

<<太极柔力球教程>>

图书基本信息

书名：<<太极柔力球教程>>

13位ISBN编号：9787564403102

10位ISBN编号：7564403101

出版时间：1970-1

出版时间：段全伟 北京体育大学出版社 (2010-01出版)

作者：段全伟 编

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<太极柔力球教程>>

### 前言

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”。

## <<太极柔力球教程>>

### 内容概要

本教材共分为八章，它站在历史与现代、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。

## &lt;&lt;太极柔力球教程&gt;&gt;

## 书籍目录

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

## &lt;&lt;太极柔力球教程&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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。

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。

<<太极柔力球教程>>

编辑推荐

《太极柔力球教程》：高等教育体育教材

<<太极柔力球教程>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>