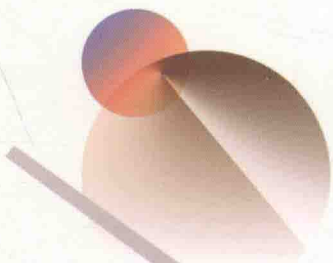


全民阅读体育知识读本

台球——永恒的艺术魅力



盛文林/著



台海出版社

全民阅读体育知识读本

6893

11

台球——永恒的艺术魅力

盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

台球: 永恒的艺术魅力 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0423 - 0

I. ①台… II. ①盛… III. ①台球 - 基本知识

IV. ①G893

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174921 号

台球: 永恒的艺术魅力

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 品

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0423 - 0

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

有着数百年历史的台球运动与高尔夫球、网球并称为世界三大“绅士运动”。近年来，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始切身体验“生命在于运动”的道理了。一直是上层社会休闲娱乐活动的台球运动也逐渐走进大众的视野，迅速风靡大江南北。

乍看上去，台球运动既简单又轻松，既不要强壮的身体素质，也不需要极强的击球技巧，似乎谁都可以玩。人们在街头巷尾的台球厅里，常常可以看到一些人，其中既有年轻人，也有老人，在悠闲地打着台球。当然，其中不乏技术精道之人，但大部分人只不过是凑凑热闹罢了！

严格说来，他们打台球只是一种休闲娱乐的方式，而非真正的台球运动。为什么这么说呢？因为真正的台球运动不但需要极强的击球技巧，而且对球手参赛礼仪和观众的观赛礼仪都有极为严格的要求。

当然，将打台球作为一种休闲和娱乐的方式，无可厚非，而且应该积极提倡。因为这项运动可以陶冶人的性情，增强人的体质，培养心算能力（台球运动含有几何学与物理学的原理，变化多端，趣味无穷），从而达到健脑益智的效果。

不过，如果能够掌握一定的专业知识，在休闲娱乐的同时提高球技、锻炼身心，岂不是两全其美的事情？即便是无法达到专业运动员的技术水准，就是掌握一定的技巧，学会观看和欣赏专业比赛，也能增加许多乐趣。

为此，我们组织编写了这本《永恒的艺术魅力——台球》。本书从台球的起源讲起，注重基础知识的讲解和基本技术的分析，是广大台球爱好者和初学者提高球技和台球修养最好的教材之一。

由于水平有限，书中难免会出现一些谬误和不妥之处，还请广大读者批评指正！

目 录

PART 1 项目起源	1
台球运动起源于欧洲	1
台球运动的健身作用	3
PART 2 历史发展	7
台球在发展中逐步完善	7
斯诺克台球的发展历程	10
台球在世界各地的发展	13
中国首个“台球之乡”	16
PART 3 场地设施	18
一般比赛场地的设计要求	18
球台	20
球	22
摆球器	23
球杆	23
记分牌	26
记分表	27
巧克粉	27
架杆	28
插球杆架	29

瞄准练习器	29
定位器	30
维修工具	30

PART 4 风格流派 31

英式台球	31
美式台球	32
开伦台球	32

PART 5 竞赛规则 34

8 球比赛规则	34
9 球比赛规则	39
10 球比赛规则	43
斯诺克比赛规则	47

PART 6 战术技术 59

身体姿势	59
手桥	62
杆架	65
握杆	66
台球瞄准要领	69
出杆	70
开球	73
击球点分析	81
台球走位	86
台球击球基本技术要领	89
送球入袋的方法和练习	93
组合球的组合与击打	99
把握每盘比赛的节奏	101

台球实用技巧练习	102
基本击球法的应用与练习	104
如何制造和解救障碍球	107
如何避免犯规和违例	111
斯诺克台球战术运用模式	113
打台球的 8 个准字诀	116
PART 7 项目术语	120
PART 8 裁判标准	136
台球国际比赛通用规则（节选）	136
斯诺克判罚标准	145
PART 9 赛事组织	149
竞赛的组织	149
PART 10 礼仪规范	154
运动员应保持优良的精神风貌	154
台球运动员参赛礼仪	155
观赛礼仪	157
PART 11 明星花絮	160
潘晓婷	160
丁俊晖	162
约翰·希金斯	165
马克·威廉姆斯	167
贾德·特鲁姆普	169
傅家俊	171
马克·塞尔比	173

罗尼·奥沙利文	176
PART 12 历史档案	178
单杆 147 满分俱乐部	178
世界斯诺克最新积分排名	183

PART 1 项目起源

台球运动起源于欧洲

台球是一项非常古老的运动，至今已有五六百年的历史了。那么，台球起源于什么地方呢？有的说是古希腊，有的说是法国，有的说是英国，也有的说是中国、意大利或西班牙，可谓众说纷纭。

但有一个比较普遍认可的说法是：台球是在 14 ~ 15 世纪由欧洲人发明的一项室内运动。

这里有几项可资参考的旁证：美国著名的《柯里尔氏百科全书》记载，台球是在 14 世纪起始于英国；美国《国际大百科全书》记载，台球是在 15 世纪由当时法国的一个名叫戴·维根的工匠发明的；英国著名剧作家莎士比亚在他 1606 年创作的名著《安东尼与克里奥佩特拉》中就曾提到过台球；曾获得过美国台球赛冠军的道生在他 1904 年出版的《台球理论》一书中说在 1436 年法王查理七世时就有台球了。

最早的台球礼节

在 14 世纪的英格兰，台球活动非常受人们的重视。据说，在一些富豪家庭里，不仅有豪华讲究的台球间，而且在进行打球活动时，还有严格的活动礼节，有的规定至今仍在沿用。

比如，在打球时，有客人来，必须轻轻开门入室，不得高声谈话和

喧叫，以免影响打球人的沉静思考。又如在打球时，可以要求对方不要正面对着自己或靠近自己站立，不允许随便挥舞球杆等不文明的举动等。

总之，台球是一种高雅的活动，现在台球厅、室，也都有类似的不许高声喧哗和吸烟等明文规定。

18 世纪风靡法国

台球运动最早风行是在 18 世纪的法国。1775 年，法国国王路易十四的御医要求国王每日晚餐后都要打台球，以便在睡觉前做一些适当的锻炼，保持身体的健康。



法国国王路易十四

法国国王路易十四在凡尔赛宫玩的台球是“单个球”，在桌上放一个用象牙做的拱门和一根象牙立柱叫“王”，用勺形棒来打球，把球打进门或碰到便可得分。

路易十四的球伴伟勒笛公爵和夏弥拉先生在贵族社会里积极倡导这项活动。由此，台球运动就在法国流行起来。这可能就是台球起源于法国这一说法的根据。

早期的台球是用黄铜和木材制造的，后来改用象牙。一颗象牙平均可制造 5 个球，当时仅这方面每年就需要

上万头大象，而且制造出来的球还需挑选重量和大小相同的，因此象牙球的价格十分昂贵，这自然就使得台球仅成为贵族或有钱人的娱乐。

美洲的台球运动

美洲台球运动最早是由西班牙人于 1540 年从北美东海岸的佛罗里达带入的。1607 年，移居到弗吉尼亚州的英国人也带来了此项运动。

当时这些移民只是将台球顺便携来，并没有加以发展。台球运动在这块新大陆上的迅速繁荣是 1800 年之后的事情了。

1860 年，美国举行了第一次职业性的台球比赛。1865 年，纽约又举行了国际性的“法式开伦”台球大赛。

19 世纪中期，美国人在台球的技术、比赛方法和规则等方面作出了很大的贡献，直到在世界台球运动中独创了美式台球一大流派，与法式台球、英式台球并驾齐驱，现已流行于全世界。

台球运动的健身作用

台球运动对身体健康的促进作用

台球运动属于有氧运动，能增强体质，改善心血管、消化、神经等各方面的功能。

可提高人的心血管系统的功能

由于台球是慢速长时间的运动，如果长期坚持台球运动可使心脏和整个循环系统的功能处于比较良好的状态。坚持台球锻炼对降低安静时单位时间的心跳次数有所帮助，因为心脏功能的增强，每收缩一次所输出的血液量增加，所以尽管心跳次数减少，而供血和供氧量却没有减少。由此，提高了人的心血管系统的功能。

可增强消化系统的功能

台球运动提高了腹肌的活动次数和频率，对于胃肠道起到了一定的按摩作用，促进了胃肠的蠕动，使人的食欲增加。据研究发现，在运动的过程中，人的胃肠道的血液循环和供应也得到了改善和加强，胃肠道的各种消化液分泌增加，促进了食物的消化和机体对营养物质的吸收，增加了人的消化吸收功能。

可改善人体的代谢功能

体育运动在一定程度上可改善人体的代谢功能,促进机体对葡萄糖的利用,有利于糖尿病的防治。台球运动是其中最有效的体育锻炼方法之一。经常进行台球锻炼对降低血脂,特别是降低甘油三脂、低密度脂蛋白和胆固醇有一定帮助,因而可以降低血液的黏滞度,减轻脑血管的压力,防治冠心病、高血压和动脉硬化等疾病。

同时,由于运动增加了肌肉中能量的消耗,并使肾上腺素分泌增加,使脂肪分解为自由脂肪酸并进入血液,大量的自由脂肪酸能被组织细胞摄取并氧化供能,使脂肪分解加强,合成减弱,以达到减少体脂、控制肥胖的目的。



退休老人打台球锻炼身体

促进神经系统的功能

人体是一个完整的有机体,一切器官的活动都是在中枢神经系统的指挥下进行的。运动时人体各器官系统的活动要比安静时复杂,神经系统为了对运动中错综复杂的变化做出及时、协调的反应,大脑必须高度集中地指挥,久而久之大脑神经系统的功能得到提高,反应速度加快,这样人的思维敏捷且工作持久,不易疲劳。

台球运动对神经系统有良好的保健和调节作用。运动加强了人体物质代谢的过程,使得大脑及时地得到充足的营养。人脑质量约占人体的 $1/40$,而供给的血液却占心输出量的 $1/4$,脑的耗氧量占全身的 $1/5$ 。

由此可见,大脑需要充足的血液供给,以提供新鲜氧气及丰富的营养物质。而运动使心脏的输出量增加,血液循环加快,血氧含量增高,脑动脉中含氧量的上升,改善了脑细胞氧的供应,从而维持了大脑的正常功能。

台球运动对心理健康的促进作用

台球运动不仅可以促进身体健康，还能促进人的心理健康，消除人的消极情绪（包括抑郁、消沉、悲伤、疲惫、沮丧、无聊等），培养人的积极情绪，满足人的心理需要，使人保持精神上的愉悦。台球运动对心理调整作用主要有以下几个方面：

能提高人的自信心

运动中你能体会到成功的喜悦和失败的沮丧，进步的欣慰和失误的悔恨，这对磨炼自己、增强心理承受能力有着积极的作用。一些技巧性很强的内容，如远距离击球、大范围的主球走位、斯诺克挑战 147 分、美式 8 球和 9 球的一杆清台等，有助于人们克服害怕风险、害怕失败的胆怯心理；可以培养人果断的性格；还有利于增强人的自我控制能力，稳定人的情绪。

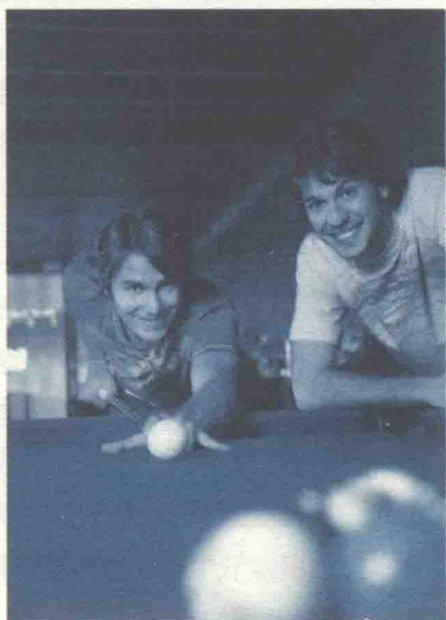
同时，台球练习和比赛，为人与人之间相互沟通提供了积极健康的条件，能够增进相互了解、培养人的交往能力。

具有情绪宣泄功能

在身体活动时你可以释放内心压抑，忘却烦恼。大量的实验也表明，运动可以释放人的心理能量，促使人的心理平衡，同时也给你带来身心上的愉悦。人在社会生活中必然会遭遇到各种各样的精神压力，运动使人从所遭受的逆境压力中解脱出来，人在直接参与或观看台球运动的过程中，情感可以得到宣泄。

调节人的生活

在激烈竞争的现代生存环境中，面对单调而繁忙的工作和学习，参



青年人打台球释放压力

与运动或观看竞技比赛，可以使你的生活得到有效的调节，消除精神疲劳，丰富生活且生活质量得到提高。

实现自我价值的需要

人的心理需要多种多样，其中，自我价值的实现是人的一种高层的需要。自我价值的实现，可能在事业上或生活中难以达到，在运动的过程中人们可以充分开拓自己的固有潜能，走向自己所能达到的高度。运动给参加者以强烈的情绪感受。从另一个角度实现了参与者的自我价值，使人获得精神上的愉悦。

总之，台球运动能愉悦人的精神，保持健康的体魄，对学习效率、生活、生命质量的提高有着十分重要的意义。

PART 2

历史发展

台球在发展中逐步完善

台球出现至今已有几百年的历史。应当指出的是，台球并不是一出现就尽美尽善，而是在长期流传中经过人们的不断改进丰富，才达到了现在比较完善的程度。从前在室内桌子上玩球时，在桌子中心开了一个圆洞，后来又在桌子四角开了4个洞，洞的增加同时也激发了人们的玩球兴趣，直到在桌子开了6个圆洞，才演变成了今天落袋式台球球台的雏形。

在球台的发展过程中还有过八角形球桌，在桌每边开洞。共有8个洞，洞增多了，一盘球可以多容纳几个人来参加。

到了19世纪初，台球运动的发展开始走向成熟阶段，在技术提高的同时，设备用具也随之发展，许多大大小小的改进和发明创造不断涌现。

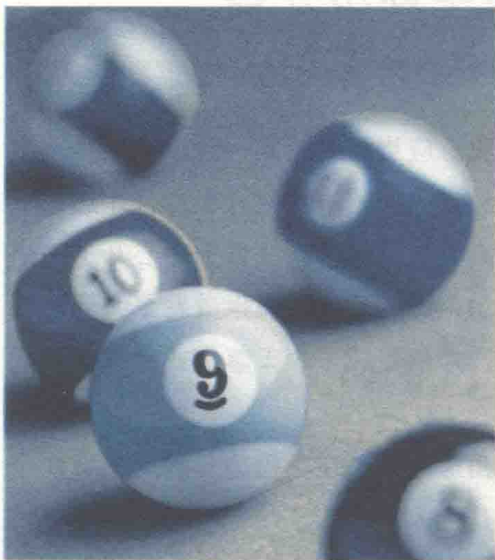
在台球桌方面，原来用的球桌就是普通的木板桌子。因受气候影响木材变形，台面平整很难保证，直接影响击球技术的发挥。约在1827年开始采用石板做球台台面，才有了光洁平整不变形的高质台面。

球台的台边，最初是用毛屑或棉花包裹起来钉在台边上来用。因为没有弹性只能起到一种缓冲撞击的作用。到1831年才开始用橡胶取代。1835年美国费伦、1854年美国半沙波尼兰先后改进并发明了弹性良好的正规橡胶台边。

球杆的皮头是谁发明改进的呢？现有两种传说：一种是 19 世纪初所用的秃头球杆是一个驻印度的法国士兵明夸特发明的。有一次他犯了错，被长官处罚，强制长时间击打台球。他发现木制球杆的秃头不好用，便在秃杆头上加一块皮头，经过试用效果很好，便开始推广了。

另一种说法是：皮革头是由法国台球名手米佳发明的，并在英国又发明了巧克粉，可以防止球杆击球滑杆。

台球所用的“球”也有一段发展过程。最早使用的台球，是用木材或黄铜做的，后来受印度象牙装饰品和高级用具的启发，因此象牙也



弹性良好的塑胶台球

被选用作台球材料了。一只象牙可以做 5 个球，根据当时需要估计，每年要有万余头大象的牙才能解决，用量之大实在可观。由于台球质量要求高，圆度要圆，每个球的重量要求要同，因受产品合格率的影响，价格昂贵，只能供王室贵族少数人享用，严重阻碍了台球运动的普及与发展。

直至 1868 年，台球在西方国家广泛发展，球的需求也随之巨增，纽约一家台球公司自

愿拿出一万美元赏金，征求象牙球的代用品。当时被誉为美国塑料工业之父的海亚特，用化学方法研制成功塑胶台球，这项发明促进了台球制造工业革命性的变化。同时也对台球运动事业的发展作出了巨大的贡献。因此，海亚特也被美国台球协会选进了名人馆。

台球运动组织的建立

关于台球运动组织的建立，最早的国家是英国于 1885 年由业余与职业球手组成了台球协会，并制订了第一套正式的比赛规则。1908 年