

浦东新区社区教育丛书·休闲技艺系列
浦东新区社区学院组织编写 / 曹锡康主编

台球健身入门

Taiqiu Jianshenrumen



唐镇社区学校组织编写

上海社会科学院出版社

台球健身入门

TAIQIUJIANSHENRUMEN

唐镇社区学校组织编写

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

台球健身入门/唐镇社区学校组织编写. —上海:上海
社会科学院出版社, 2011

(浦东新区社区教育丛书)

ISBN 978-7-80745-955-2

I. ①台… II. ①唐… III. ①台球—基本知识 IV.
①G893

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第213351号

台球健身入门

组织编写: 唐镇社区学校

责任编辑: 陈 军

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海华教印务有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16开

印 张: 5.25

插 页: 2

字 数: 60千字

版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-80745-955-2/G·196

定价: 26.00元

版权所有 翻印必究

浦东新区社区教育丛书编委会

主 编 曹锡康

副主编 王晓科 王 浩

编 委 (按姓氏笔画为序)

乐蕴韬 李惟民 吴 松 忻 卫

张 清 张少波 周哲贤 蔡 瑾

《台球健身入门》编写者

张任清 李张仁 倪正华 龚刚杰 周林祥

总序 | Preface

浦东新区社区教育萌芽于新区成立之际。在科学发展观的统领下，浦东新区物质文明与精神文明互相促进，经济、文化与社会事业同步发展，小康社会与学习型社会建设相得益彰，融入其中的浦东新区社区教育，受众面不断扩大，产生了良好的社会效益。

学习型社会是人人皆学、时时能学、处处可学的社会。社区教育整合社区各类教育资源，为社区全体民众提供全面、全程教育服务与学习支持。以社区教育为重点的学习型社会建设，发挥了促进社会生活和谐稳定、社会环境健康向上、社会事业持续发展的积极作用。

面对二次创业，浦东新区的学习型社会建设要在社区教育三级网络基础上，构建区域终身教育体系，不断完善终身教育体制和终身学习机制，构建覆盖全区域、面向全体浦东市民的终身学习平台，通过学习力和文化力的提升，进而提升区域创新力和竞争力，促进个人与社会的全面发展。

浦东新区社区学院组织编写的社区教育丛书，由十五类系列组成，涵盖社区教育的主要内容。社区教育资源的多样化形成自主学习方式的多样化，有助于社区教育资源效益达到最大化。从课程开发角度而言，丛书既可作为课程大纲编

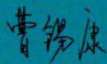
制的重要参考,也可视为课程教材或作为教材编写的基础,还可作为网络课程制作脚本编辑的素材。

学习,是生活的延续和创新。浦东市民在社区教育丛书、社区教育课程和社区教育网络学习资源所组成的学习园地里,通过自主学习,汲取知识的力量,丰富生活的乐趣,充实人生的价值,是浦东新区社区教育工作者的心愿。

愿丛书成为您学习、工作和生活中的朋友!

中共浦东新区教育党工委书记

浦东新区教育局局长



2011年10月

目录 Contents

总序 / 001

一 台球概述 001

- (一) 台球的历史和发展 / 002
- (二) 台球与健身 / 005
- (三) 首个中国台球之乡——唐镇 / 007

二 台球基本设备 011

- (一) 台盘和台球 / 012
- (二) 球杆和巧粉 / 016

三 击球基本姿势 021

- (一) 握杆和主视力的判别 / 022
- (二) 手架和握杆 / 024
- (三) 击球动作中的身体姿势 / 026
- (四) 击球动作的六个阶段 / 029
- (五) 架杆方法的运用 / 031

四 击球基本方法 033

- (一) 主球上九个基本击球点 / 034
- (二) 瞄准方法 / 038
- (三) 精确瞄准 / 042

五 击球基本训练 045

- (一) 主球的运动特性 / 046
- (二) 入射角和反射角 / 049
- (三) 角度计算 / 051
- (四) 球袋的中心点 / 052
- (五) 分离角 / 054

六 击球基本技巧 059

- (一) 主球的走位控制 / 060
- (二) 破障碍球——镜面反射法 / 062
- (三) 破障碍球——平行线法 / 063
- (四) 如何让球技更上一层楼 / 066

七 十六彩球的竞赛规则 069

- (一) 比赛方式 / 070
- (二) 摆放球 / 070
- (三) 开球 / 071
- (四) 确定花色 / 071
- (五) 击球 / 072
- (六) 输局 / 072

八 台球礼仪知识 075

后 记 079

一 台球概述

TAI QIU JIAN SHEN RU MEN

(一) 台球的历史和发展

1. 什么是台球?

台球运动至少已有五六百年历史了。台球究竟起源于哪

国?有人说起源于法国。1904年美国人道逊

在他的著作中说,法王查理七世时期,已

经有台球运动了。台球的名称来自

法语,早在15世纪法国已出现了“台

球”一词。有人说起源于中国。英国

诗人科顿1674年所著之书,描写

了有关台球的历史。书中谈到台球是十

字军东征时,从东方带到欧洲的一种古老的游

戏,后经意大利和西班牙改进而成。也有人说起源于英国。英国人很喜欢这一运动,1836年12月,第一张台球桌在伦敦设置,第一家台球馆随后在伦敦开办,第一个台球协会也是在英国自发成立。还有的说是源于古希腊、意大利和西班牙等等,众说纷纭。其实都是根据传说,所以很难肯定。但是,由于其结合了世界各国的文化,台球运动在世界各国受到欢迎是肯定的。

最初台球是用木料制成的,以后出现了象牙台球。据说,一

根象牙只能制5个球,英国仅制作台球每年就需要上万头大象

的象牙,因此,台球在当时只是宫廷贵族们的运动。在英国的英

格兰维多利亚女王时代,台球活动非常受人们的重视,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,

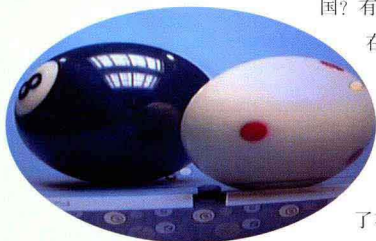


图1-1

还有严格的活动礼节,有的规定至今仍在沿用。如在打球时,有客人来,必须轻轻开门入室,不得高声谈话和喧闹,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。

2. 台球有哪几种

最早的台球游戏,桌面上只有两个球。传到法国,法国人又加入了一个红球,英国人也跟着模仿;再发展,成为在今天十分流行的落袋台球。台球流行于世界各国,逐渐形成了各自独特的活动方式。从不同的角度有不同的分类方法,可以从国度、台球的数量以及台球的击球技巧进行分类。



图1-2

(1) 按有无袋口分: 落袋台球、开伦台球(carom billiard)。

(2) 按国度分: 法式台球、英式台球、美式台球。

(3) 按规则及打法分: 斯诺克台球、8球、9球、14.1、15球积分、3球开伦、4球开伦。

台球大致分四类:

英式斯诺克(有袋)、美式普尔(有袋)、比例(无袋)、开伦(无袋)。

英式台球: 包括英式比例台球和斯诺克台球两大类,主要流行于英国和欧洲大陆。英式比例台球属基础类型的台球,是世界上正式台球比赛项目之一。斯诺克台球更是为世界流行的主流台球项目之一。斯诺克台球不仅自己可以击球入袋得分,

也可以有意识地打出让对方无法施展技术的障碍球,从而使对方受阻挨罚。因此,斯诺克台球竞争激烈,趣味无穷,也是世界台球大赛的项目。

美式台球: 又称美式普尔(POOL),是台式台球的一个重要流派,是在法式台球和英式台球之后又形成的一种新风格。美式台球包括8球制台球、9球制台球、芝加哥台球、普尔台球和保龄台球等种类。

开伦式台球: 起源于法国,后来在日本非常盛行,有“日本撞击式台球”之称,是国际大赛项目之一。开伦式台球所用的球台没有球袋,它是以球杆击球得分的一种台球打法。开伦台球打法分为颗星开伦、三星开伦、四球开伦、直线开伦、台线开伦等等,但最流行的要算四球开伦打法了。

台球的种类很多,除了大家熟悉的斯诺克台球以外,还有很多打法都在国内和世界上流行,并且都有各自的世界大赛,在一些综合性的大赛中,台球项目也设立了很多小项。

练一练:

1. 说说台球运动的发展历史。
2. 向家人或朋友介绍台球运动。

链接:

【世界主要赛事】

1. 世界职业锦标赛(WORLD PROFESSIONAL CHAMPIONSHIP)
2. F.U.T. 国际赛(FIDELITY UNIT TRUSTS INTERNATIONAL)

3. ROTHMANS 大奖赛 (ROTHMANS GRAND PRIX)
4. MERCANTILE CREDIT 经典赛
5. UK 公开赛 (UNITED KINGDOM OPEN)
6. 英国公开赛 (BRITISH OPEN)
7. BCE 加拿大大师赛 (BCE CANADIAN MASTERS)
8. ICI 欧洲公开赛 (ICI EUROPEAN OPEN)

(二) 台球与健身

现在,老百姓对体育的关注,不再只是局限于中国能拿第几,更多的是关心这个项目与身心健康有什么关系?这个项目我能够参与进去吗?台球是参与人数比较广泛的项目,从统计来看,目前我国参与台球运动的人数大概是在5 000万左右,这个数字可能还有一点保守。台球这一运动项目得到了那么多人喜欢,因为它是一项老少皆宜的健身运动,益处多多,可以概括为:

1. 愉悦身心

台球运动有自己的特点。和足球、篮球等运动项目相比,不对手发生身体对抗,避免了直接的身体对抗可能产生的伤害。但又要不断挑战自我,随着参加活动频率增高,掌握了各种杆法技术,打起来得心应手,成功率日见提高,更是令人心醉。在农村、在集镇,朋友间打台球,不需要严格的规则,只要有笑声就可。



图 1-3

2. 调节心理

打台球时,白球、红球、彩球在草绿色的桌面上滚动,光是看颜色就已经赏心悦目。再说,打台球不是比力气,心浮气躁就打不好,比的是耐力和那股子淡定从容。在当前的环境下,许多人感到压力大,工作之余,约几位朋友,专注地打上几局球,可以忘记烦恼,缓解压力。

3. 练脑健体

打台球能锻炼一个人连续思考和布局的能力,一次击打往往要同时考虑击球的方向、力度,甚至以后三四步的走势,颇费脑筋。因此,有人戏言,多打台球可以预防老年痴呆症。每击打一个球,玩家的眼睛、颈椎和肩部都需要与上肢、腰部以及下肢很好地协调与配合。经常参与这项运动,不但能提高自己的眼力,还能改善自身的协调性和对身体各关节的控制能力,对颈椎病、肩周炎的康复都有益处。有个说法是,如果说国际象棋是挑战人类的智慧、跑步是挑战人类的体能,那么台球却是在同时挑战你的智慧与体能。

练一练:

试着去玩一下台球,感受一下台球运动的乐趣。

链接:

意外收获

阿雷今年28岁,1.80米的身高,在一家专业图文工作室做主任设计师。同行说,阿雷的设计很有灵气。阿雷还是一个台球“高手”,他说:“像我们这个年龄都还比较浮躁,练球就如同看书一样,可以使我的内心变得很宁静。”至于健身,对于阿雷来说,可是一个意外收获。长期用电脑工作的人都知道,面对电脑总要仰着脖子,难免颈椎、腰酸背痛,这是职业病。他自从练了台球,颈不痛,腰不酸。原来是看电脑总会往后仰,打台球总是要往前倾,俯仰之间互为补充,8小时之外,每天坚持打1小时左右的台球,身体受益很大。

(三) 首个中国台球之乡——唐镇

2010年12月21日上午,浦东新区唐镇迎来了文化体育发展史上的重大喜事——我国首个“中国台球之乡”在唐镇挂牌,这也是中国台球协会首次向基层行政区域颁发命名性铭牌(图1-4)

唐镇与台球素有渊源,1994年,浦东新区台球协会成立之际,唐镇就是发起单位之一。13年后,唐镇经济飞速发展,特别是“浦东唐城”奠基后,城市化建设快速推进,如何满足人民群众日益增长的精神文化需求成为当务之急。台球运动在唐

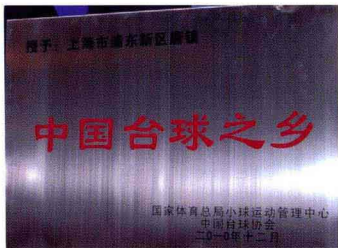


图1-4

镇有着良好的群众基础,随着斯诺克大师赛落户上海,台球已成为唐镇体育活动的-一个热点。唐镇抓住日渐升温的台球热机遇,乘势而上,努力做好体育发展这篇文章。此时,正值浦东新区政府对体育运动提出了“一镇一品”的要求,唐镇人民政府顺理成章地把台球作为“一镇一品”,借助台球这一平台,打造自己的文化体育品牌工程,把全民健身运动推向一个新的阶段,不断扩大唐镇和新市镇的影响力、知名度。

2007年9月1日,浦东新区台球协会与唐镇人民政府共同签署了合作协议。上海市体育总局副局长李伟听、上海市台球协会主席李宗镛、浦东新区社发局副局长金龙芳、世界冠军潘晓婷等领导嘉宾共同见证了-这个时刻。随后,“村村有球台、天天有活动、月月有比赛,力争用三年时间创建全国首个台球之乡”被写入了唐镇人民政府工作报告。

唐镇创建全国首个台球之乡显著特点是“普及与提高同步推进”。

1. 培育一所学校,建设两个基地

2008年1月,唐镇文广服务中心与唐镇小学经过多次磋商,正式签署了小学体育馆委托管理协议。同年4月,投资60多万元的上海市台球培训中心唐镇分中心正式揭牌;同年8月,投资350多万元新建的王港金盛健身公园台球活动中心也落成对外服务。这样,基本形成了以唐镇小学为重点,唐镇培训分中心和王港金盛活动中心为双翼的台球培训和运动的格局,使台球培训有实质性的培训基地。

2. 抓好基础培训,推动“人人运动”

唐镇充分发挥社区健身俱乐部和唐镇、王港二个台球培训基

地的作用,开展各类台球知识的培训和辅导。唐镇小学率先利用体育课开设了台球项目的培训,旨在从小培养学生对台球运动的兴趣。2008年组织举办了有90多名基层体育爱好者参加的培训班,2010年8月又组织举办了有40多名台球爱好者参加的台球三级裁判员培训班。(图1-5、1-6)



图1-5

同时,为推动“人人运动”,进一步落实“村村有球台”计划,镇有关部门通过各种渠道提升社区居民对创建工作的知晓率,如印制台球知识扑克牌和健身知识小册子等宣传品,分发到唐镇每户家庭,在镇域主要交通要道,设置大型创建广告牌等。



图1-6

3. 天天有活动,月月有比赛

目前,唐镇各村居委都组建了台球运动队,小学把台球训练列入课程。除基层组织的活动以外,三年来,唐镇组织了镇级联赛111场,组织举办和协办了浦东新区第四届运动会“唐镇杯”台球比赛,“唐镇杯”上海市体育干部与记者台球联赛,亿万农民迎奥运“唐镇杯”全国乡镇台球大赛,“久斯杯”浦东唐城首届世界九球中国公开赛等区、市、国家级乃至国际级台球比赛19场,有力地推动了唐镇台球运动的发展,为推进唐镇“一镇一品”建设奠定了基础。