大的力量,因此在固定圆心、保持身体平衡的前提下,要加大动作幅度,最大限度地增长转动半径 R ,这样就能有效地增加做功距离。由于角速度 ω 和半径 R 的增大使线速度 v 得到了提高,也就使球拍获得了强大的出球惯性,从而加强了进攻力度和进攻效果,同时也使整个动作舒展大方、美观自然。

第三节 太极柔力球运动的特点

一、太极柔力球运动的四大特点

太极不论是以柔克刚还是借力打力,都体现了中国古老的哲学思想。众所周知,以“不争”而达到争胜的目的,这是老庄思想的核心或曰最高境界。水的性格至柔至刚,老子说

过,“惟其不争,故天下莫能与之争”,水把自己征服世界的力量,蕴含在最柔和的外表之下。接触过柔力球的人都知道,对方来球不论多么凶猛,落点不论多么刁钻,另一方都不能用“以牙还牙”的方式硬性阻拦,而一定要采用柔和退让的方式,先要化解对手来球的力量,而后再进行攻击。

正是有了以上的理论基础,太极柔力球在运动形式上的规则便是“柔、圆、退、整”,这也是太极柔力球的特点。

(1)“柔”是太极柔力球的灵魂,有了柔才能化力克刚、御敌制胜,柔也是这项运动最大的特色和魅力所在。“柔”是“刚”经过了千锤百炼之后升华发展的结果。俗话说“狂风吹不断柳丝”,“齿落而舌存”。老子曰“克刚易、克柔难”,“天下莫柔弱于水,而攻坚强者莫之能胜”。这些都生动地说明了“柔”的价值和意义。

(2)“圆”是这项运动特有的形态标志。“圆”是化解力量和聚集力量的最佳选择,它可以在最短时间内获得最长的距离和最大的速度,它是力量的源泉。太极柔力球所有的技术动作都是以圆为核心的,人体在打球时是动态的,要想使画出的圆绝对圆是不可能的,但在训练和比赛中我们要尽最大可能地使球拍控球的弧线保持在“一个圆心”、“一个半径”、“一个平面”的圆弧上,这样才能使动作有力度也有美感。

(3)“退”是太极柔力球技术的重要环节。太极柔力球每一个动作完成都是以退为前提的,只有退的时机、方向、力量恰到好处,我们才可能顺利地完成任务动作。也只有有了合理的后退我们才能蓄积更大的力量,才能获得更全面的观察视角,更加理性、巧妙、准确地向前进。毛泽东同志有一段话是这样说的:“我们都应该学学打拳击,把拳退回来才能更有力地打出去。”

(4)“整”是指太极柔力球要体现完整运力的特点。太极柔力球从入球到出球是由迎、引、抛三个引化阶段组成的,它们始终在一条连贯完整、自然流畅的弧形曲线上,是不可分割的“一条弧线”。球入球拍后,以两脚为支撑,双腿同时发力,使力集中于腰部,由腰来带动躯干、手臂及手握的球拍和拍内的球进行匀加速或匀减速的圆形运动。出球的快慢和力量大小都来自于腿和腰带动的全身合力。在此过程中,手臂的肌肉和关节并不单独发力,主要起控制出球方向的作用。在训练中要特别强调“一个整力”,这是我们正确完成动作的关键。在完成每一个动作时都要周身协调、上下相随、浑圆一体、一气呵成,贯彻太极运动一动全身皆动的主导思想,打出太极柔力球特有的风格和韵味。

二、太极柔力球运动的适应性

太极柔力球运动广泛的适应性主要表现在以下方面;

首先它不受场地和气候的限制。室外锻炼,有点场地就行,门庭、小径、楼道、屋顶都可以,空旷场地更佳;刮风下雨时,室内床前也照样可以挥练自如。

其次,它不受风力影响。在我国有风的天气较多,尤其在北方风力更大。太极柔力球球重为53~55g,挥拍时,拍框引领划弧不扇风,而且由于其特殊的运动形式,风对球拍和球的影响都不大,所以基本不受风力的影响。这很好地解决了在刮风天无法进行持拍运动的问题,因此其适合在大众中开展和学校体育课使用。

第三,太极柔力球器材价格低廉,不易损坏,一套器械能打好几年,所以柔力球更适合我国国情,更贴近广大群众的锻炼实际。

第四节 太极柔力球运动的健身功能

太极柔力球运动是一种全身性的运动,它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。特别是由于其圆形动作的变化比较复杂,随机多样,所以对训练中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用;而正确的弧形引化动作要求以肩为轴,肩、肘、腕保持一个弧形,因此使得整个上肢都不是紧张的,这有助于静脉血的回流,保护了心脏的安全。

太极柔力球又是一种运动量可以灵活调节的运动;体力差的可以以逸待劳,以不变应万变,体力好的可以左奔右突,前后变幻;初学者可以高接低抛,和平过渡,娴熟者可以四处封杀,各展雄风。运动时圆灵轻活、闪展腾挪,人拍合一、心球合一,轻如燕子抄水、凤凰展翅,重如狮子摇头、豹虎归山,令人精神振奋、心情愉悦。

太极柔力球也可以作为一项隔网竞赛项目,为了取得比赛的胜利,参赛者在遵守规则的前提下,努力钻研,锐意进取,不断创新。随着运动员运动水平的提高,果敢、坚毅、机敏、顽强的品格随技艺的提高逐渐形成。除了健身和竞技外,太极柔力球还可以作为表演的手段:单人、双人及多人可以在音乐的伴奏下,做出各种优美的表演。因此柔力球可以最大限度地满足不同层次、不同需求的锻炼者的需要。

一、练习柔力球的好处

(1) 增加通气功能,使血流加速,增进肺泡的换气功能。

(2) 柔力球是一项“反关节性”、“非自然性”和“非本能性”的运动,运动时有柔和性、刚柔相济性、技巧性、活动中多关节性、大小肌肉的协调配合性等,可以促进全身的协调和肌肉控制能力。

二、柔力球运动的功能特点

(1) 全身的协调功能。柔力球运动吸取了太极拳劲力之精髓,在接抛球时,先顺来球的线路做弧形引化,再顺势把球抛出,这一过程强调了神经对肌肉的控制,并且接抛球时积极移动身体做出多种动作的变化,使身体得到全面锻炼。

(2) 创造性的思维功能。柔力球在遵守接抛球规定的前提下,练习者可以任意地创新动作,使用多种隐蔽、转体等接抛球动作,在运动中可随机应变,随机联合多种动作,在复杂的情况下辨清态势,创意性地做出动作抉择,以达到愉悦身心的效果。

(3) 广泛的适应功能。柔力球运动的适应性表现在两个方面:① 柔力球运动不受场地、风雨等自然条件的限制,由于设计有各种套路和游戏性花样打法,同时又有在规则约束下的竞赛机制,满足了不同爱好者对运动方式的选择需要;② 老年人在练习时,可根据自身体质调节运动量和运动方式。

(4) 美育教育功能。在柔力球运动中,始终贯彻“轻快,矫捷,优美的风格”,每个动作都包含有手、眼、身步与呼吸的配合。同时,为了锻炼练习者和球拍的协调能力、持拍接抛球的手感及提高练习的兴趣,还编排了柔力球套路。套路吸取了武术中手、眼、身步、神气、力和功等要求,运用了太极拳的动作规范,充分体现了柔力球“轻灵圆活,势势相连,闪展腾挪,进退转折,动静缓急,刚柔相济”的运动特点。练时随着球的上下翻飞和身体姿

势的不断变化构成了固有的艺术特色，形成了群众喜爱的民族风格。长期练习，就能达到一种人拍合一、心球合一的境界，从而使练习者能够“理解美、欣赏美、表现美、创造美”。综上所述，柔力球运动是一项符合生理规律的健身运动。

三、对柔力球练习者的要求

(1) 要练好身体，必须实行体育运动与养生相结合。光练不行，还需要和饮食起居、生活习惯等各个方面配合起来，就如吸烟对人体有害应该戒掉，酒也不宜多喝一样。

(2) 饭后一小时内不宜锻炼，以免影响呼吸和消化，运动时服装要宽松，以免妨碍动作。

(3) 运动时间和次数要因人、因时、因地制宜，量力而行。

(4) 运动时要全身放松、轻缓用力，做动作要松中有紧、柔中有刚，切不可用僵力。

柔力球虽是一项击技运动，它的作用首先在于击技，但是通过长期坚持不懈的锻炼，确实可收到强身、健体、祛病、益寿的医疗保健效果。应该指出，柔力球的作用并不仅限于击技和保健，它还可以在潜移默化之中，陶冶心性、培育情趣、修养品德。

第二部分 教学篇

第三章 柔力球运动器材及场地简介

第一节 器材简介

一、柔力球拍

(1) 球拍由拍柄、拍杆、拍颈、拍框、拍面组成整个框架,见图 3-1-1。

(2) 拍柄是练习者正常握拍的部分。

(3) 拍框界定了拍面的范围。

(4) 拍面是练习者持拍抛接球的部分。

(5) 球拍总长(包括拍框、拍杆、拍颈和拍柄)47~55 厘米,宽不超过 23 厘米。

(6) 拍框围绕整个拍面成圆形,拍框内缘为外翻 45° 对称的斜面;拍框也可以由直径不超过 1 厘米的圆柱构成。

(7) 拍面平整,由柔软有弹性的橡胶或橡塑材料制成,厚度不超过 0.1 厘米。

(8) 在球拍水平放置时,拍面的中心应为下垂的最低点,最低点与拍框水平距离不得超过 0.5 厘米(竞技比赛用拍)。

在球拍水平放置时,拍面的中心应为下垂的最低点,最低点与拍框水平距离不得超过 1 厘米(套路比赛用拍)。

(9) 在水平的拍面中心放置一个标准用球,其最低点与拍框水平面距离不得超过 1.5 厘米(竞技比赛用拍和套路比赛用拍)。

(10) 球拍上不允许附加任何可能从本质上改变球拍性能或形状的装置。

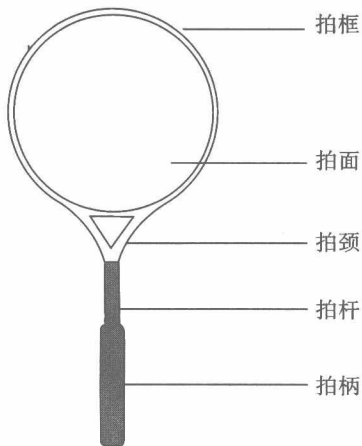


图 3-1-1