

柔力球

入门与提高

Rouliqiu Rumen Yu Tigeo

王宏 石大玲 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

柔力球入门与提高

主 编 王 宏 石大玲

华中科技大学出版社
中国·武汉

内容简介

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,以运动生理学、体育教育学等基础理论为方法和理念依据,探索了这项运动的理论与实践体系,在柔力球界同仁前期成果上,为丰富柔力球科学理论贡注入新的内容。

本书图文并茂,语言精练简洁,深入浅出,易学好懂,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选修课的参考工具书使用。

图书在版编目(CIP)数据

柔力球入门与提高/王 宏 石大玲 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2010.9
ISBN 978-7-5609-6327-3

I. 柔… II. ①王… ②石… III. 球类运动-基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 113510 号

柔力球入门与提高

王 宏 石大玲 主编

策划编辑:居 颖

责任编辑:刘 亭

封面设计:范翠璇

责任校对:史燕丽

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)87557437

录 排:龙文排版工作室

印 刷:荆州市今印集团有限责任公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:8.75

字 数:170千字

版 次:2010年9月第1版第1次印刷

定 价:19.80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

序

Xu

人们对文体活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、推广及发展前景,取决于它的大众价值取向。柔力球面世后,之所以能够很快被社会有关方面关注和认可,被先行接触的单位及群众喜爱并接受,除它自身具备的特殊魅力外,亦和它符合我国国情、具有民族特色、适应基层活动状况、贴近群众健身实际需要密切相关。柔力球无论是在内容、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。“弧形引化过程”是柔力球运动的核心技术所在,也是区别于羽毛球、网球和乒乓球等其他架网相隔、持拍对打的球类运动项目的关键所在。它不仅为推动全民健身活动的广泛实施提供了有效的手段,能强身、健体、祛病,而且可以修身、养性、怡情,使人的精神得到升华,这就是它顽强的生命力之所在。

该运动项目从2000年被中老年群体认可后,短短几年时间里在中老年群体中得到了极大的发展。从2002年开始,在中国老年人体育协会组织下,每年都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,参与的省份也在不断增加。截至2008年,全国中老年柔力球比赛共举办了七届。

目前,全国已有26个省、市、自治区开展了柔力球运动,全国约有100万人参与这项运动。柔力球运动于2002年传入我国台湾地区,2003年传入日本,2004年传入我国澳门地区,2005年传入我国香港地区等,目前已有澳大利亚、德国、匈牙利、墨西哥、新加坡、俄罗斯、荷兰、意大利等20多个国家的多个社会团体和组织开展这项运动,其中日本、匈牙利、德国等国已经成立柔力球协会。在柔力球运动在社会上如火如荼地开展之际,国家教育主管部门也积极参与进来。1994年



序

1



柔力球运动通过了当时的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评定,认为该项运动“符合学生的身心发展特点”,“建议在大、中、小学校课外体育活动中开展此项运动,有条件的学校,可作为九年义务教育教材中民族传统体育部分的选用教材使用,待条件成熟后也可逐渐列为一项学校体育比赛项目”。

在学校方面,全国已有北京体育大学、浙江工业大学、内蒙古师范大学、厦门大学、沈阳体育学院、湛江师范学院、江苏淮阴师范学院等高校开展此项运动。柔力球运动在武汉市从学校至社区逐步站稳了脚,“千人柔力球运动”先后在华中师范大学、武汉科技大学、武汉理工大学等高校举行,武汉体育学院、华中科技大学、中南财经政法大学、武汉电力职业技术学院、长江大学、武汉职业技术学院等大专院校均已陆续开设柔力球选修课程。武汉东风汽车公司、中铁十一局、武汉钢铁公司、江汉油田、中国三江航天集团、湖北省电力公司等企业中也出现大量中青年柔力球爱好者;解放公园、中山公园、汉口江滩、武昌江滩、月湖公园、和平公园等武汉市区的晨练场所随处可见大量中老年柔力球爱好者。2006年9月,湖北省老年人体育协会在江滩成功举办金龙鱼杯柔力球比赛;2007年12月,由湖北省体育局主办、武汉科技大学承办的湖北省柔力球比赛成功举行;2008年12月,湖北省火车头杯柔力球比赛在华中师范大学佑铭体育馆成功举办;2009年12月,湖北省首届高校柔力球交流大会在武汉科技大学新校区成功举行。

柔力球运动像其他体育运动项目一样,历经民间传习,得到健身、健心理论研究人士的认可之后,正处于向正式体育项目过渡的阶段。以湖北地区为代表的众多高校已经开设了相应课程,并收到了良好的教学效果。但柔力球运动的基础理论、教学方法及训练方法等相关配套理论研究落后于实践的状况已经呈现。

本书共分五章,以柔力球运动本质特征为视角,诠释柔力球概念;以运动生理学、体育教育学等基础理论为方法和理论依据,研究柔力球竞技及柔力球套路教学和比赛规则。本书在柔力球界同仁的前期研究成果基础上,进一步丰富了柔力球科学理论,为柔力球运动从老年教师群体向大学生群体辐射,从社会自发研究进入学界理论研究作了铺垫工作,为柔力球爱好者、科研人员提供了理论参考,为这一民族体育项目更好、更科学地发展打下了理论基础,为今后的柔力球科研提供了新的视角。

鉴于动作示范的权威性和学习研讨的科学性,本书特邀请太极柔

力球发明人白榕老师及日本太极柔力球联盟主席邹力老师为本书作示范,两位老师欣然应允,并在2009年底示范拍照,特此对两位老师表示感谢。同时,借书中照片回味两位老师在做、做学问、致力于柔力球事业发展方面的点点滴滴,时刻给自己以提醒和激励。本书能够顺利出版也要衷心感谢湖北省城市建设职业技术学院方丽华老师所做的辛苦工作,感谢华中农业大学张革培副教授、郭宁老师,湖北水利水电职业技术学院的谈道胜副教授的技术指导工作。

由于水平有限,本书可能尚有一些错误和不足,敬请广大柔力球爱好者、专家和读者批评指正,以利于再版时修改完善。

编 者

2010年3月



序

III

目录

Mulu



目

录

第一章 柔力球运动概况	/1
第一节 柔力球运动的起源与技术特点	/1
第二节 柔力球运动的发展	/2
第二章 柔力球运动场地、器材及装备	/4
第一节 柔力球运动场地和器材	/4
第二节 柔力球运动装备	/5
第三章 柔力球的基本技术	/7
第一节 握拍法、基本站位与发球	/7
第二节 原地体前平弧球	/10
第三节 原地体侧球	/12
第四节 原地体侧转身球	/15
第五节 原地水平球	/18
第六节 水平转身球	/21
第四章 柔力球运动的基本战术与运用原则	/24
第一节 柔力球运动的基本战术	/24
第二节 柔力球运动战术运用的基本原则	/25
第五章 柔力球运动的辅助训练及表演套路	/27
第一节 柔力球运动的专项辅助训练方法	/27
第二节 柔力球规定动作表演套路(一)	/31
第三节 柔力球规定动作表演套路(二)	/46

第四节 柔力球规定动作表演套路(三)	/72
第五节 自编套路的创新原则	/99
附录 A 柔力球运动的比赛通则	/102
附录 B 柔力球运动的裁判职责及手势	/109
附录 C 柔力球运动的竞赛用表	/113
附录 D 柔力球套路比赛规则	/115
附录 E 柔力球运动的运动员、教练员条例	/118
附录 F 柔力球运动的仲裁委员会及工作职责	/119
附录 G 柔力球运动的评分方法	/122
附录 H 柔力球运动套路比赛的各种用表	/129





第一章

柔力球运动概况

柔力球运动是以太极原理为理论基础,以迎、引、抛为技术环节,以柔、圆、退、整为技术特征,以套路演练和隔网对抗为运动形式,注重内外兼修的民族体育项目。

第一节 柔力球运动的起源与技术特点

一、柔力球运动的起源

从小热爱体育,1984年毕业于山西大学体育系,最初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。一次训练器材的改进触发了他的灵感,经过多次试验和改进,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”。白榕副教授于1991年正式完成了球拍和球两项专门设计,向国家专利局申请了发明专利和实用新型专利,均获得批准。

二、柔力球运动的技术特点

柔力球运动的技术特点是,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、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,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内产生强大的离心力,再以这个离心力的惯性将球沿弧线的切线方向甩离球拍。

柔力球比赛与其他球类的比赛一样,都是非常激烈的,柔力球的飞行速度和柔力球运动者的运动量不亚于网球、羽毛球等运动,而且柔力球落点非常刁钻,球路变化无穷。仔细观察就会发现,它与其他持拍球类运动的技术完全不同,它不是将球推打出去,而是用身体带动球拍挥旋,产生惯性离心力将球抛甩出去的一

种技术。

与柔力球运动比较接近的运动方式有田径运动中的链球和铁饼。由于柔力球的接抛球过程是划一个圆弧,是有一定时间的一个过程,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,划弧所拥有的时间可以使动作不断出新,优美的弧线也使动作圆润流畅、潇洒、飘逸,使智慧和技巧在运动比赛中唱上了主角,那种只用蛮力、狠拼猛打、不动脑筋的运动方式全无用武之地。柔力球运动使东方民族处理问题全面周详、含蓄、婉转、坚韧不拔、灵巧、细腻的特点得到充分的体现,使运动者和观赏者都能创造美、欣赏美。通过这项运动,参与者锻炼了身体,也陶冶了情操,愉悦了身心。

第二节 柔力球运动的发展

一、初期发展简况

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,柔力球运动得到了活动组织者和专家的充分肯定。1993年,在全国职工大众体育创编项目展示中,柔力球运动被评为“优秀创编项目”。1994年,柔力球运动又分别通过了当时的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。在此届工人运动会上共有来自全国18个产业部门和19个省、市、自治区的37支代表队的281名运动员参加了角逐,比赛取得了圆满成功,也为柔力球运动随后的发展奠定了基础。

2000年3月,全国老年人体育协会(简称老体协)体育工作会议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》栏目组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,全国老体协和中央电视台联合在北京举办了全国柔力球裁判员培训班,2001年中国老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,老体协就先后在北京、江西、陕西等省市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,老体协又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等省市举办了培训班,使太极柔力球的普及范围有所扩大、技术水平有了长足的发





展提高。从2002年开始,在中国老体协的组织下每年举办一届全国中老年太极柔力球比赛,规模逐年扩大,参与的省市也在不断增加。截至2008年,已举办过七届全国比赛,使太极柔力球运动在我国大地上得到了真正的普及。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,更使这一典型的“中国式的运动”起到了推进两国政治、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、自治区开展了柔力球运动的推广和普及工作,在全国有近100万人参与这项运动。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、民俗文化旅游、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。现已在欧洲、亚洲、大洋洲和美洲的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。2006年9月和2007年10月在日本大阪举办了两届日本柔力球运动全国比赛;欧洲的德国、法国、意大利、荷兰等国在青岛建立了培训基地,其柔力球运动员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。各项赛事都取得了圆满的成功。

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、澳门等地也相继在小学和中学中开展了柔力球的教学活动,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的开展,柔力球运动呈现出了更加光辉美好的发展前景。

第二章

柔力球运动场地、器材及装备

第一节 柔力球运动场地和器材

一、球场

(1) 球场是一个长方形,如图 2-1,根据图中所示尺寸,用宽 4 cm 的线画出。

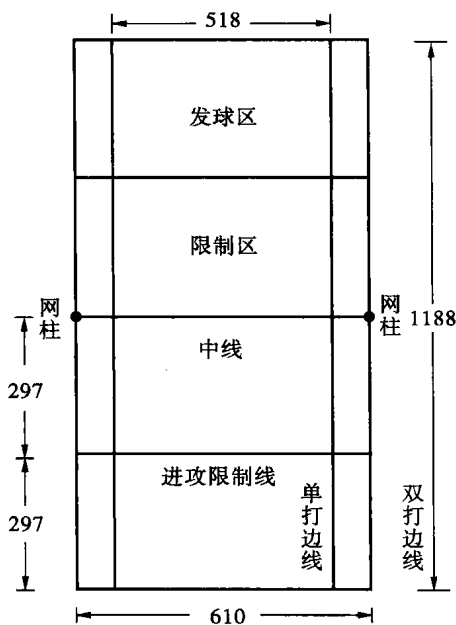


图 2-1 场地图(单位:cm)

(2) 场地线最好是白色、黄色或其他容易辨别的颜色。

(3) 场地地面必须平坦、水平、整齐划一。场地的地面不得有任何可能伤害队员的隐患。不得在湿滑或粗糙的地面上比赛。

(4) 场地四周至少有 2 m 的无障碍区,比赛场区上空的无障碍空间从地面量起至少高 7 m,其间不得有任何障碍物。

(5) 所有的画线都是其所界定区域的组成部分。

二、场地线与区域划分

(1) 中线。中线在网下连接两条边线的中点。中线的中心线将比赛场区分成两个相等区域。

(2) 进攻限制线。两边场区距中线中心线 297 cm 处各有一条与中线平行的线为限制线,此线为进攻限制线,在比赛开



始后限制线向两侧无限延长。进攻限制线界定了前场限制区域。

(3) 限制区。两边场区距中线中心线 297 cm 处各有一条与中线平行的线为限制线,在限制线到中线之间的区域为限制区。

(4) 发球区。在两边场地内的限制线后到端线之间的区域为发球区。单打场地限制线后到端线之间的区域为单打发球区,双打场地限制线后到端线之间的区域为双打发球区。

三、球网与网柱

(1) 球网应由深色优质的细绳编织而成。

(2) 从场地地面量起,球网高 1.75 m。

(3) 球网上下宽 76~80 cm,全长至少 6.10 m。

(4) 不论是单打还是双打比赛,网柱都应放置在双打边线上。

(5) 网柱及其支撑物不得伸入场地内。

(6) 球网两端与网柱之间不应有空隙。必要时,应把球网两端与球柱系紧。

四、其他设备

(1) 裁判椅。主裁判椅从地面到坐面应有 1.3 m 左右;距离网柱 30~50 cm;可用结实木料或金属制作而成;要做到安全可靠。

(2) 记分牌。采用符合正式比赛的记分牌。

第二节 柔力球运动装备

一、球

球为圆形,由充气式橡胶或橡塑材料制成的软球,直径为 (6.8 ± 0.1) cm;球的总重量为 (54 ± 2) g,球体重量为 (27 ± 1) g,球体内装有 (27 ± 1) g 的沙砾。

球面可以是光面、花纹面或有凸起点。花纹或凸起点的高度不得超过 0.03 cm。

在一次比赛中所使用的球,其特性包括圆周、重量、气压、牌号及颜色等都必须统一标准的。

二、球拍

球拍由拍框、拍面、拍颈、拍柄四部分组成。拍柄是持拍者握住球拍的部分。拍面是持拍者用于接抛球的部分。拍框界定了拍面的范围。

球拍的总重量为 80~160 g。球拍总长(包括拍框、拍颈和拍柄)45~54 cm,拍框厚度 0.8~1 cm。

拍框必须是圆形,在拍框内缘内低外高有两条对称的斜面,斜面角度为 35° ~ 45° ,拍颈拍柄总长 23~30 cm。拍框内径 (20.7 ± 0.2) cm。



拍面要平整,厚度为 0.04~0.1 cm,由柔软有弹性的橡胶或橡塑材料制成。

球拍水平放置时,拍面应当保持水平。(现阶段执行的标准为拍面中心下垂的最低点与拍框中心平面距离不得超过 0.5 cm,拍面的中心应为下垂的最低点)

在球拍上方的中心放置一个标准用球后,球拍中心下垂的最低点与拍框中心平面距离不得超过 0.5 cm。(现阶段执行 1 cm)

拍框可以由碳纤维、铝合金、硬塑料或其他坚固材料制成。

球拍不允许自制附加物,专业球拍厂为了防止磨手、断裂、振动、磨损或调整重心等目的所创作的专用附件可以使用。

三、柔力球背包

柔力球背包也是柔力球爱好者必备的装备。背包里可以放柔力球球拍、球等物品。球技比较好的爱好者背包里通常带有两把以上的球拍,即表演球拍和竞技球拍两种。

四、吸汗带

吸汗带用于缠绕在球拍拍柄上,起吸汗、防滑作用。

五、其他装备

球帽在打比赛时可起到遮阳的作用,同时,又起固定头发的作用;头带可起管束头发和吸汗的作用;护膝和护腕起保护关节的作用,防止运动损伤,护腕还可以用于打球时擦汗。



第三章 柔力球的基本技术

第一节 握拍法、基本站位与发球

一、握拍方法

握拍方法是最基本和最简单的技术,也是最容易被忽视的技术内容,正确的握拍法,对于准确、全面、迅速地掌握柔力球技术意义重大。如果握拍的方法有错误,往往会影响对球的控制能力,会严重制约技术和战术的发挥,降低回球的效果和准确性,并容易产生错误的技术动作。

握拍方法有正握和反握两种(技术介绍均以右手握拍为例)。

(一)正手握拍法

握拍之前,先用左手拿住球拍,使球拍竖直与地面垂直。再张开右手,用拇指和食指第一指节的指腹部位,相对捏握在拍把与拍面平行的两个宽面处,其余手指自然弯曲依次扣握,拍把的尾部靠在手掌的小鱼际处,掌心要空出,以便球拍在手中自如运转。握拍的时候,不要过于用力,手臂部肌肉要放松。(见图 3-1)

(二)反手握拍法

反手握拍是用拇指和食指第一指节的指腹部位,相对捏握在拍把与拍面垂直的两个窄面处。中指、无名指、小指依次扣握,掌心空出,使球拍在手内能灵活自如运转。(见图 3-2)

(三)握拍容易出现的错误动作

- (1) 持拍臂紧张,手指僵硬,握拍过紧。
- (2) 食指或拇指伸出,紧贴拍把。
- (3) 手部虎口紧贴拍把,五指并拢,大把攥握球拍。



图 3-1



图 3-2

(四)纠正与训练方法

- (1) 反复强化正确的握拍方法。
- (2) 要随时检查和注意自己的握拍是否正确,形成正确的握拍习惯。

二、基本站位

(一)正手基本站位

正手基本站位是指运动员正手握拍,接抛身体右侧来球的站位方法。要求面向对方,左脚在前,右脚在后,两脚自然开立,略宽于肩,两膝弯曲略内扣,重心在两脚之间,脚跟略微提起,以脚前掌着地,髋关节放松,含胸收腹,上体略向前,平视前方,右手持拍,自然置于身体右前上方。(见图 3-3)

(二)反手基本站位

反手基本站位是指运动员反手握拍,接抛身体左侧来球的方法。要求面向对方,右脚在前,左脚在后,两脚自然开立,略宽于肩,两膝微屈略内扣,重心在两脚之间,含胸收腹,注视前方,右手持拍,自然置于体前左上方。(见图 3-4)

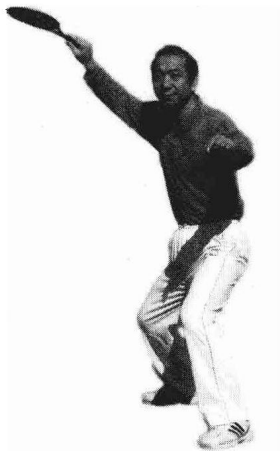


图 3-3



图 3-4



(三) 容易出现错误动作

- (1) 两脚、两膝没有微屈内扣,呈外八字形。
- (2) 脚跟着地,起动速度慢。
- (3) 直腿弯腰,身体前倾,重心不在两脚之间。

(四) 纠正与训练方法

- (1) 加强正确的站位训练。
- (2) 多进行站位和移动的交替训练,使运动员形成正确的动力定型。

三、发球

发球是指比赛或对抛开始时把球抛向对手的动作。发球时双脚自然开立,左手拿球,右手持拍,左手将球由身体的前方向后上方抛出,使球至少飞行 10 cm;在抛球的同时右手持拍向前迎球,球入拍后,做完整的弧形引化动作,将球顺势抛出。发球时必须有一只支撑脚,该脚不得移位和脱离地面(老年组采用高入低抛的弧形引化动作,将球抛出;青年组可以使用支撑旋转接抛球方法将球发出,出球点不限,但必须符合接抛球的基本规定),发出的球以其在空中的飞行轨迹分为高远球、平快球和网前球三种。

1. 发高远球

发出的球运行轨迹高而远、落点在对方场区底线附近的球,叫高远球。发球时,发球员将球引入球拍后,顺势做弧形引化动作,利用腿和腰的蹬转合力,并运用手臂继续挥摆的力量,将球向上方抛起,球出拍的瞬间拍框要对向出球方向。

2. 发平快球

平快球弧线较低,速度较快,是具有一定攻击力的发球。出球时的挥摆动作要以向前用力为主,发出的平快球,从接近网口的高度直奔对方后场底线。发球时用力一定要完整连贯,不能用肘或手腕在发球的后程突然加速加力。

3. 发网前球

发球时用力柔和准确,发出的球最好贴近球网而过,使球在过网之后立即坠落,球的落点应该在对方比赛场地允许落球的近网处和边角处。

4. 发球容易出现的错误

- (1) 挥拍后不做弧形引化,而是硬性将球击出。
- (2) 挥拍动作不以肩为轴,不是用大臂带动小臂,而仅以手腕或小臂的挥动发球,无弧形引化或引化动作不明显。
- (3) 球未明显抛起。
- (4) 抛起的球高度或方向不合适,挥拍落空,使球掉落。
- (5) 发球时为了增加出球的速度,不做弧形引化,而是突然加速使引化中断;或为了变化球的落点,突然折向发力,从而造成引化中断。