

# 中国体育科学学会团体标准《柔力球规范动作指南》

## 编制说明

### 一、工作简况

#### （一）任务来源

为贯彻落实全民健身国家战略和《体育强国建设纲要》精神，进一步加快柔力球运动的推广发展，充分发挥柔力球发源地和发明人资源禀赋优势，山西省晋中市体育局积极推进柔力球标准化建设，提出制定《柔力球规范动作指南》团体标准，为柔力球运动技术的规范、科学、有序推进奠定了基础。

《柔力球规范动作指南》于 2021 年列入中国体育科学学会第 1 批团体标准制定计划，项目编号为 CSSS-2021-005 。

#### （二）起草人员及其所在单位

本标准的起草单位为：山西省晋中市体育局、晋中市太极柔力球协会、中国体育科学学会。

本标准的主要起草人为：白榕、王永萍、杨玮、张学谦、赵江波、武春林、刘月鹏、张鑫、任继东、王凡、王倩、杨俊。

#### （三）主要工作过程

##### 1. 前期准备阶段

2021 年 8 月，对柔力球运动发展现状和相关标准进行调研，基于市场的调研结果，初步确定了标准内容范围，形成了初步的标准编制计划。

## 2. 成立标准起草工作组

2021 年 9 月，成立了标准起草组，确定负责人，明确起草组成员及相关职责。

## 3. 资料整理

2021 年 12 月，收集柔力球运动相关文献、资料。

## 4. 召开标准研讨会

2022 年 4 月，邀请业内专家，召开第一次标准研讨会，对标准名称和框架进行研讨，确定标准编写方向。

## 5. 形成标准草案

2022 年 8 月，起草组召开第二次标准研讨会，对标准名称、结构和内容进行认证讨论，确定标准草案。

2021 年 9 月，针对标准草案，组织召开了标准研讨会，对标准草案进行了完善与补充，重新调整了标准名称及标准结构，形成了标准草案讨论稿。

2021 年 10 月，起草组将标准发给相关专家，根据专家意见修改确定标准征求意见稿。

## 二、标准制定的目的和意义

享有“现代体育国粹”的柔力球作为一项新兴的具有鲜明民族特色的体育运动项目，是当代国人对中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的典范。它以太极原理为理论基础，结合现代体育健身理念，以弧形引化为技术特征，以隔网对抗和套路表演为主要运动形式。经

过 30 多年的推广发展，柔力球运动很快从发源地晋中传遍了全国，登上了全运会赛场，走出了国门，风行世界，国内外习练人群逾千万人。2017 年 8 月 10 日国家体育总局发布的《全民健身指南》中，柔力球运动被官方正式列入球类运动项目，柔力球迎来了新时代赋予的全新发展机遇。

柔力球运动起源于山西晋中，由白榕先生于 20 世纪 90 年代发明，经过 30 多年的普及和推广，从雏形太极娱乐球到太极柔力球，发展到今天的柔力球，已形成日趋完善的理论体系和竞赛规则。同时在柔力球运动推广普及中，由于项目标准化建设滞后，造成了广大习练者技术不规范，不利于科学健身和项目推广发展。

晋中市体育局作为柔力球发源地项目主管部门，推广普及柔力球运动，既是责任，也是义务。新时代下牢固树立创新意识，充分发挥发源地资源禀赋优势，成立了白榕柔力球名家工作室，在文化挖掘上狠下功夫，着力推进柔力球标准化建设。在发明人白榕老师的领衔下，带领团队成员对柔力球运动与中国传统文化的脉络承袭，中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展等方面的重要价值进行系统梳理、深入研究，形成具有权威性的科研成果，强化文化认同度，推动中华文化以更新的姿态和形式走出国门、走向世界，从而引领推动柔力球运动发展。

本标准的制定，旨在通过对柔力球运动原则及基本技术动作规范和要求，为全国乃至国外广大柔力球管理部门、社会团体、学校及健身运动者提供有效的指引和评判标准。

### **三、编制原则、标准主要技术要求的依据（包括验证报告、统计数据等）及理由**

#### **（一）编制原则**

规范性原则：按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

适用性原则：本着实事求是的原则，合理给出柔力球运动基本技术动作的指南。

可操作性原则：确保每项基本技术动作描述和要点解说到位、可实施。

#### **（二）标准的主要内容及主要技术要求的依据（包括验证报告、统计数据等）**

本标准的基本内容共计5章，包括范围、规范性引用文件、术语及定义、总体原则和基本技术动作要领，此外，还包括两个资料性附录，即龙凤呈祥抱拳礼行礼方法和柔力球表演项目动作名称。

##### **1. 范围**

本文件界定了柔力球的术语和定义，确立了柔力球运动的总体原则，提供了柔力球基本技术动作要领的指南。

本文件适用于柔力球运动的开展。

##### **2. 规范性引用文件**

本文件没有规范性引用文件。

##### **3. 术语和定义**

为方便标准的使用,本标准主要给出了柔力球、柔力球竞技项目、柔力球表演项目、基本技术动作、身体合力、弧形引化、引化中断、逾越圆轨、逾越合力的定义;同时为了更好地帮助理解基本技术动作要领,对基本技术动作中涉及到的多个术语给出了定义。

#### 4. 总体原则

柔力球运动过程遵循其项目特征:柔、圆、退、整。本章主要对以上四个特征进行了详细的规定。

#### 5. 基本技术动作要领

本章从柔力球的核心技术——弧形引化、柔力球竞技项目基本技术动作、柔力球表演项目基本技术动作的要领进行规定。

5. 2 柔力球竞技项目基本技术动作从发球、正手接抛高(低)球、反手接抛高(低)球、体前拉球、头后球、肩后球、身后球、腋下球、腿下球、正手高点球、水平旋球、侧旋球、腾空水平旋球、腾空侧旋球的动作描述和动作要点进行了规定。

5. 3柔力球表演项目基本技术动作则从摆绕、穿绕、插绕、拉绕、换握绕、盘绕、螺旋绕、绕环、缠绕、旋绕、绕转、旋转、S绕、S绕转、摆抛、绕抛的动作描述和动作要点进行了规定。

### 四、与有关法律、行政法规和强制性国家标准的关系

本标准内容符合国家现行法律、法规要求和相关强制性国家标准的规定。

## **五、与国际标准化组织、其他国家或者地区有关法律法规和标准的比对分析**

国外尚无柔力球相关标准。

## **六、重大分歧意见的处理过程、处理意见及其依据**

无。

## **七、废止现行有关标准的建议**

无。

## **八、涉及专利的有关说明**

无。

## **九、宣贯及实施建议**

1. 拟召开标准发布会，加大宣传力度。
2. 标准发布后，通过山西省体育局组织该标准的培训班，加大标准的宣贯培训。
3. 标准发布后，在山西、晋中的柔力球赛事活动中严格执行本标准。
4. 在国际、国内积极推广本标准，并鼓励在柔力球国家级赛事或国际赛事活动中自愿采用本标准。

## **十、其他应当予以说明的事项**

无。