

大众体育技巧丛书

# 台球技巧


TAI QIU

叶新新 编著

中国社会科学出版社

# 台球技巧

叶新新 编著

 中国社会出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

台球技巧/叶新新编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2006. 9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0997-7

I. 台… II. 叶… III. 台球-运动技术 IV. G841.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071849 号

---

**丛 书 名:** 大众体育技巧丛书

**主 编:** 陶志翔

**书 名:** 台球技巧

**编 著 者:** 叶新新

**责任编辑:** 薛丽仙

---

**出版发行:** 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

**通讯方法:** 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

**经 销:** 各地新华书店

---

**印刷装订:** 北京市优美印刷有限责任公司

**开 本:** 140mm × 203mm 1/32

**印 张:** 6.5

**字 数:** 150 千字

**版 次:** 2006 年 9 月第 1 版

**印 次:** 2006 年 9 月第 1 次印刷

**定 价:** 12.00 元

---

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

# 《大众体育技巧丛书》

## 编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



# 目 录

## 知识篇

1	台球运动的历史与发展	(3)
1.1	国际台球运动简史	(4)
1.2	中国台球运动简史	(8)
1.3	台球运动发展前景	(9)
2	台球的分类	(10)
2.1	撞击式台球	(10)
2.2	落袋式台球	(11)
2.3	斯诺克台球	(12)
2.4	开伦式台球	(15)
3	台球器材	(17)
3.1	球台	(17)
3.2	球	(20)
3.3	球杆	(21)
3.4	巧克粉	(22)
3.5	记分牌	(22)
3.6	杆架	(22)
3.7	球框	(24)



- 3.8 插杆器.....(24)
- 3.9 定位器.....(24)
- 4 台球竞赛的方法和规则简介.....(26)
  - 4.1 台球运动的比赛方法.....(26)
  - 4.2 台球规则简介.....(29)
- 5 台球运动的代表性人物.....(42)
  - 5.1 乔·戴维斯(Joe Davis).....(42)
  - 5.2 史·戴维斯(Steve Davis).....(43)
  - 5.3 亨德利(Hendry).....(44)
  - 5.4 吉米·怀特(Jimmy White).....(44)
  - 5.5 希金斯(Higgins).....(45)
  - 5.6 罗尼·奥沙利文(Ronnie O'Sullivan).....(45)
  - 5.7 丁俊晖.....(46)
- 6 世界台球重大赛事.....(47)
  - 6.1 世界美式台球协会举行的重要赛事.....(47)
  - 6.2 世界职业台球联合会(WPBSA)举行的  
重大赛事与选手排名.....(49)
  - 6.3 世界职业斯诺克台球比赛简介.....(50)
- 7 台球术语.....(52)
  - 7.1 规则术语.....(52)
  - 7.2 技术术语.....(54)
  - 7.3 器材术语.....(55)
- 8 台球礼节.....(56)
- 9 台球的必要知识.....(57)
  - 9.1 主球与目标球.....(57)
  - 9.2 一般的比赛与大赛.....(57)
  - 9.3 巧克粉块和扑手粉.....(59)
  - 9.4 关于段位级别.....(60)



## 技法篇

- 10 台球的基本技术·····(63)
  - 10.1 握杆和身体姿势·····(63)
  - 10.2 击球动作结构·····(68)
  - 10.3 击球方法·····(74)
  - 10.4 主球与目标球·····(80)
  - 10.5 球与台边·····(93)
  - 10.6 高杆杆法·····(102)
  - 10.7 中杆杆法·····(103)
  - 10.8 低杆杆法·····(103)
- 11 台球基本技术运用·····(105)
  - 11.1 基本杆法及其运用·····(105)
  - 11.2 主球的控制·····(118)
  - 11.3 瞄准方法·····(120)

## 提高篇

- 12 高水平的击球方法·····(127)
  - 12.1 台球技术永无止境·····(127)
  - 12.2 扎杆球·····(128)
  - 12.3 聚球·····(128)
  - 12.4 连续球·····(131)
- 13 台球实战技术运用·····(133)
  - 13.1 斯诺克台球实战技术运用·····(133)
  - 13.2 美式台球实战技术运用·····(153)



14	台球战术训练方法	(165)
14.1	重复训练法	(165)
14.2	变换训练法	(166)
14.3	串联训练法	(167)
14.4	指标训练法	(168)
14.5	极限训练法	(168)
14.6	游戏训练法	(169)
14.7	竞赛训练法	(169)
15	台球的心理影响及心理训练	(170)
15.1	心理学基本知识	(170)
15.2	运动心理学简介	(175)
15.3	心理训练	(177)
15.4	优秀台球运动员的心理素质	(182)
16	提高台球运动文化	(185)
16.1	文化和群体文化	(185)
16.2	台球文化的内涵	(190)
附录	台球运动基本术语 (英汉对照)	(194)



知  
识  
篇





## 1 台球运动的历史与发展

台球起源于何处，目前尚无定论。现今有西班牙起源说、英国起源说及法国起源说等不同的观点。不过可以肯定的是，十四五世纪以来，一种类似户外的板球运动经过改良作为室内体育项目——台球，在欧洲各地流行起来。根据《Complete Gamester》上(1674年)的记载，西班牙起源说是依据台球由十字军从东方传入欧洲，而必然兴起于西班牙或意大利的说法；不过在14世纪的英国，其国家性的竞技运动——板球已转型为室内运动，出现了这就是台球的雏形的英国起源说。还有一种法国起源说，即1571年，也就是法国宗教战争期间，查尔斯九世的王室艺术家德·比尼发明了台球，并制定出一些简单的比赛规则，这一说法也有其较充分的依据。另外，在莎士比亚的名著《安东尼与克莉奥佩特拉》一书中也提及了台球运动，但是至于是哪一种台球项目就无法判断了。不管怎么说，台球的原型是摆放在地上的两个圆锥形的石头，将一根曲棍的一端托在肩上并握住另一端来撞击石头使其滚动的户外竞技运动。

这以后，这项运动在欧洲逐渐发展成形式一致的室内竞技，即在形状一定的球台上，通过球与球的相互撞击来得分的体育运动。在英国，出现的是利用两个象牙制的台球和球台上竖立的拱门，当球通过拱门后将球击入门柱两端开设的洞内的游戏。



到了 18 世纪，台球已被改良成在球台上开洞，将球击入洞内方能得分的竞技比赛，这恐怕是得益于拱门所带来的启示。一开始球台在中央位置或是 4 个角上被开洞，直到球台最终被定为长方形，并在其 4 个角上及长台边的中央位置设置 6 个洞，再按规则击球入洞，这就是现代的落袋式台球的前身。

## 1.1 国际台球运动简史

台球运动至今已有五六百年历史，台球究竟起源于哪国？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，台球起源于西欧是无可争辩的事实。

在公元 14 世纪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，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。台球是一种高雅的活动，现在的台球厅、室，也都有类似的不许高声喧哗和吸烟等明文规定。

1510 年台球出现在法国，法国国王路易十四在凡尔赛宫玩的台球是“单个球”（Single Pool），在桌上放一个用象牙做的拱门（Port）和一根象牙立柱叫“王”（King），用勺形棒来打球，把球打进门或碰到柱上便可得分。

由于路易十四的御医向国王建议，餐后做台球活动有利于健身，因此台球活动得到路易十四的喜爱和关心。所以，在 17 世纪，台球在法国逐渐风行起来，这可能就是台球起源于



法国的根据。

据说台球活动起初是在户外地面上挖洞，把球用木棒打进洞内的一种玩法，后来才从室外改在室内桌子上活动。

台球从出现至今已有几百年的历史，并不是一出现就善尽美，而是在长期流传中经过人们的不断改进丰富，现已达到了比较完善的程度。从前开始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，在增加洞的同时，也激发了人们的玩球兴趣，直到在桌子上开了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，木材时常变形，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，才有了光洁平整而且不变形的高质台面。

球台的台边，最初是用毛屑或棉花包裹起来钉在台边上 come 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年美国费仑、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：一种说法是，到19世纪初所用的秃头球杆，是一驻印度的法国士兵明夸特发明的，在其受罚被迫长时间练习时，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，象牙也被选用做台球材料了。一只象牙可以做五个球，根据当时需要估计，每年要有万余头大象的牙才能满足需要，用量之大实在可观。由于台球质量要求高，要保证圆度，每个球的重量也要求相同，因受产品合格率的影响，价格昂贵，只能供少数王室贵族享用，严重地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。同时也为台球运动事业的发展，做出了巨大的贡献，因此，海亚特也被美国台球协会选进了名人馆。

最初玩的台球，球台上只有 2 只球，到 1775 年法国人又增加了一个红球，英国人跟着仿效，此时在球台上便有了 3 个球。人们把这种玩法称为“开仑”，击球人把对方的球顶进球袋，或同时击中两个球称“双着”，都可以得分。这种玩法就是我们现在玩的三球落袋式台球的原始玩法，即英式台球“比力”。

美国的台球运动是由西班牙人于 1504 年经佛罗里达州传人的。1607 年，英国人又把台球带到维吉尼亚州。1690 年，移居南卡罗来纳的法国人也将台球运动带到美国。当时虽然多方面把台球运动传入美国，但并没有很快得到发展，直到 1800 年以后才开始盛行起来。经过多年的研究发展，直到 19 世纪中期，美国人对台球的技术、比赛方法和规则等方面，做出重大的改进和完善，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，现已流行于东西



方。

英国是最早建立台球运动组织的国家。1885年，英国由业余与职业球手组成了台球协会，并制定了第一套正式的比赛规则。1908年又由对立的一方组成了台球管理俱乐部。1919年，台球协会和台球管理俱乐部达成合并协议，组建了英式台球和斯诺克台球的最高组织——台球联合会，负责主持两种台球的比赛和制订规则。

1940年世界台球联盟成立，它是国际台球活动的组织机构，总部设在比利时的首都布鲁塞尔，行政中心设在西班牙的巴塞罗纳。世界台球联盟负责世界性的台球比赛。全世界许多国家都开展有台球活动，并建立有台球协会。加入世界台球联盟的国家已有30多个，都是该联盟的会员国。

美国台球协会成立于1948年，是美国各种台球运动的最高统辖机构，会址设在芝加哥。1965年该协会又成立了一座台球名人馆，保存台球史上的重要资料及杰出人物的光荣记录。

台球最早传到亚洲的印度和泰国，后来是日本，传入中国是在19世纪清朝末期。解放前，只有大使馆、租界地，以及北京、上海、广州、哈尔滨等几大城市私人开办的小规模的台球厅、室里，才有几张球台。

解放后，在上海只有蔡国纪和新鑫两家小厂生产制造球台。因刚刚解放不久，按照当时群众的经济生活状况，参与台球活动还为时尚早。因此，这两家小厂仅仅维持几年就结束了。现在伴随着经济建设的迅速发展，台球也和其他运动一样得到普及和发展，大中城市许多体育场馆、俱乐部、娱乐中心、大宾馆、饭店都设有台球厅、室。许多大中小村镇、大街小巷也遍布台球摊。

1986年，我国成立了中国台球协会，各省市也相继成立地方的台球协会。1960年，举办了第一次全国台球赛。1985



年又在天津和上海先后举办了两次全国台球邀请赛。1986年11月又举办了第二次全国台球赛。特别是1987年3月5~8日,在北京举行的健牌杯中国国际台球大赛,可以说是一次世界台球一流名手云集的大赛,英国有8位世界台球高手和中国8位选手参加比赛。这8位世界高手有排名第一的史蒂夫·戴维斯、第三的丹尼斯·泰勒、第五的吉米·怀特、第七的威利·索恩、第八的特里·格里菲斯、第十的托尼·米奥、第十三的尼尔·福尔兹、第十六的雷克斯·威廉斯。他们的精彩表演使我国观众大饱眼福,最后威利·福尔兹以5:2击败吉米·怀特夺得冠军。8位中国选手虽然在第一轮比赛中被淘汰,但张燕斌在对吉米·怀特的比赛中赢了一局。通过这次电视转播,全国约有一亿观众欣赏了这次高水平转播,在我国掀起了一股台球热。

1994年,北京第四十中学与星伟体育用品有限公司首次联合创办了台球运动专业班,受到了考生、家长和社会的青睐,并得到亚洲与世界台联的支持。为贯彻“中国台球走向世界,面向未来”的方针,培养国家急需的有文化理论和高技术水平的新型台球运动员、裁判员和管理人才,1995年在台球专业班的基础上,北京市教委主办正式成立了中国第一所“北京台球运动学校”。1996年,星伟体育用品有限公司又与北京体育大学联合创建了运动系台球项目,为中国培养高级台球专业人才创造了条件。

## 1.2 中国台球运动简史

鸦片战争后,国外侨民首先在中国开展台球活动,进而在中国的上层社会中流行传播。据文字记载,20世纪初,在中国沿海大城市的公园中就出现了“弹子房”,消遣对象仅限于





达官贵人。1960年，中国举办了第一次全国性比赛。25年后的1985年，在天津和上海先后举办了两届全国性比赛。1986年在北京举行了全国性比赛。这些全国性比赛的举行，表明了中国台球运动的日渐普及和技术水平的不断提高。

1986年，上海举办了第一次世界高水平比赛——上海金花杯台球巨星大赛。1987年，北京举行了健牌杯中国国际台球大赛。通过电视转播这些高水平的台球大赛，促进了我国台球运动的进一步发展。

1986年，中国台球协会成立，并按国际惯例组织全国性的台球竞赛活动。各省、市、自治区也相继成立了地方台球协会，推动着本地区台球运动的发展。

### 1.3 台球运动发展前景

1998年在泰国曼谷举行的第13届亚运会中，台球项目成为正式比赛项目，这预示着台球运动从此走向世界高水平的竞技舞台。

国际奥委会主席萨马兰奇表示，在1999年的奥运会年度会议上，世界台球运动联盟(WCBS)作为国际性体育组织将被永久性地承认，这又清楚地表明，台球运动将会被引入奥运会。