广东省柔力球运动多元化推广的途径

许爱梅[1, 2]
（1.华南师范大学 体育科学学院，广东 广州 510006；2.北京体育大学 研究生院，北京 100084）

摘　　要：柔力球运动分类、适练人群、开展方式均具有多元特征。柔力球运动多种推广途径包括建立多层面组织管理机构、开拓多群体推广形式、组织多级别教练培训、举办多层次展演与竞赛活动。广东省实施多元化推广收到良好效果，体现柔力球运动技术难度深浅宜人，可供不同职业、不同性别、不同年龄人群自由选择，便于普及；柔力球内容丰富、形式多样，适合不同层次的社区自发组织团队，积极进行交流互动、组织展演、参加比赛；柔力球骨干培训形式以点带面、点面结合，培养对象倾向年轻化，使广东省柔力球整体水平快速提高；在学校设为体育课教学和课余体育活动内容的可行性强，能丰富校园体育文化生活。

关 键 词：民间体育；柔力球；广东省
中图分类号：G852　　**文献标志码**：A　　**文章编号**：1006-7116(2014)04-0058-03

Ways for diversified promotion of Tai Chi softball in Guangdong province

XU Ai-mei
（1.School of Physical Education，South China Normal University，Guangzhou 510006，China；
2.School of Graduate，Beijing Sport University，Beijing 100084，China)

Abstract: Tai Chi softball classifications, player groups and development manners are all characterized by diversification. Various Tai Chi softball promotion ways include establishing a multi-layer organization and management institution, developing multi-group promotion forms, organizing multi-class coach training, and holding multi-level shows and competition activities. Implementing diversified promotion in Guangdong province has showed good effects, which were embodied in the followings: the technical difficulties of Tai Chi softball is flexible to different people, available for groups of people of different occupations, genders and ages to choose from freely, which is convenient for popularization; the rich contents, diversified forms and flexible skill difficulties of Tai Chi softball have attracted communities at different levels to spontaneously organize teams, and actively communicate with each other, organize shows and participate in competitions; Tai Chi softball backbone training was carried out in a radial way, and the cultivation subjects tended to be younger, which resulted in that the overall performance of Tai Chi softball in Guangdong province was enhanced rapidly; setting Tai Chi softball as a content in physical education class teaching at school and extracurricular sports activities is highly feasible, able to enrich campus sports culture.

Key words: folk sports；Tai Chi softball；Guangdong province

柔力球是我国于 1991 年发明的一项体育运动。柔力球运动的名称经历 3 次更改，原名为“太极娱乐球”，1992 年更名为“太极柔力球”，2004 年中国老年人体育协会正式下文命名为“柔力球”[1]。广东省开展柔力球运动虽然起步较晚，但是发展势头喜人。广东省柔力球的有序发展，关键在于实施多元化推广策略。

1　柔力球运动特点适合多元化推广

柔力球运动是指练习者手持柔力球拍，以球在球拍上做缓冲退让性的弧线或圆形的运动为主要特征的一项新型民族体育项目[1]。

柔力球运动分两类：一类是隔网竞技，另一类是套路表演。其中，隔网竞技项目有男女单打、男女双

收稿日期：2013-06-11
作者简介：许爱梅(1962–)，女，教授，硕士研究生导师，北京体育大学高级访问学者，研究方向：体育教育训练学。E-mail：xuaimei@scnu.edu.cn

打、男女混合双打、团体赛(男团、女团、混合团体)；套路表演项目有集体套路(规定套路和自选套路)、双人自选套路(混双、女双、男双)、单人自选套路(女单、男单)[2]。两个类别分属不同项群，竞赛规则、裁判方法也各不相同，但柔力球运动的技术特点、项目的本质特征却是相同的。

无论是隔网竞技项目还是套路表演项目，“迎、引、抛”是柔力球运动的基本技术，技术的关键点是力从脚发，传至腰部，行至球拍，完成完整的弧线或圆形动作。格网竞技柔力球运动特点表现为：从入球到出球的动作过程是连贯的弧，自然而流畅，显示非固定、非常规的动作多，灵活性高，运动员往往会根据来球情况作出反应，随机产生意想不到的任意球技术。套路表演柔力球，运动特点表现为：有各种不同方向、大小不一的弧形动作、圆形动作，圆弧形状均匀相连，不折不断，外柔内韧。

从 2002 年开始，由国家体育总局相关部门发行了多种柔力球文字与声像教材，修订柔力球比赛规则，有计划组织教练员、裁判员培训班，每年举办全国比赛，无论从赛制建立，还是柔力球运动技术的创新演变都渐成规范。近年来，国内多个省市出现不少年轻人群体参与柔力球运动。广东省相关部门开始组织(举办)柔力球比赛和展演活动，柔力球运动的推广普及奠定了良好社会环境基础。柔力球运动的魅力吸引了众多爱好者，在社区中自发性的活动相当活跃，基层群众的需求和指向是建立多元化推广理念不可缺少的因素。

2　柔力球运动多元推广途径的选择

1)建立多层面组织管理机构。管理对于事业的发展具有全局的影响，广东省从政府、协会、企事业单位、社区等不同层面成立管理组织架构，为柔力球运动的开展奠定了多层面推广的基础。

2)开拓多群体推广形式。柔力球运动发明创作的灵感源于青少年体育课的一项游戏活动。有研究表明，进行柔力球锻炼对不同体质、不同性别人群的身体健康具有良好效果，能够有效发展青少年身心健康，“学生经过练习各项身体素质均有显著提高，值得在学校中推广，并且促进高校体育教学的改革，让高校体育向快乐体育的方向发展”[3-4]；能够“改善绝经后妇女骨代谢状况，提高绝经后妇女的腰椎等部位骨密度和骨矿含量”[5]。因此，遵循多元化推广理念在老年人群体稳定发展的基础上，有意识、有计划向中青年人群、青少年人群积极引导，创造机会组织不同年龄、不同职业、不同性别的群体参与柔力球运动，通过实践增加了解、认知、体验，享受柔力球运动的快乐。

3)加快多级别教练、裁判的培训。为配合柔力球的推广需要，教练员、裁判员是非常重要的因素。推广人才的缺乏和教练技术水平偏低，会严重影响柔力球运动的普及和发展，因此，加强培养力度，丰富培训手段，按不同行政区划级别培养不同运动技术级别的教练员、裁判员有利于在不同技术层面的人群中进行柔力球的教学活动。

4)组织多层次展演与竞赛活动。所有运动项目推广和发展都离不开展演与竞赛活动，通过展演与竞赛活动达到交流学习，提高认识，促进技术发展的目的。从发展的手段形式来看，开展展演与竞赛活动是推动运动项目发展的强大动力，因展演与竞赛而带来的激励，有利于运动水平的提高和运动项目的推广，对于新兴体育项目而言尤为重要。因此，应该设置稳定的赛制，搭建多元的展演平台，在包括省、市、区、协会、社区、学校等不同层次、不同类别的公众庆典活动中，以表演展示起到宣传的效果，达到推广目的，以竞赛提高和扩大柔力球社会影响。

3　柔力球运动多元推广实践

3.1　“以点带面”开展项目骨干培训

依据多元理念，结合广东省的实际情况，主要采用“以点带面”的培训方式，在不同层面举办不同级别的培训。培训学员一般是从柔力球爱好者、体育教师、单项协会负责人、工会体育委员等多层次人员中推选，由基层向省级培训班输送学员，学成后回到本单位担任教练员、裁判员，分别在不同的地级市、区、县、校、协会中协助政府部门再次举办培训班或组织交流活动，形成立体、多层次的“网络式”基层活动点，这种“以点带面，点面结合”的形式，充分体现柔力球运动在推广发展过程中的积极性和规范性。

广东省依托各地级体育部门的支持和组织管理力量，进行有计划培训。在 2009 年 3 月首次举办全省柔力球教练员、裁判员培训班，邀请了白树为和任丽两位专家授课，内容是柔力球裁判法、柔力球 1–4 套规定动作。学员来自全省 34 个不同行业的企事业单位的群体工作者、柔力球协会会员、社会体育骨干、体育教师等，共 230 余人，学习经过考试顺利获得结业证书。之后，每年均举办培训班或派出骨干参加全国学习班。其中，在 2011 年 4 月，再次举办全省柔力球教练员、裁判员培训班，邀请李恩荆等专家学者，教授了竞技柔力球技术、规定套路动作、裁判规则和评分方法、教练员教学理论等内容，学员共有 420 人，均通过技术和理论的考试，为全省培养相当数量的教练员和裁判员，为多元化推广策略顺利实施建立“人才库”。

近年广东省部分地区开展柔力球运动积极性高，纷纷成立柔力球专项委员会、柔力球协会、柔力球表演队，呈现良好的发展趋势，说明教练员、裁判员骨干在各级基层，各种社区，各个健身点中发挥了切实的推广作用，“以点带面，点面结合”产生了明显。

3.2 在多层次社区中推进

社区通常是集中在固定地域内的家庭间相互作用所形成的社会网络，社区是我们生活中不可缺少的一个综合的群众基础机构[6]。广东省体育行政部门有组织地指导各地级市、区柔力球协会的规范发展，从派队参加全国级别的比赛，到组织省、市、区域内的比赛或表演，乃至校际间的柔力球活动交流，都能提供有利的政策与人力资源方面的支持。最为显著的是骨干发挥了深入社区基层推广的有效作用，有的直接在基层社区中传授新的技术、展示规范的动作，有效地开展推广工作，也有的自觉组织社区团队进行交流活动。例如：广州市天河区华港花园社区、暨南大学社区、华景社区、华南师范大学体育科学学院学生社团等自由组合，由骨干(或队长)牵头，采用“固定时间，轮换地点”的方式进行交流活动，活动的内容丰富，有集体规定套路展演，有个人自选套路展演，年长者偏好套路表演，年轻人偏好隔网竞技，不同年龄段人群和谐相聚，互相学习、互相探讨，显示和谐的开展局面。华南师范大学工会在 2009 年 3 月至 7 月、10 月至 12 月，组织了两期推广培训活动，各院系选派教职员工(约 120 人次)参加学习，培训内容是学习柔力球第一套和第二套规定套路动作。之后学员们主动承担各自院系的柔力球教学任务，在 2010 年“三八节”庆典活动上，学校的 156 名女教工同场表演了柔力球第一套规定动作，显示了在校园层次推广的显著效果。各种形式实践活动显示柔力球运动具有强大的吸引力，由于动作简便易学，既新颖又有趣，且不受场地、时间、人数的限制，也不受年龄、体质、阶层的影响，任何人只要喜欢，都可以随时随地进行锻炼而获得身体的改善，而且柔力球器材价格适宜，不易损耗，适合普及推广。

3.3 在学校体育中推广

广州市番禺区傍西幼儿园全体教师，曾经在 2011 年番禺区妇联举办的全民健身活动展示中表演了柔力球自选套路动作，广州市番禺区正声小学已经将柔力球列为校本特色体育项目。近年来，在广东省珠三角等地区部分中小学也相继开设了柔力球项目的教学课程；在广东高校也已有数十所大学开设了柔力球的选修、必修课程。以广州市医药学校柔力球运动课程实践为例，广州市医药学校把柔力球纳入学校常规体育课。2009 年 4 月，该校组织了体育科组教师培训，参加培训的教师普遍认为第一套规定动作简单易学，技术性与趣味性并存，与多项传统体育运动项目有共性特点，能产生技能的正迁移，可以推广。2009 年 5 月至 7 月，在常规体育课中安排了柔力球项目，为时 6 周，共 12 学时，教学内容为第一套规定动作。在学习后期，教师们选择了难度评价、学习兴趣、练习形式等问题，随堂对 275 名学生进行学习效果的调查，结果呈现学生对柔力球持肯定态度，普遍认为柔力球技术动作虽然有一定的难度(有 29.09%认为太难，有 42.9%认为比较难，有 28%认为不难)，但动作新奇、形式丰富、练习简便、项目有趣，值得学习。

3.4 推广中存在的问题

1)首先是练球人群的年龄组别不平衡，在自觉主动习球的人群中老年人居多，年轻人较少；2)在练习者中，选择套路练习的人员多，进行隔网竞技练习的人员偏少；3)在边远地区的基层推广缺乏高水平教练员、裁判员的指导和组织；4)在交流或信息传播方面缺少竞赛或展演的平台。

柔力球运动分类、适练人群、开展方式均具有多元性特征，建立多元理念指导推广实践活动适应柔力球发展趋势，选择多元性推广途径有助于柔力球运动更好推广开展。广东省实施多元推广途径显示有良好的效果。

参考文献：

[1] 李恩荆. 对柔力球运动基本概念的探讨[J]. 北京体育大学学报，2012，35(11)：124-128.

[2] 中国老年人体育协会柔力球专项委员会. 柔力球竞赛规则 2011 年版[Z]. 中国老年人体育协会内部发行，2012.

[3] 李恩荆. 高校开设柔力球选修课程的可行性研究[J]. 湖北体育科技，2004，23(3)：400-401.

[4] 张双. 太极柔力球运动对中年女性健康体适能影响的研究[D]. 武汉：华中师范大学，2009.

[5] 王洁. 太极柔力球运动对绝经后妇女骨密度和骨代谢指标的影响[J]. 北京体育大学学报，2007，30(9)：1226-1228.

[6] 百度百科. 社区概念的解释[EB/OL]. http://baike.baidu.com/view/49629.htm，2012-10-20.