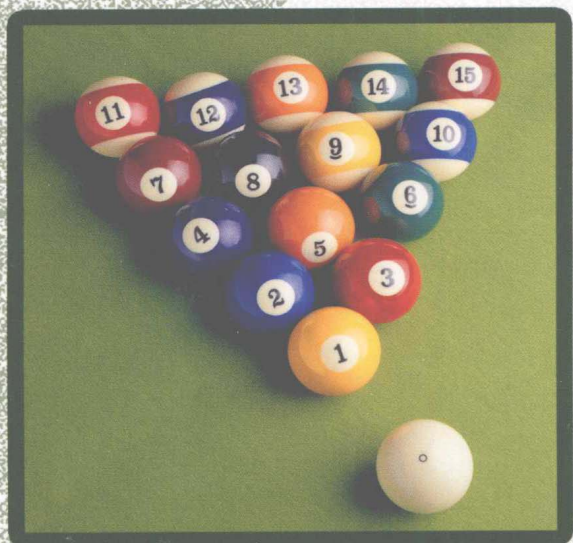


■ 李宗友 编著

台球基本技巧解读



TAIQIU JIBEN
JIQIAO JIEDU



北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
摄 影 李建义 郑海刚
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

台球基本技巧解读/李宗友编著. - 北京:北京体育大学出版社,2008.4

ISBN 978-7-81100-959-0

I. 台… II. 李… III. 台球-运动技术
IV. G893.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 038973 号

台球基本技巧解读

李宗友 编著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsups.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	5.75

2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

一本台球运动的好教材

(代 序)

李 宁

宗友先生的《台球基本技巧解读》付梓问世了！对此，我感到由衷的高兴，并表示真诚的祝贺！

宗友先生是我相交多年的朋友和兄长。在我的印象中，他性情温和中正、豁达乐观，始终洋溢着一种孜孜不倦、勤谨敬业的精神。担任市政协主要领导期间，宗友先生就以善于调研而著称，不但组织开展了一系列调研活动，而且亲自撰写了大量颇有价值的调研报告，并有文集面世。离开领导岗位后，宗友先生退而不休，应邀担任了市老年体协常务副主席和市台球协会会长等社会职务。他投入角色，铺下身子，在其位，谋其事，扎扎实实做了大量工作，不但协会活

动开展得有声有色，而且一如既往地保持着个人的研究和创作习惯，在新的领域取得了新的成就。这部《台球基本技巧解读》的出版，便是一个例证。

台球是一项集健身、休闲、娱乐于一体的运动项目，引入我国并走近大众，不过二三十年时间。与其它运动相比，台球注重的不是速度、力度和高度，而主要是技巧，是一项名副其实的竞技运动。挥杆、瞄准、击球……举手投足间，技巧无处不在。这些技巧看似简单，要真正掌握，却非易事。宗友先生一贯勤于动手，善于动脑，他接触台球后，没有把乐趣局限于桌面上的挥杆击球，而是在打球的过程中，注意观察，用心思考，从探索台球的各种技巧入手，进而深入探析这些技巧的科学原理，球技迅速提高。几年来，宗友先生多次参加本市和上一级台球比赛，并屡屡获奖，这对于一个仅有七八年球龄、且年过六十的新球手来说，难能可贵。越是这样，越可以看出宗友先生在台球技巧方面所作的思考和研究，确有非常高的实用价值。随着球技的提高，向宗友先生学习请教，希望得到指点的球友也越来越多。最终，应广大球友和台球爱好者的要求，宗友先生伏案疾书，对自己的心得体会，毫无保留地作了奉献。

这部《台球基本技巧解读》，是宗友先生实践经

验的总结和深入研究的结晶。全书结合个人实践经验，以数学、物理学为依据，科学地分析台球运动的技巧原理，帮助球手提升理论水平，最终提升实战能力。因此，从一定意义上讲，这是一本颇有价值的台球运动教科书，而不仅仅是一份个人心得了。细读本书，我认为主要有以下几个特点：

一是图文并茂，通俗易懂。全书以解析台球基本技巧原理为重点，虽然运用了大量的物理学、数学知识，但是语言通俗，深入浅出，并且配以大量的插图，直观形象，一目了然，只要具有初中以上文化程度即可读懂，无艰涩生僻之感。

二是针对性强，实用价值高。全书在分析台球基本技巧原理的过程中，没有泛泛的引经据典，纸上谈兵，而是把台球的技巧、技法关键与实战需要相结合，分析了许多实战时应该注意的问题，让读者不但懂得怎样去打球，更懂得为什么这样打，具有很强的针对性。

三是结构科学，思路清晰。全书共 13 章，紧紧围绕球桌上的实战技术、技巧与原理分析来展开，重点突出，章章相扣，一气呵成，便于系统把握，有助于理解和运用。

我对台球没有专门研究，只是略知一二。阅读了

宗友先生的专著，顿感眼界大开。所以，我认为：《台球基本技巧解读》的出版，对于宗友先生是一个总结，对于台球爱好者是一种满足。更重要的是，它对于普及台球知识，推广台球运动，具有特殊的意义。台球引入我国数十年，虽然已为普通大众所认识和接受，但台球的有关知识特别是技术技巧，却未能得到科学、广泛地普及。这本《台球基本技巧解读》，不但对台球的基本技巧原理进行了分析，解决了让球手“知其然，知其所以然”的问题，而且以附录的方式，对台球运动的器材设备、常用术语、普尔8球竞赛规则等作了比较详尽的介绍，有助于人们对这项运动作全面、深入的了解，很大程度地弥补了过去的缺憾。

让更多的人了解台球知识，掌握台球技巧，参与台球运动，锻炼健康的体魄，营造充实的生活，从而促进和谐社会建设，我想，这就是宗友先生花费大量心血，认真著述本书的初衷吧。如此，本书的意义实在是不可估量的。

多年来，由于分管老干部工作，与老干部接触较多，经常为他们退而不休、老有所乐、老有所为的精神所感动。许多老干部离开岗位后，没有安心休息，颐养天年，而是或应邀投身社会公益事业，或投身地方文化研究，或投身文学艺术创作……体育、文化、

书画、慈善等各项事业中，都留下了他们发挥余热，无私奉献的身影，成为推动社会事业发展的重要力量。宗友先生便是他们当中的一位代表。衷心地希望广大读者能从《台球基本技巧解读》一书中获得启发和教益，从宗友先生的老有所为中获得启发和教益。同时，祝宗友先生主持的各项社会工作蓬勃发展，再创新成就。

2007 年 12 月

（李宁，山东省诸城市人大常委会党组书记、第一副主任、市台球协会名誉会长）

作者的话

我自从1999年退休后几乎每天都在打台球。周围的同志都说我现在比在职时健康多了，精神足了，我自己也有同感。于是，我想起了我们原山东省委一位老领导家中的一幅对联，是原省委另一位老领导书赠的。大意是“第一杆第二杆第三杆杆杆增寿；七十岁八十岁九十岁岁岁平安”。这幅对联既阐述了运动健身的哲理，又完全符合这位老领导的真实情况，他的确是书法好，钓鱼好，台球打得好，毛笔杆、台球杆等多杆陪伴他活到了90多岁，前几年才去世，在世时一直比较健康。

各种体育运动项目都有其特点和健身作用，打台球到底有什么好处呢？实践使我认识到，台球是非常高雅、非常文明的运动，是健身与娱乐融为一体的好

项目。它既不像其他球类项目那样强劲激烈，又不像棋类、扑克那样平稳安静，它适合于男女青少年，又适合于男女中老年，它既可以修身养性，又可以健身强体，它既可以广交朋友，又可以畅谈心情交流信息，它既可以培养台球风度，又可以促进和谐社会建设。具体表现在以下几个方面：

1. 动与静结合，促进健康。打台球看似很静，但静中有动：其一，动身。据统计，打1小时的台球，平均可行走1000步左右，约500米，每天打2个小时，就是1000米，这对老年人和有慢性病的人来说无疑是最恰当的运动。还有不少人，打台球时高度兴奋，也会经常汗流满面。其二，动脑。每局球开始后，主球与目标球的位置各不相同，战术就不同，每个目标球的打法和力度都不相同，怎么打法好，必须全神贯注，动脑思考。其三，动手。一个目标球怎么打法，想好后，还必须用手握球杆，发挥大臂、小臂、手腕、手指的作用打好，这就要经常动手，练习手的技巧。

打台球在不停地运动，但动中有静：其一，呼吸平静。呼吸是否自然平静，是击球能不能达到预想目的的关键，所以打台球时必须平心静气，击球瞬间，还要憋住一口气，暂停呼吸。其二，情绪稳定。情绪是否稳定直接影响人的行为动作，打台球时情绪好与

坏结果大不一样，意念只有打台球，不想别的，才能打好球。动与静有机结合，有利于身体健康。

2. 健身与娱乐结合，乐而忘忧。台球运动集健身娱乐于一体，每打进一个目标球或得分，特别是打进一个扭转局势的关键球，高兴无比，其乐无穷，引人入胜，这也是台球运动的魅力所在。

3. 运动与交友结合，心情舒畅。在打台球的过程中，可以结交朋友，互相谈心，交流感情，消愁解忧。还可以传递信息，了解国内外形势，学到有用知识。

4. 培养台球风度与建立良好体育道德结合，促进和谐社会建设。台球运动员打球有规则，穿戴有要求，还要有良好风度和高尚体育道德，这个风度就是人们所说的绅士风度。台球运动员要尊重和服从裁判。不得喝醉酒打球，不得叼着烟打球，不得和他人高声说话，更不能吵闹。不准在球台边上设立标记性记号或参照物。不能坐在球台库边上或整个身体爬上球台，双脚同时离地击球。球台上还有未静止的球，不能击球。用球杆击球时，除球杆皮头处以外，球杆其他部位和其他器材及身体、衣服、领带等一切东西，都不允许碰到球，球杆不能两次触主球，送出的球杆也不能碰到反弹回来的球，否则就是犯规。在对方击球时，不许来回走动，不许发出响声，不许做出任何影响对

方精力集中的动作。站在对方视线的正面看其击球是不礼貌的，也是不允许的。在正规比赛中，球员上身必须穿衬衣、马甲、系领带或领花，下身穿长裤、皮鞋等。观众看台球比赛也要有好的社会风尚，要安静，不打闹，不喧哗，不吸烟，不管哪方打出好球，都可以掌声鼓励，打出坏球时，不要鼓掌羞臊或喝倒彩，开始击球时不要再鼓掌等。这些良好风尚和道德，对建设和谐社会都是有好处的。

通过近 10 年的打台球活动，使我逐步认识到，台球运动的数理知识含量很高，球在台面上的一切运动，都可以用物理学、数学的原理加以解释。球的运动是集所受多项变化的作用力综合性运动轨迹，也是多个击球自变量的函数。打台球的技巧是多方面的，综合性的，也是不断发展的，这些技巧的原理是可以逐渐弄懂的，可认识的，也是可以掌握的。本书即是我对台球技巧原理的一些体会与认识。愿能给台球爱好者提高球技有些许帮助。但由于自己知识和技术水平有限，书中难免还存在着这样那样的不足，甚至错讹，欢迎读者诸君批评指正。

本书的写作和出版过程中，得到了许多单位与同志们的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢！

目 录

第一章 主球上的击点与运动状态的关系	(1)
第一节 主球上的击点	(1)
第二节 主球上击点的安全区	(3)
第三节 水平方向击球力度与其运动速度	(5)
第四节 水平方向击主球后其运动方向	(7)
第五节 水平方向击主球后其旋转状态	(8)
第六节 非水平方向击主球后其运动状态	(12)
第二章 主球与目标球的撞击方式与分离形式的关系	(15)
第一节 主球旋转带动目标球的旋转	(15)
第二节 主球正面撞击目标球后的分离	(16)
第三节 主球侧面撞击目标球后的分离	(19)

第四节	主球不旋转侧面撞击目标球后两球的偏转角和运动距离的计算	(21)
第五节	主球上旋或下旋对主球偏转角和运动距离的影响	(24)
第六节	主球侧旋对主球偏转角和运动距离的影响	(29)
第七节	主球侧上旋对主球偏转角的影响	(32)
第八节	主球侧下旋对主球偏转角的影响	(33)
第三章	球与岸边的碰撞方式与反弹关系	(35)
第一节	主球垂直碰撞岸边的反弹	(35)
第二节	主球斜向碰撞岸边的反弹	(39)
第三节	被击目标球碰撞岸边的反弹	(45)
第四章	几种典型目标球进袋技巧分析	(47)
第一节	贴岸球	(47)
第二节	倒顶球	(52)
第三节	靠近袋口球阻挡目标球进袋	(54)
第四节	打弧线球击目标球进袋	(58)
第五章	主球走位技巧分析	(60)
第一节	主球正面撞击目标球后其走位	(60)

第二节	主球侧面撞击目标球后其走位	… (62)
第六章	防主球落袋技巧分析	…………… (70)
第一节	目标球在落袋半圆周线上主球落袋	…………… (70)
第二节	目标球在落袋半圆周线内主球落袋	…………… (73)
第三节	目标球在落袋半圆周线外主球落袋	…………… (75)
第四节	目标球靠近袋口中主球落袋	… (76)
第五节	主球薄击目标球时折入球袋	…… (77)
第六节	打空岸球时主球折入球袋	…… (79)
第七节	主球击打目标球后经与其他球撞 击或与岸边碰撞反弹而落袋	…… (80)
第七章	造障碍球技巧分析	…………… (81)
第一节	定球法	…………… (81)
第二节	跟球法	…………… (82)
第三节	缩球法	…………… (82)
第四节	薄球法	…………… (84)
第五节	分离角法	…………… (85)
第六节	反弹法	…………… (85)
第七节	贴近法	…………… (87)

第八章 破障碍球技巧分析	(89)
第一节 等腰三角形顶点法	(89)
第二节 台内对称点法	(92)
第三节 台外对称点法	(93)
第四节 成比例法	(95)
第五节 平行线法	(97)
第六节 一岸反弹法	(99)
第七节 二岸及二岸以上反弹法	(101)
第八节 弧线球法	(102)
第九节 竖棒球法	(104)
第十节 高杆跳球法	(106)
第九章 打台球的姿势要领分析	(109)
第一节 立于地面上的三角基架稳固其身	(109)
第二节 立于台面上的三角支架稳固架杆	(111)
第三节 立于上身的三角框架平稳出杆	(115)
第十章 主球的瞄准误差分析	(119)
第一节 视线角度产生误差	(119)
第二节 杆头弧形产生误差	(121)
第三节 出杆方向产生误差	(122)

第四节	不盯主球产生误差	(123)
第十一章	目标球的瞄准方法分析	(124)
第一节	半径法	(125)
第二节	直径平行移动法	(127)
第三节	定角加倍法	(128)
第四节	重叠法	(129)
第五节	倒顶法	(130)
第十二章	击球动作的分析	(132)
第一节	基本击球杆法及运用	(132)
第二节	一次击球过程的步骤分解	(134)
第十三章	台球常用战术的利弊分析	(137)
第一节	开球一击的大力与小力	(137)
第二节	定色选球的整体优势与个别好球	(138)
第三节	解开球团的你争与我夺	(139)
第四节	选球的进攻与防守	(140)
第五节	处理袋口球的先与后	(141)
第六节	胜利在望的取胜与翻盘	(142)
第七节	败局在即的坐以待毙与起死回生	(143)
第八节	争夺黑 8 的胜利与败北	(144)

附录一	台球运动的器材和设备	(146)
附录二	台球的常用术语	(148)
附录三	普尔 8 球竞赛规则	(156)