



# 太极柔力球运动及竞赛规则的演进 Evolvement of Taijirouli Ball Sports and Its Competition Rule

张路<sup>1</sup>,石岩<sup>2</sup>  
ZHANG Lu<sup>1</sup>,SHI Yan<sup>2</sup>

**摘要:**采用文献资料调研、逻辑分析法探讨太极柔力球运动及竞赛规则的演进过程,旨在为太极柔力球运动和竞赛规则改进提供理论依据。研究表明,新兴民族体育项目太极柔力球运动在15年的推广普及中,取得了巨大的社会效益和经济效益,但其竞赛规则还处于缓慢、无序的发展阶段,训练学及竞赛规则等方面的专项理论研究水平亟待提高。今后要进一步加大太极柔力球运动推广普及的力度,通过竞赛规则的完善促进其运动水平的不断提高,尽早成立中国太极柔力球运动协会。

**关键词:**太极柔力球;竞赛规则;演进

**Abstract:**Based on the literature review and comparative analysis, this paper made study on the evolvement of taijirouli ball sports and its competition rule. The main purpose is to provide theoretical basis for developing the taijirouli ball sports. The result shows that the sports of taijirouli ball, as an emergent exercise event with unique national features in China, have achieved tremendous social and economic benefits during the promotion of 15 years. However, the competition rule is still in slowly and disorderly development. The specific theoretic research on training and competition rule still needs to improve. In the future, we should further intensify the promotion of this game and improve the sports level through perfecting the competition rule. Accordingly, China Taijirouli ball Association must be established as soon as possible.

**Key words:** taijirouli ball; competition rule; development

中图分类号:G84 文献标识码:A

## 1 引言

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。自1992年向社会推出后,运动技术水平得到了飞速发展,但相对于一些发展成熟的运动项目,它的运动体系和规则体系仍处于雏形阶段。只有在借鉴同类项群项目运动竞赛规则发展的基础上,不断对现有规则进行修订,才能使该项目竞赛规则具有广泛的适应性和前瞻性,从而促进该项目的持续发展。如何使太极柔力球运动及其竞赛规则的发展走上科学化、规范化、社会化和国际化的道路,成为摆在我们面前的新课题。

## 2 太极柔力球运动的产生、发展及特点

### 2.1 太极柔力球运动的产生及发展

太极柔力球运动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<sup>[1]</sup>。它采取独特的击球方式,利用“弧形引化”的技术形式,以缓冲接球后连续将球抛出为技术特征,具有鲜明的民族传统体育特点。

太极柔力球发明者白榕的初衷是为尝试解决学生运动员业余拳击训练中拳击手套的缓冲问题,后借鉴太极拳“先引后发、借力打力、以柔克刚、刚柔相济”的原理,经过多次试验并对器械逐步改进,使之成为一项集健身娱乐和运动竞赛为一体的具有民族色彩的新兴运动方式<sup>[2]</sup>。

太极柔力球运动使太极拳——这项古老而严重缺乏情趣的“哲学”活动得以真正“球类”化,让更多青少年可以从事这项有意味、有情趣的“哲学球类活动”<sup>[3]</sup>。由于它易学、易练,使用的器材设备也比较简单,损耗率较低,活动时较少受气候因素的影响,所以,推出后很快得到普及和推广。其发展的过程经历了初创阶段、推广阶段、普及阶段及深化阶段(表1)。

对于一项新兴的民族体育运动项目而言,民族的也是世界的。太极柔力球运动吸引了世界上很多国家和地区热爱健身运动人群的关注。到目前为止,已经有日本、匈牙利、德国、墨西哥、新加坡、俄罗斯等国家和地区的多个社会团体和组织在本国开展这项运动,其中,日本和匈牙利已经成立了太极柔力球运动专项协会<sup>[2]</sup>。2006年9月,日本举办了第一届太极柔力球全国邀请赛。2006年12月,欧洲共同体地区举办了首届有14个国家参加的太极柔力球表演比赛。

收稿日期:2006-11-20; 修订日期:2007-02-10

作者简介:张路(1968-),男,河北涿州人,副教授,在读硕士研究生,研究方向为大学体育与太极柔力球应用, Tel: (0351) 7666032, E-mail: zhanglu935@sina.com; 石岩(1966-),男,山西汾阳人,教授,博士,博士研究生导师,研究方向为体育心理学和运动训练学。

作者单位:1. 山西财经大学 体育系,山西 太原 030006; 2. 山西大学 体育学院,山西 太原 030006

1. Shanxi University of Finance and Economics, Taiyuan 030006, China; 2. Shanxi University, Taiyuan 030006, China.

## 2.2 太极柔力球运动的特点

太极拳是一种圆活连贯、以柔克刚、借力打力的传统拳术。作为太极拳的延伸,太极柔力球采用了独特的球拍拍

面——正反都可以形成凹面的橡胶软面,这从根本上改变了传统持拍击球硬性撞击的打击球方式,成为世界上惟一不直接“碰撞”为特征的持拍类体育项目<sup>[3]</sup>。

表1 太极柔力球运动的发展过程一览表

时间	发展阶段	特点
初创阶段	1991—1992年	1991年正式完成了“太极娱乐球”和“球拍”专利设计,申请专利获得批准 1992年成立创编组,正式将这项运动定名为“太极柔力球”并向社会推出 1992年第一部太极柔力球运动技术教材和竞赛规则问世
推广阶段	1993—1995年	1993年在第一届全国职工大众体育创编项目展示活动中,获“优秀创编项目”奖。同年,开始在全国工会系统内展开培训工作和比赛活动 1994年正式列入第3届全国工人运动会比赛项目 1995年在中华全国总工会的领导下创编组重新修订了运动技术教材和运动竞赛规则,并首次成为高校(山西财经大学)公共体育课的教学课程之一
普及阶段	1996—2006年	1996年首次成为全国大型综合运动会(第三届全国工人运动会)正式比赛项目 1999年首次成为省级(湖北)综合运动会的正式比赛项目 2000年系列教学片在中央电视台一套《夕阳红》栏目向全国播出 2000年中国老年体协修订了太极柔力球老年竞技比赛和套路比赛的竞赛规则 2002年至2006年中国老年体协举办了5届全国中老年太极柔力球比赛,每届都有近千名运动员参加,在全国掀起了太极柔力球运动的狂潮,引起了其他国家和地区的关注和参与
深化阶段	2007年—	尽早成立太极柔力球运动协会,统一认识,调整思路,定期举办固定的全国太极柔力球比赛和专项理论建设研讨,为成立国际太极柔力球运动联合会而努力

太极柔力球要求接球者在接球时应顺来球的路线和方向连贯流畅地完成“迎”、“纳”、“引”、“抛”的4个技术环节,即所谓“弧形引化”。相对于其他持拍球类项目中球与球拍接触时的对应关系来说,太极柔力球将球与球拍接触时的一个“点”变成了一个“接抛球过程”,而对这一“接抛球过程”的界定与解释是太极柔力球区别于其他球类项目的关键所在。

在太极柔力球规则制定之初,首先明确了“接抛球过程”必须是一个完整的“弧形引化”这一新的概念。“接抛球过程”必须包括“迎”、“纳”、“引”、“抛”4个技术环节,球在引入球拍和最后被抛出的一瞬间,必须与拍面行进过程所构成的圆弧呈切线方向,其中,“迎”是前提,“纳”是基础,“引”是关键,“抛”是结果,也是目的<sup>[4]</sup>。同时,规定了“接抛球过程”的违例形式:不得出现硬性撞击、引化停顿、二次发力等行为。在随后对太极柔力球竞赛规则的修改过程中,针对接抛球违例行为的界定又不断具体和细化:硬性撞击、弧形引化中断、引化间断、引化持球、引化逆转、折向发力和连击球等。修改后的内容都是对最初3条基本原则的解释和补充,这就从根本上杜绝了不良技术的产生,为太极柔力球技术的健康发展

打下了良好的基础。

## 3 太极柔力球竞赛规则的演进

运动竞赛规则是运动竞赛过程中运动员和裁判员必须遵循的技术规范和行为规范准则。运动竞赛规则的制定和改进是运动竞赛发展过程必须面对的一个重要问题,这是一个运动项目如何生存与发展的根本问题<sup>[5]</sup>。

太极柔力球运动技术的发展促进了太极柔力球竞赛规则的发展,太极柔力球竞赛规则的不断完善又推动了太极柔力球技战术水平的提高,二者既相互制约又相互促进。技战术的发展和完善,竞赛规则的制定和改进,确保了太极柔力球运动竞赛全面健康地发展。

## 3.1 太极柔力球及竞赛规则的研究概述

目前,对太极柔力球竞赛规则的研究多侧重于操作层面,针对太极柔力球竞赛规则演进的理论研究尚显欠缺,具有权威性和影响力的理论研究仍没有见到。大多研究成果表现为不同时期技术发展的应用和运动竞赛规则条文的描述及太极柔力球健身效果的调查<sup>[6,7]</sup>(表2)。

表2 太极柔力球运动技术发展和运动竞赛规则的研究概况一览表

时间(年)	研究题目	主要内容	
张路	1994	太极柔力球的竞赛方法与规则	对初期的太极柔力球技术及竞赛规则做简单介绍
李恩荆	2002	太极柔力球的现状及发展对策	对太极柔力球发展过程中的困难提出相应对策
薛晓媛	2003	太极柔力球运动健身效果调查	从健身效果方面研究太极柔力球
白榕	2004	太极柔力球教学与研究	对太极柔力球的起源、特点、技战术、教学方法、裁判方法等做了综合介绍

目前,对太极柔力球竞赛规则的修订大都处于无序状态,参与研究的专家学者也不多,缺少相关有影响力的文献资料,研究的质量和水平也有待于进一步提高。规则的制定和修改大多是针对历次全国太极柔力球比赛出现的新问题而展开的,修改程序缺乏决策的科学性和程序的严谨性。

## 3.2 太极柔力球竞赛规则的演进过程

自1992年向社会推出太极柔力球运动后,太极柔力球创编组同时推出了相应的竞赛规则文本,并在以后的14年间不断地补充和修订(表3)。

最初的太极柔力球竞赛规则在《中国学校体育》杂志上

发表时只有简单的8条<sup>[6]</sup>。1992—1995年期间,在全国总工会宣教文体部组织的6次全国范围的培训以及多次各级各类比赛后,太极柔力球运动技术创新不断,动作难度大大提高,战术打法也呈现多样化的趋势,太极柔力球运动有了长足的发展。在新形势下,为迎接1996年第三届全国工人运动会的召开,旧的规则版本已不能适应日趋提高的技战术发展的需要,创编组在全国总工会宣教文体部的领导和组织下,走访了大量基层参与太极柔力球活动的教练员、运动员,多次组织研讨会和座谈会,结合三年来训练、竞赛中出现的新思路、新问题,参照其他相关运动竞赛项目竞赛规则制定

和修改的经验,于 1995 年 4 月推出了重新修订的太极柔力球竞赛规则。

表 3 太极柔力球竞赛规则的修订过程一览表

修 订 内 容	
1992 年	太极柔力球创编组对太极柔力球运动技术的方法做了最基本的界定,首次在规则中对竞技比赛内容进行了规定,其中包括:场地设备、发球的规定、接发球、限制区的规定、得分和发球权、滚网球、压线球和胜负判定等。
1995 年	中华全国总工会第三届工人运动会筹委会重新修订了规则,明确了太极柔力球正式比赛的项目和比赛参与者,运动员、教练员和裁判员的权利和义务等等,新增了对比赛参加者运动员和教练员违规技术行为的认定与判罚等级,并首次对裁判员、裁判工作以及裁判手势进行了规定。
2000 年	中国老年人体育协会制订了中老年竞技比赛和套路比赛的比赛规则。
2005 年	由中国老年人体育协会颁布,正式推出《中老年太极柔力球竞赛规则》,较全面地概括了组织编排、竞赛方法、裁判方法等原则。

1995 年竞赛规则对 1993 年竞赛规则进行了大量的补充修订,但遗憾的是,1995 年竞赛规则中没有对比赛的组织、编排和记录进行表述,使 1995 年竞赛规则略显缺憾。

2000 年中国老年人体育协会正式引入太极柔力球运动,修订了中老年竞技比赛和套路比赛的比赛规则,并开始在全国中老年人中普及和推广太极柔力球运动项目。经过 5 年时间的成功运作,举办了 10 期全国培训班和 5 届全国比赛,每届都有近千名运动员参加,在全国掀起了太极柔力球运动的狂潮<sup>[2]</sup>。本着简化裁判判罚难度、保障中老年人的健康和安全的原则,2005 年 5 月 1 日经中国老年人体育协会颁布,正式推出第一部《中老年太极柔力球竞赛规则》。

太极柔力球套路比赛吸取了太极拳松劲圆活、连绵不绝的运动特点,以“离心力”的原理为基础,在单人持拍连续引球的过程中,按照大圆接小圆、小圆套大圆、圆圆相接、弧弧相连的形式进行练习和比赛,也可以进行多人多拍的集体练习和比赛。这一新形式的出现丰富了太极柔力球运动的活动方式,成为太极柔力球运动又一突破性的发展。套路比赛分为固定套路比赛和自选套路比赛 2 种形式。其竞赛规则详细规定了参赛人员的职责、竞赛时间、难度级别、比赛音乐、参加人数、年龄级别、运动员的服装饰物、竞赛器材与设备、竞赛场地、裁判席设置、竞赛的程序与裁判的计分方法等规则条款,并对裁判员的设置、职责、评分方法等做了相关的规定。同时,编制了 4 套太极柔力球固定套路的练习方法<sup>[2]</sup>。

自 1992 年太极柔力球项目正式推出至今,从最初的太极柔力球创编组到现在的中国老年人体育协会太极柔力球推广办公室,大家在努力普及推广太极柔力球这一新型民族体育项目的同时,也不遗余力地致力于竞赛规则体系的健全和完善。但也要看到,太极柔力球的立项、管理和发展还需要得到国家相关管理部门的确认,只有在健全机构、统一认识的前提下,才能使这项原创于我国的新型民族体育项目得到规范健康地发展。

#### 4 太极柔力球运动与竞赛规则发展的互动

太极柔力球运动的竞赛规则与运动技术的发展是相辅相成的,其主要影响体现在竞赛规则和技战术手段的互动关系中。一方面,当规则不能适应比赛要求时,需要对规则进行必要的修改,消除比赛中消极的方面,以保持运动本身的活力,推动新的运动技战术发展;另一方面,新技战术的出现又不断促进规则的变革<sup>[8]</sup>。

##### 4.1 竞赛规则的制订、修改与创新推动了太极柔力球技战术水平的发展

太极柔力球竞赛规则在设计之初,只有简单的 8 条规

定,考虑到推出一个新的运动项目,要有属于自己且独特的创新点才能吸引大家的关注。创编组在参照持拍隔网球类项群项目竞赛规则特点的同时,借鉴排球项目中本方运动员之间可以连续 3 次触球这一特点,大胆将其引入太极柔力球的双打比赛中,在双打比赛中设置了参赛本方运动员之间可以进行一次传接球的规定。这一规定在遵循持拍隔网球类项群项目运动特点的同时,创造性地发展了自己独特的打法,从而使项目本身具备鲜明的个性特征。

在太极柔力球双打比赛中,一次本方运动员之间的传接球在化解对手进攻的同时,也为自己的同伴的反攻创造了条件,既有效地保持了攻守双方对抗的均衡,又进一步提高了比赛的激烈程度和观赏性。从太极柔力球双打比赛发展来看,这一崭新运动形式的实施已成为太极柔力球运动一个独特的亮点。

##### 4.2 技术水平的发展促使太极柔力球竞赛规则日趋完善

太极柔力球运动创建之初,技术动作较单一,尤其是进攻手段极其匮乏,技战术的表现力和感染力不强,相对应的战术变化也很简单。创编组考虑到项目当时发展水平以及比赛中的回合技术和观赏性的要求,经过集中训练,收集了大量数据,在参照乒乓球、羽毛球、网球和排球运动场地设施后,将球场的球网高度设定为 1.5 m。1995 年以后,随着太极柔力球运动在全国各级各类培训和比赛的展开,尤其是第三届全国工人运动会召开前后,太极柔力球运动技术不断推陈出新,技战术手段不断地被突破和创新。新技术的大量涌现,令人大开眼界,尤其是水平腾空旋转、翻身腾空旋转等高级进攻技术已被大部分运动员使用,其动作难度和观赏性大大超出了人们的预期。

高级进攻技术的出现提高了进攻技术的杀伤力,给防守方造成极大的压力。比赛中进攻技术的成功率明显提高,防守技术起球的成功率随之下降,相对的回合球次数降低,比赛场面表现为:精彩有余,观赏不足。运动员在训练和比赛的过程中,过分追求对进攻技术的精益求精而忽略防守技术的提高。此时太极柔力球运动进攻技术水平与防守技术水平的发展两极分化现象十分明显。

太极柔力球运动发展到这个时期,原有的球网高度已明显不能适应推广普及和训练比赛的需要,于是在第三届全国工人运动会后,通过走访运动员和教练员,请教有关专家学者进行多方论证,并经过一年多的试行后,将球网高度提升至 1.8 m。这样,既对进攻方的进攻技术提出了更高要求,又减轻了防守方的防守压力,使攻守双方的技术水平趋于一致。

新的球网高度设置在现阶段保持了技战术上攻守平衡的态势,也使比赛的精彩性和观赏性同时得到提升,从而为

项目的良性发展打下了坚实的基础。

#### 4.3 太极柔力球竞赛规则的辩证思考

现代竞技运动项目大都来自于游戏,这些游戏逐步组织化、规范化的过程就是演变成现代竞技运动的过程,同时也是运动竞赛规则演变的过程<sup>[9]</sup>。运动竞赛规则随着运动技术水平的发展和交流的需要而产生,运动竞赛规则的演变发展史,也是运动项目技战术不断发展、竞赛组织工作日趋规范与合理的见证。竞赛规则的制订和修改也促进了运动技术手段的丰富和提高,运动技战术手段的发展又迫使竞赛规则不断改进完善,使运动竞赛规则不断朝着科学、合理、精确的方向发展。

太极柔力球运动竞赛规则的修订是使其运动竞赛得以正常开展的基本保障。运动竞赛规则的发展与完善既是运动竞赛发展的必然要求,也是运动竞赛发展完善的必然结果。随着与广大人民群众社会生活联系的日益紧密,太极柔力球运动竞赛规则的发展越来越成为运动竞赛发展的关键问题。

### 5 太极柔力球运动竞赛规则发展的展望

太极柔力球项目不断地发展和进步,对其竞赛规则的发展提出了更高的要求,笔者借鉴相关项目竞赛规则发展经验与教训,结合竞技运动项目发展的时代要求,大胆预测今后太极柔力球竞赛规则发展的可能走向。

#### 5.1 加快比赛节奏,缩短比赛时间,改变比赛方式

加快比赛的节奏,压缩和控制比赛时间,这是太极柔力球竞赛规则未来发展变化的最主要的趋势和特征,竞赛规则也必定会通过改变比赛办法或改变计分办法等手段来实现这一点。竞赛规则的这些变化,目的就是要缩短和控制比赛的时间,加快比赛的节奏,适应即将出现的电视转播和观众欣赏比赛的需要。

#### 5.2 更加注重技术的稳定性和对抗的激烈性

在今后太极柔力球专项技术的发展中,很有可能出现放宽接抛球“弧形引化”尺度这一巨大变化,以降低防守时快速引化技术衔接的难度和裁判员判罚的复杂性。在太极柔力球竞技比赛的发展过程中,还将会面临如何降低球速、增加攻守回合、缩小局分、每球得分、局间暂停等新变化。这些改变势必对运动员把握技术的全面性,发挥技术的稳定性以及掌控和驾驭比赛的综合能力提出更高的要求。

#### 5.3 更加注重比赛的观赏性和精彩性

在今后太极柔力球套路比赛的竞赛规则中,势必会不断对动作难度、技术编排、音乐选择等内容进行新的补充和调整,使运动员在比赛中对技术动作组合的选择更加丰富多彩,从而促进全套技术动作的难度、质量、表现力和稳定性的提升,提高比赛的精彩程度和观赏性。

#### 5.4 更加注重评判的规范性和准确性

在今后太极柔力球套路比赛的形式中,必将出现对不同

难度级别的划分,细化加分、扣分的方法,增加艺术价值、技术价值的评分内容,使裁判员在评分的过程中有据可依,便于公正、准确地把握评判尺度,使评判过程更加规范和准确。

### 6 结语

目前,太极柔力球运动及其竞赛规则还处于缓慢、无序的发展阶段,各部委、行业体协对该项目的认识也尚待统一,因此,有必要尽早成立在国家相关部门领导下的单项体育组织——中国太极柔力球运动协会,统一认识,调整思路,组织全国范围内的技术、规则和裁判的认定,定期举办固定的全国比赛和专项理论建设的研讨,将太极柔力球这项原创于我国的新型的民族体育运动项目推向世界。

太极柔力球运动开展 15 年来,在其技战术水平及规则建设上有了一定的积累,但目前项目本身的理论研究还不够深入,研究人员的素质也参差不齐,缺少系统权威的理论架构。对太极柔力球哲学、美学、心理学、生理学、生物化学、生物力学、健身效果、教学理论、训练学及竞赛规则理论等方面的专项研究水平亟待提高<sup>[4]</sup>,这些客观因素限制了太极柔力球运动技战术水平的进一步发展和提高。建议今后发展过程中多与体育院校、科研院所等单位合作,共同提高理论研究的层次和水平。

太极柔力球源于中国,属于世界,要进一步加大推广普及的力度,使此项运动走出国门走向世界。目前,太极柔力球运动的发展尚存在一些困难,作为一项新兴的民族体育项目,理应得到广大体育爱好者和专业人士的青睐,但目前主流机构和媒体的宣传力度尚显不够。目前,太极柔力球运动已在海外产生了一定的影响,不同年龄段的外国人积极参与活动,在国内只有中老年人群开展得较好,给人以中老年人专用健身项目的错觉,项目发展有“墙里开花墙外香”的特点,今后需进一步扩大太极柔力球的普及宣传力度。

### 参考文献:

- [1] 白榕. 太极柔力球教学与研究(内部资料). 山西农业大学期刊社, 2004.
- [2] 李恩荆. 太极柔力球的现状与发展对策[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(6): 855-856.
- [3] 王化冰. 影响运动竞赛规则的社会因素考察[D]. 山东师范大学硕士学位论文, 2005.
- [4] 张路. 太极柔力球的竞赛方法和规则[J]. 中国学校体育, 1995, (3): 45.
- [5] 薛晓媛. 太极柔力球运动健身效果调查[J]. 中国体育科技, 2003, 39(9): 46-48.
- [6] 王化冰. 运动竞赛规则的基本理论考察[J]. 达县师范高等专科学校学报, 2005, (3): 95-96.
- [7] 詹祥粉. 田径竞赛规则演变之研究[D]. 南京师范大学硕士学位论文, 2003.