

教育部人文社会科学研究规划基金项目 (15YJA890019)

“体育教育与健康促进”省级优势学科群资助



柔

力球

王宏

编著

Roulball



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

教育部人文社会科学研究规划基金项目 (15YJA890019)

“体育教育与健康促进”省级优势学科群资助



柔力球

王宏

编著

Roulball



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书是2010年版《柔力球入门与提高》的更新版。相较于原有版本而言,本书较为详尽地介绍了柔力球的基本理论构架和技术特征,并以运动生物力学、体育教育学等多理论学科为理论依据,分别概要性介绍了柔力球基础理论知识、柔力球竞技、柔力球套路、柔力球竞赛等相关知识,以期为广大柔力球爱好者、柔力球理论研究者、柔力球运动学生受众提供学习参考及研究素材,为柔力球业界相关专家科学规范及指导柔力球项目的发展与创新作理论参考及实证借鉴。

本书图文并茂、精练简洁、易学好懂,可作为体育院校柔力球运动专修及选修课程、柔力球运动普修课程教材使用,亦可作为柔力球科普知识读物、柔力球广大业余爱好者自学的参考工具书使用。

图书在版编目(CIP)数据

柔力球/王宏编著. —武汉:华中科技大学出版社,2016.5

ISBN 978-7-5680-1764-0

I. ①柔… II. ①王… III. ①球类运动-高等学校-教材 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 087728 号

柔力球

王 宏 编著

Rouliqiu

策划编辑:居 颖

责任编辑:居 颖

封面设计:原色设计

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)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉鑫昶文化有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:11.25

字 数:218千字

版 次:2016年5月第1版第1次印刷

定 价:30.00元



华中出版

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

王宏,男,1973年12月出生于河南罗山,任教于武汉体育学院,中共党员,博士,副教授,硕士研究生导师,研究方向为民族传统体育理论与实践、体育哲学。近年来,先后主持湖北省社科基金项目、湖北省教育厅人文社会科学一般及重点项目、湖北省教育科学规划一般及重点项目、国家体育总局武术研究院一般项目及教育部教育规划基金项目,公开发表学术论文30余篇,公开出版学术专著、教材各一部。

自2007年参与湖北省柔力球赛事裁判工作以来,历任湖北省柔力球赛事套路裁判长。并先后担任2012年首届全国柔力球大赛套路副裁判长、2013年全国绿运会柔力球比赛套路副裁判长、2014年全国柔力球赛事套路裁判长、2015年全国柔力球武汉分站公开赛套路裁判长、2015年全国柔力球比赛套路副裁判长等裁判工作,执裁经验丰富,受到业内好评。

前言

人们对文体活动实用性和多样性的追求,已然成为当今社会生活的热点和时尚。柔力球运动从1991年创编以来,深受社会中老年朋友们的热衷与喜爱。从全国大、中、小学的柔力球推广效果来看,其为中老年活动项目的误区日趋得以改观,全国大、中、小学生柔力球教练资格的培训日渐纳入国家体育中心社体培训计划,这些社会宏观与微观的发展动态及管理层面的导向实施无不与柔力球惠民的实效密切相关。柔力球具有其自身的特殊魅力,因为它符合我国国情、具有民族特色、适应基层活动状况、贴近群众健身实际需要,表现在柔力球的内容、形式、技术要领、竞赛表演等各领域层次都具有浓厚的中国传统文化色彩。柔力球的顽强生命力亦体现为其在强身、健体、祛病、修身、养性、怡情等方面的实效已深受人们喜爱。

笔者2006年8月因送夫人郑薇娜学习柔力球之故结识了日本柔力球联盟主席邹丽老师,成为首届湖北省高校柔力球教师培训班的后勤保障家属,并在服务活动中逐渐喜欢上这项运动,与此同时和武汉电力职业技术学院的谈道胜老师、华中科技大学城建学院的方丽华老师、华中农业大学的张革培及郭宁老师、武汉理工大学的陈东及陈立新老师、武汉科技大学的刘占锋及袁箐老师等球友结成了深厚的友谊。2006年9月开学,武汉高校柔力球沙龙活动在武汉体育学院做宣传时,受时任武汉体育学院武术院长曾于久教授及副院长马世坤教授的委托,笔者在业余时间带领武汉体育学院柔力球兴趣者小组开展学习、训练活动。在多次柔力球沙龙活动中又结识了武汉铁路职业技术学院的袁晓芳老师、长江大学的李治洪老师、文华学院的杨玉亭老师、武汉科技大学的马蘩老师等,通过柔力球沙龙活动的平台与他(她)们建立了深厚的友谊。2006年11月,笔者在武汉市老干部柔力球表演赛裁判组工作中结识了王学军老师,深化了对柔力球教学、训练、赛事多方面的理性认识。

2007年4月,笔者参加第二届湖北省高校柔力球教练员培训学习并顺利结业,被选任首届湖北省柔力球协会科研部部长一职,业余协助武汉市菲思特健身有限公司进行柔力球推广宣传工作,多次参与湖北省柔力球协会各地市的师资培训工作。2007年12月湖北省首届柔力球比赛中,开始了赛事的组织与执裁工作。这些阅历与实践为武汉体育学院开设柔力球教学课程积累了教学内容撰写、动作讲解与示范、柔力球赛事策划与组织、柔力球主题活动安排与管理等诸方面相关



知识和经验。2009年8月,参加全国柔力球教练员、裁判员培训班,再次见到了一直保持网络通信联系的邹丽老师、王学军老师,结识了柔力球发明人白榕老师,以及奥泊隆公司董事长郑智伟先生。与此同时,笔者出版体育院校柔力球教材的想法已经成熟,在征求白榕等老师的意见下,安排勇获2007年湖北省柔力球个人自选冠军的夏有缘和个人竞技冠军的阮航做示范,完成了拍摄与排版。2009年10月接受邹丽老师的邀请,前往日本大阪参加第四期大阪柔力球国际交流大会,在那里同白榕老师、郑智伟董事长、邹丽老师一行共同度过了开心而难忘的四天。回武汉后,白榕老师、邹丽老师潇洒飘逸的动作标范及大气高雅的做人风范历历在目,本着动作示范的权威性和学习研讨的科学性,萌生了力邀两位老师做示范的想法,这即是本人2010年主编的《柔力球入门与提高》教材得以问世的渊源。

值此“十三五”规划之际,一方面为贯彻与落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》之“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”的精神,另一方面为总结修订柔力球新教材,特此在柔力球教材原有版本的基础上给予修正改版。原计划新教材以赵禹钧、黄丽萍、王金峰三位优秀而得力的学生做示范,因为他(她)们都参加过全国柔力球比赛,并且取得了冠军。其中,黄丽萍、王金峰在研究生阶段还获得了国家奖学金。同时,邀请了摄影师协助三位学生拍照并对图像进行后期处理。但考虑保持教学内容不变的思想,白榕、邹丽老师的示范动作得以保留,只是在柔力球基础理论认知方面、柔力球套路科学化发展方面、柔力球套路创编指导方面给予了改写或增减。教材的更改反映了本人近年对柔力球理论理性认知的点滴进步,以及本人对柔力球老师们、朋友们、往届学生们的思念情怀,鞭策本人励志前行。

最后,在本书的编写过程中,参考了众多柔力球相关文献、书籍,恕不能将书中直接或间接引用的资料作者与来源一一列举,特此表示诚挚的感谢!受本人水平和能力所限,书中存在的不妥之处,敬请广大柔力球爱好者、专家和读者批评指正,以利于后期再版时的完善与更新。

王 宏

目 录

第一章 柔力球运动概述	/1
第一节 柔力球运动起源与发展	/1
第二节 柔力球技术原理与特征	/4
第三节 柔力球在武汉体育学院	/5
第二章 中国社会转型期柔力球核心价值体系及特征	/13
第一节 柔力球运动健身效果评价与分析	/13
第二节 柔力球运动核心价值体系及特征	/16
第三章 柔力球装备与场地	/23
第一节 柔力球运动装备	/23
第二节 柔力球运动场地设施	/24
第四章 柔力球运动基本理论与技术原理	/27
第一节 柔力球基本理论	/27
第二节 握拍法、基本站位与发球	/30
第三节 原地体前平弧球	/33
第四节 原地体侧球	/35
第五节 原地体侧转身球	/39
第六节 原地水平球	/42
第七节 水平转身球	/45
第五章 柔力球运动的基本战术与运用原则	/47
第一节 柔力球运动的基本战术	/47
第二节 柔力球运动战术运用的基本原则	/48
第六章 柔力球套路运动概述	/50
第一节 柔力球套路的握拍方法	/50
第二节 柔力球礼仪与示范	/54



第三节 柔力球套路审美及创新	/57
第七章 柔力球套路辅助训练及表演套路	/62
第一节 柔力球套路的专项辅助训练方法	/62
第二节 柔力球规定动作表演套路(一)	/66
第三节 柔力球规定动作表演套路(二)	/81
第四节 柔力球规定动作表演套路(三)	/107
第五节 自编套路的创新原则	/134
附录 A 柔力球竞技的比赛通则	/137
附录 B 柔力球竞技的裁判职责及手势	/144
附录 C 柔力球竞技的竞赛用表	/148
附录 D 柔力球套路比赛通则	/150
附录 E 柔力球运动的运动员、教练员条例	/154
附录 F 柔力球运动的仲裁委员会及工作职责	/155
附录 G 柔力球套路比赛评分办法与标准	/158
附录 H 柔力球运动套路比赛的各种用表	/161
主要参考文献	/167
后记	/169

第一章

柔力球运动概述

柔力球是以太极原理为理论基础,以柔、圆、退、整为技术特征,以套路演练和隔网对抗为主要运动形式,具有中华民族特色并注重内外兼修的体育运动项目。

第一节 柔力球运动起源与发展

一、柔力球运动起源

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的白榕副教授,在体育运动中,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,都获得了批准。经过进一步科学发展,2002年,该项目正式更名为“柔力球”。

二、柔力球发展概述

1992年中华全国总工会职工大众体育创编项目征集活动中柔力球运动得到了活动组织和专家的充分肯定。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”。1995年,柔力球运动又分别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、中、小学中开展。特别是在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支代表队和281名运动员参加了角逐,比赛取得了圆满成功,也为柔力球以后的发展奠定了基础。

2000年3月,全国老年体协体育工作会议上郑重地做出了要在全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,中国老年人体协会和中央电视台联合在北京举办了全国裁判员培训班,2001年中国老年体协成立了太极柔力球推广办公室,建立了项目服务体系,邀请了各方面的专家,组成了太极柔力球教学科研小组,对这项运动进行了改编,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年在全国掀起了柔力球运动的热潮,又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等省市举办了培训班,使柔力球的普及范围和技术水平有了长足的发展提高。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柔力球比赛,规模逐年增大,参与的省市也在不断增加。截止2007年,已举办过六次全国比赛,使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柔力球运动的推广和普及,在全国有近200万人在参与这项运动。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。

现在已在欧洲、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。其中以日本和欧洲开展的规模较大。自2006年9月和2007年10月在日本大阪举办了两届全国比赛以来,形成了两年一届的日本国际太极柔力球交流大会(图1-1);欧洲的德国、法国、意大利、荷兰等十国在青岛建立了培训基地,每年来中国接受培训。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月在澳门举办了海峡两岸暨香港、澳门邀请赛。各项国际间的赛事都取得了圆满的成功。2014年在山西晋中举办了第二届国际柔力球交流大会(图1-2)。

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。全国体育院校及高校亦有武汉体育学院、北京体育大学、沈阳体育学院、西安体育学院、武汉科技大学、武汉理工大学、香港浸会大学、山西财经大学、华中师范大学、东北林业大学、浙江工业大学、厦门大学、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、深圳大学等都将此项运动列为正式课程或选修课程。伴随各级各类学校柔力球运动

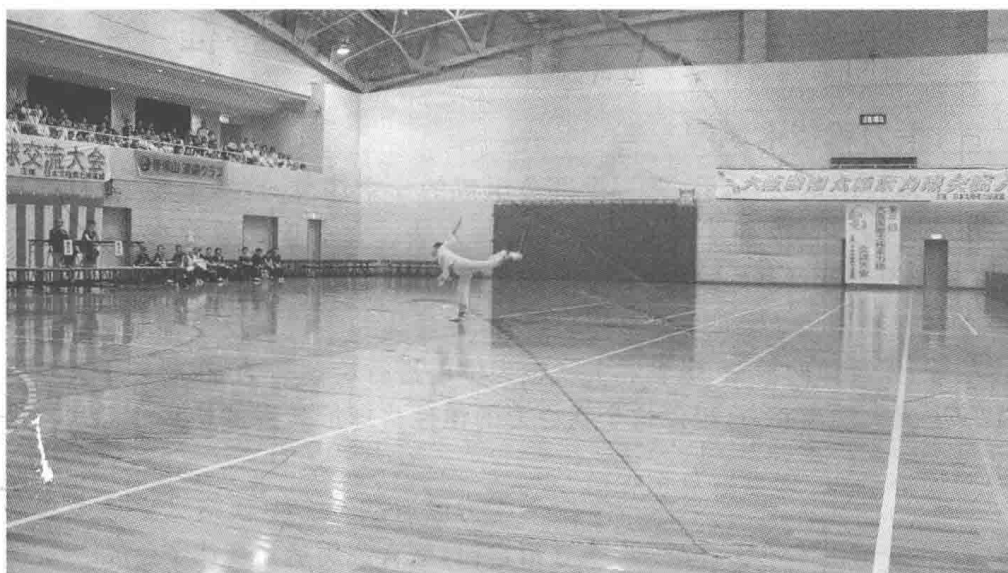


图 1-1 2009 年大阪国际太极柔力球交流大会



图 1-2 2014 年晋中国际柔力球交流大会



的开展,呈现出了柔力球更加光辉美好的发展前景。

第二节 柔力球技术原理与特征

一、柔力球技术原理

柔力球技术是由迎、引、抛三个部分组成的一个连贯、自然流畅、一气呵成的弧形引化过程。它改变了传统的硬性击球方法。要求首先顺着来球的方向、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,以两脚为支撑双腿发力,力通过腰的分配组合,使身体和手臂以及手臂所持的球拍和拍内的球,以身体的横轴、纵轴和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将球沿弧线的切线方向甩出球拍的过程。

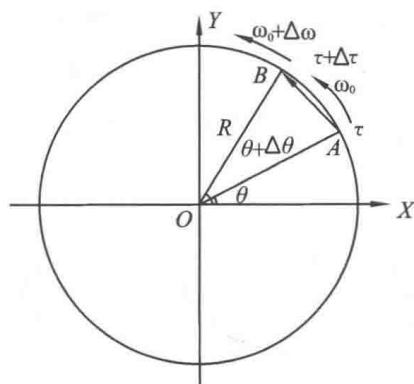


图 1-3 力学原理图示

柔力球运动符合牛顿第二定律及机械能守恒定律,结合圆周运动规律 $F=ma=mV^2/R$ 可知,较大的球拍旋转速度可形成出拍球较大的飞行速度(图 1-3)。由于柔力球的接抛球过程是划一个圆弧的旋转过程,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,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,使智慧和技巧以及美在运动比赛中唱上了主角,使东方民族处理问题全面周

详、含蓄婉转、坚韧不拔、灵巧细腻的民族特点得到充分的体现。通过柔力球运动锻炼身体,陶冶情操,愉悦心情,亦给予柔力球欣赏者以视听觉审美的享受。

二、柔力球技术特征

“柔”是柔力球的灵魂,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萃取发展的结果。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。柔力球正是这种柔的体现,柔的升华精髓。

“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,是这项运动特有的形态标志。柔力球所有的技术动作都是以圆为核心,球拍控球的弧线过程保持在一个圆心、一个半径、一个平面的圆弧上,才能使动作有力度也有美感。

“退”是柔力球技术的重要特征。柔力球每一个动作完成都是以退为前提的,“退”是“以退为进”战略思想的开端和基础。只有退的时机、方向、力量恰到好处,

才能顺利地完成技术动作,有了合理的后退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。

“整”是柔力球最根本的运力特征。柔力球从入球到出球是由迎、引、抛三个引化阶段组成的,它们始终是在一条连贯完整、自然流畅的弧形曲线上,是不可分割的一条弧线。球入球拍至出拍过程中,手臂的肌肉和关节并不单独发力,主要起出球方向的控制作用。在完成每一个动作时都要贯彻周身协调、上下相随、浑圆一体、一气呵成的主导思想。

在引化现象表现为大小都是弧、大小都是圆的设定条件下应特别注重拍、弧之间的对应关系。在弧形引化过程中,拍面中心点应始终处于圆弧切点位置,且应与弧形引化轨迹中的任意一点相吻合。出球阶段,球拍应沿着引化圆弧切线方向运行,最后出球的瞬间,引化方向的拍框边缘应对准抛出方向。鉴于上述的拍弧对应关系,在弧形引化过程中的任意一点上,当球拍面与引化圆弧产生较大角度并致使引化技术动作出现推、压、煽、抖、挑、扣等可见现象时,均应视为错误接抛球(图 1-4)。

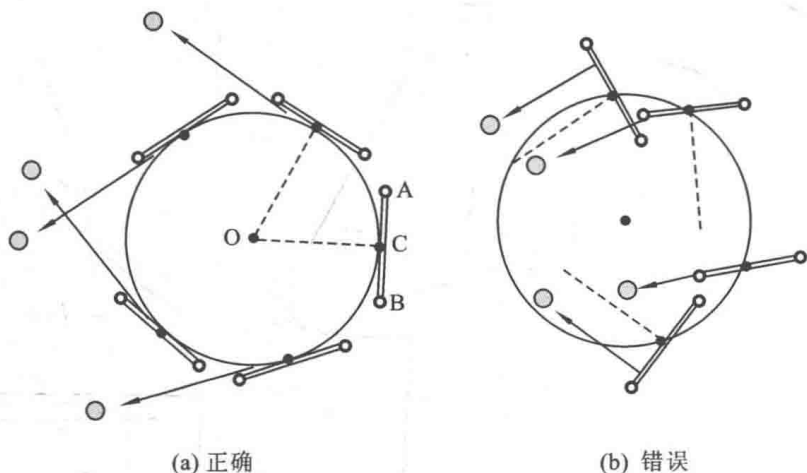


图 1-4 正确和错误图示

第三节 柔力球在武汉体育学院

2006 年 10 月,在武汉体育学院武术学院领导关心支持下,柔力球运动开始引入武术学院大学生的课外兴趣活动中,相关师生通过柔力球沙龙活动以及早操时间和晚上课余时间学习、训练柔力球(图 1-5,图 1-6)。2007 年 12 月湖北省柔力球协会组织全省柔力球公开赛,武汉体育学院武术学院积极组队报名参加,经过两天激烈的拼搏,最终获取了集体道德风尚奖、集体规定套路特等奖及夏有缘(武术学院 2004 级套路专项学生)摘获了珍贵的个人自选套路冠军,阮航(武术学院 2004 级散打专项学生)摘获了个人竞技金牌的好成绩(图 1-7 至图 1-9)。



图 1-5 2006 年秋季武汉体育学院柔力球沙龙活动



图 1-6 2006 年冬季武汉体育学院柔力球沙龙活动



图 1-7 2007 年师生备战湖北省柔力球比赛



图 1-8 老师和部分学生分享收获喜悦



图 1-9 学生集体队伍与退休教师队分享 07 的收获喜悦

2007 年 4 月王宏老师被派参加湖北省高校柔力球教练员培训班的学习并顺利结业为武汉体育学院后继开设柔力球课程储备了教师人选(图 1-10)。2008 年由武汉体育学院武术学院副院长马世坤教授组织申报了首项校级柔力球教科研项目,获得了学校的资助。课题“我校开设柔力球教学可行性与对策研究”的成功立项及顺利结题是武汉体育学院柔力球技术与理论取得了同期进步的见证,促进了柔力球课程以“限制性选修课”进入武汉体育学院大学课堂的进程。在前期相关柔力球培训、教学、训练、比赛、科研工作收获基础上,2010 年王宏博士等主编《柔力球入门与提高》教材的出版则为武汉体育学院柔力球进入课堂提供了教材的准备(图 1-11)。

2010—2011 下学期,柔力球正式成为武汉体育学院武术学院 2009 级本科学生的限制性选修课程,为后继学院组队学生参加省运会柔力球比赛、全国柔力球比赛提供了正规课堂教学与训练的保证。2012 年 6 月 12—16 日,“奥泊隆杯”首届全国柔力球大赛在江苏省常州市隆重举行,武汉体育学院武术学院学生黄丽萍、赵禹钧勇夺双人自选冠军,王金峰荣获个人自选银牌,为柔力球运动进入大学校园的全国推广示范起到了积极性价值(图 1-12 至图 1-14)。

2014 年 4 月 13—15 日,湖北省第十四届运动会柔力球竞赛大会上,武汉体育学院健康科学学院学生代表队实现了非体育专业学生与体育专业类大学生同台

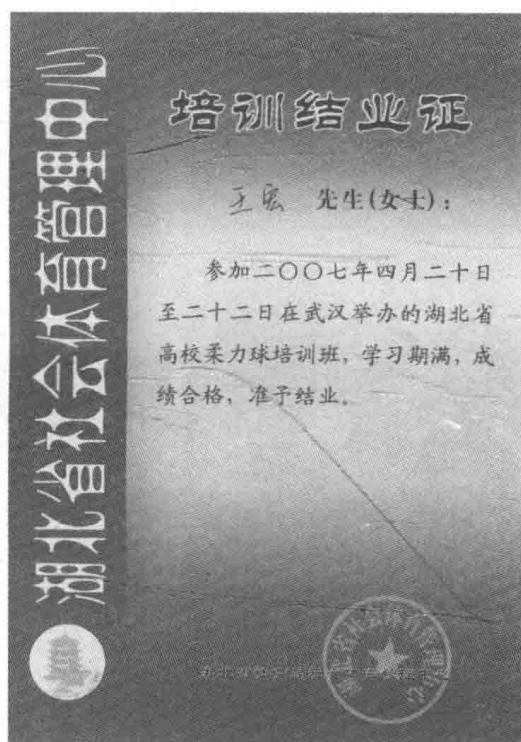


图 1-10 2007 年柔力球培训结业证

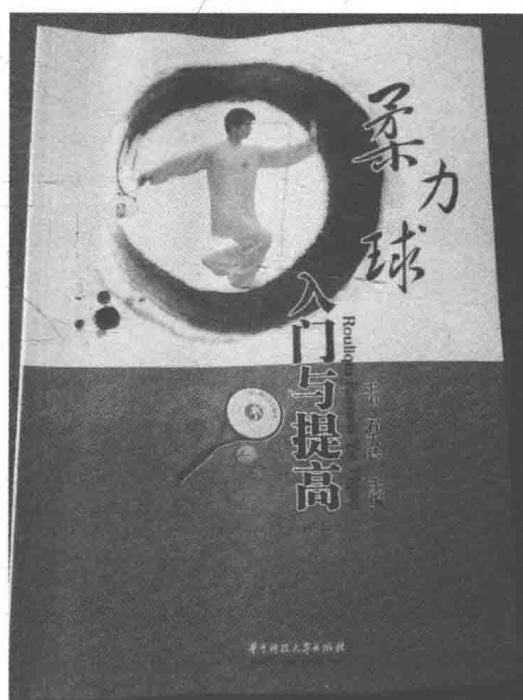


图 1-11 武汉体育学院 2010 年版教材