

台球与台球运动技法指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU  
SUZHIJIAOYU  
CONGSHU

[主 编：陈文]

吉林文史出版社  
吉林音像出版社



台球与台球运动技法指导

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU  
SUZHIJIAOYU  
CONGSHU

[主 编：陈文]

吉 林 文 史 出 版 社  
吉 林 音 像 出 版 社

# 目 录

## 上篇 门 球

第一章 门球运动的起源与发展 .....	2
第二章 门球运动的场地、器材、装备 .....	6
第三章 门球运动的技术及规则 .....	9
第一节 门球技法 .....	9
第二节 门球战术 .....	22
第三节 门球运动的规则 .....	32
第四章 门球运动的组织 .....	34
第一节 门球比赛的组织方法与基本规则 .....	34
第二节 门球比赛的名词术语 .....	37
第三节 盲人门球比赛特殊规则 .....	41
第四节 全国门球竞赛工作管理办法 .....	47
第五章 门球运动与身体素质训练的关系 .....	51
第一节 初学者门球基本功练习 .....	51
第二节 眼、力和手感的训练 .....	53
第三节 撞击练习 .....	54
第四节 门球运动的心理训练 .....	56

## 下篇 台 球

第一章 台球运动的起源与发展 .....	63
第一节 世界台球的历史 .....	63
第二章 台球运动的技术及规则 .....	71
第一节 台球的基本术语 .....	71
第二节 台球技术 .....	74
第三章 台球运动的比赛 .....	95
第一节 台球运动的场地、器材、装备 .....	95
第二节 各式台球比赛规则简介 .....	97
第四章 台球运动的素质训练 .....	119
第一节 技术训练 .....	119
第二节 心理训练 .....	121
第三节 台球运动的注意事项 .....	122

# 上 篇 门 球



# 第一章 门球运动的起源与发展

## 一、门球运动的起源

门球是类似我国古代“捶丸”游戏的一种体育项目。

门球是高尔夫球与撞球的混血儿，不但规则简单、轻松有趣，而且可以激发脑力、促进身心，是目前时下最经济实惠、老少皆宜的新运动。曾经有不少老年人抱怨这个社会不太公平，因为从服装等消费品、奢侈品，一直到各种健康、健身活动，都是为年轻人，甚至是为儿童设计的，很少有人想到现代的老年人也曾经是社会的中坚，国家的主人翁。

事实上也是如此，尤其是运动方面，从激烈的田径比赛到球类运动，几乎没有老年人或身体较弱的人可以参加的活动。我们熟知的老年人活动，不是清晨就是黄昏时候在公园里比划几下太极拳，或是街头巷尾来回做甩手运动。但是，自从引进了门球运动以后，情况就改观了许多，三五好友一同带着简单的球具，便可以玩个一下午，既达到四肢运动的目的，又有联络感情与娱乐的效果。

门球运动始于法国，当时称为槌球（Croquet），传到英国以后大为风行。1947年12月，传入日本北海道，经过铃木和伸的改良和精简（如每队由6~8人改为五人，球门也由6个精简为3个；场地规格长20米，宽15米，最大为长25米，宽20米），而成为目前风靡日本的门球运动（GateBall）。

当初将这项运动引入日本的铃木和伸，原只希望用这种轻柔的运动来教导小孩子，但想不到活动一推出，就受到许多人的赞许和喜爱，所以后来又以女子高中学生及公务员为推广、奖励的对象，结果同样受到欢迎，尤其是从未有机会享受运动乐趣的老年人，在参加此项运动以后，更是爱不释手，乐此不疲。据保守的估计，迄今日本已拥

有七百万的门球人口，这种运动之受人喜爱就可见一斑了。

## 二、中国门球运动的发展

### （一）门球运动在我国的发展

进入 20 世纪 80 年代以来，门球在我国日渐开展起来。经过近几年的运作，中国门球在 2006 年迎来新的发展契机，由国家体育总局社会体育指导中心和中国门球协会主办、全国 30 多个省（市）门球协会和老年体协承办的 2006 年中国门球冠军赛于 3—11 月在全国范围内打响，将有 33 个分赛区近 40 万门球人直接参与，中国门球冠军赛将为中国门球运动的发展翻开新的一页。

2006 年是中国门球冠军赛出台的第二年，是中国门球冠军赛由探索期向发展期过渡的重要一年，也是中国门球冠军赛向规范化、品牌化发展的重要一年，更是中国门球冠军赛市场化开发的重要一年。

和前几年的赛事相比，2006 年中国门球冠军赛的特点主要表现在以下几个方面：

一是分区赛的赛区选择更加规范，覆盖面更广，更具代表性。经过审核，2006 年分区赛初步确定为 33 个分赛区，有北京、天津、河北、山西、内蒙古、吉林、黑龙江、上海、江苏、浙江、安徽、福建、江西、山东、河南、湖北、湖南、广东、广西、重庆、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆、宁波、深圳、沈阳、鞍山等。2006 年的赛区将彻底覆盖全国，据初步统计，2006 年中国门球冠军赛各分区赛举办选拔赛的城市将超过 300 个，中国门球冠军赛地市级选拔赛、分区赛、决赛的三级赛制会更加完善，并在 2005 年部分优秀赛区大胆尝试的基础上，探索在全国推行四级赛事的可能性。2006 年中国门球冠军赛的举办时间为 2006 年 3—11 月，历时 9 个月，比第一年增加了一个月的时间。

二是从 2006 年开始中国门球冠军赛将求得中国的老年人组织尤其体育组织的支持和协助，这将会加快中国门球

冠军赛致力于打造中国中老年第一品牌体育赛事的品牌化进程，保证中国门球冠军赛在中国中老年群体中的覆盖率。

三是中国门球冠军赛将进入市场化运作的快速发展期，由于2005年是中国门球冠军赛出台的第一年，企业对中国门球冠军赛的认识率还比较低，经过一年的运作和中国门球冠军赛品牌的快速传播，特别是在各大媒体的大力宣传和支持下，中国门球冠军赛的品牌形象日渐成熟，从而加速了中国门球冠军赛市场化的进程。

四是从2006年开始，中国门球冠军赛将开始筹建自己的媒体宣传体系，开始逐步建立起覆盖全国的媒体宣传网络，力求全方位深层次地对中国门球冠军赛和门球运动进行宣传，使中国门球冠军赛的品牌建设上一个新的台阶。

五是2006年中国门球冠军赛力求规模有所突破，提出在今年35万的基础上增加10%的目标。

六是2006年中国门球冠军赛对各赛区的经济支持和奖金数额力求有所增加。2006年中国门球冠军赛的工作目标是：组织更严密，赛事更规范，影响更广阔，品牌更优异。

经过2005年一年的商业运作，中国门球冠军赛以品牌赛事求规模效应，打造了一系列的数字神话：组织了200多个地市级选拔赛，层层选拔队员参加了全国32个分区赛，选出的各地冠军队参加了王者之赛——中国门球冠军赛总决赛。2005年中国门球冠军赛历时8个月，直接参加比赛的人数达到35万人，年龄从19~92岁，真正体现了体育运动重在参与的理念；这一赛事激活了中国门球裁判员队伍，3000多名等级裁判参与赛事的制裁工作，从而锻炼了队伍，提高了执裁水平；比赛还得到了社会各界的广泛关注，600多家媒体跟踪报道，创造中国中老年体育赛事绝无仅有的统计数字。

中国门球冠军赛整合了门球竞赛资源，实现了资源共享，这一赛事的举办，迎合了门球运动发展的需求，增强了协会的向心力和凝聚力。同时，为2006年5月19~25日将在苏州举行的第3届全国体育大会门球比赛确定了参



赛资格，也为中国派队参加将于2006年11月在韩国举办的第6届世界门球锦标赛作了资金和队伍准备（根据世界门球联盟的规定，中国可派5支队伍参赛，中国门球协会将在2006年4月下旬举办选拔赛，获得中国门球冠军赛总决赛前八名的队伍以及在2005年中国门球协会主办的重要赛事选拔的队伍约20支将有资格参加选拔赛）。

中国门球冠军赛的品牌形象已经基本确立，致力于打造中国中老年第一品牌体育赛事的发展目标，表现出强劲的发展态势，中国门球冠军赛在2006年将走可持续发展的新路，使门球运动为增强人民体质，构建和谐社会做出贡献。

## （二）我国门球运动组织、赛事简介

### 1. 中国门球协会简介

中国门球协会，简称“中国门协”。英文名称为“Chinese Gateball Association”，缩写为“CGA”。成立于1987年，会址在北京。中国门协成立以后，随之北京、上海、天津、内蒙古等地相继成立了门协。1989年10月，我国加入了世界门球协会，1991年5月又加入了亚洲门球联合会。

### 2. 中国门球协会组织的部分赛事

全国门球锦标赛（单、双人赛），全国少儿门球比赛、全国老年门球赛、全国乡镇门球比赛、全国企业门球比赛、全国南北争霸赛、中国国际门球邀请赛暨全国门球赛等。

## 第二章 门球运动的场地、器材、装备

### 一、场地

门球比赛场地为长方形，长 25 米，宽 20 米，四周界线称比赛线，比赛线外四周 1 米处再划一条线，称为限制线。比赛场地四角，按逆时针方向依次称为 1、2、3、4 角。在第一角角端 1 米处，向第四角延伸 2 米的线段称起始线。场内设有 3 个球门，分别称第一门、第二门、第三门。球门钉牢在地面上。终点柱钉在 4 个角对角线的交叉点上。球棒由柄和槌头组成，柄长不得少于 60 厘米，槌头为圆柱形，可用木质或压缩树脂加工，槌头端面为平面。球表面光滑、直径 7.5 厘米，分红、白两色。球体应有号码：红球 1、3、5、7、9 号；白球 2、4、6、8、10 号。

### 二、器材

门球运动的器材比较简单。每名参赛者需要有一个击球的球槌。球槌由柄和槌头组成，柄长不得少于 60 厘米，槌头为圆柱形。运动时手握球柄，用槌头的正面撞击球，使球滚动入门或改变其他球的位置。

### 三、盲人门球的比赛场地

盲人门球比赛比较特殊，本书所说执行规则依据 ISOD 盲人门球规则。依据规则规定凡符合医学分级标准的 B1、B2、B3 盲人运动员均可戴眼罩参加比赛。

(一) 面积：使用一个长 18 米，宽 9 米（误差不超过 0.05 米）的长方形场地。测量应以边线外延为准。场内不允许有任何其他与本场无关的标志。

18 米球队侯赛区；

4 米记分员工作台；

4 米球队侯赛区。

(二) 本队防守区：本队防守场地长 3 米，宽 9 米（误差不超过 0.05 米）。它的底线也就是球门线。

(三) 比赛队员位置线：两条向内的位置线在本队防守区内，离本队区前限制线为 1.5 米（误差不超过 0.05 米）的地方，这两条线长为 1.5 米（误差不超过 0.04 米）；在本队区两侧，从两条边线向场内延伸。

此外，两条中央位置线也应在本队区内，他们应位于本队区正中分别从队区前限制线和球门线垂直向场内延伸，长度为 0.5 米（误差不超过 0.05 米）。

还应有两条长 0.15 米（误差不超过 0.05 米）的线分别位于本队区前限制线上，从场地两边线向内 1.5 米（误差不超过 0.05 米）之处，并与球门垂直。

(四) 着地区：在队区前紧连着的是着地区，长 3 米、宽 9 米（误差不超过 0.05 米）。

(五) 中立区：位于两着地区之间剩余场地为中立区，长度为 6 米（误差不超过 0.05 米）。

(六) 各队教练席（运动队席）：位置在记分员/计时员席两侧，离赛场边线最小距离为 3 米。教练员席要尽量靠近记分台，不允许与队区前端线持平，教练席长为 4 米（误差不超过 0.05 米）。教练席由一条长 4 米的前端线和两侧不短于 1 米的边线划出标明。一个队的所有人员在比赛进行期间都要呆在这个区域内。在半场结束交换场地时，教练席也跟着交换，教练与本队的队区在同一半场。

(七) 标志：所有场地标志（标线）为 0.05 米宽（误差不超过 0.01 米），而且清晰，能触知，容易让运动员确定位置。所有的线都应有 3 毫米的厚度（误差不超过 0.5 毫米）并且处在胶条下面。

#### 四、设备

(一) 球门：球门宽为 9 米（误差不超过 0.05 米），球门柱高为 1.30 米（误差不超过 0.02 米），圆形球门横竿一定要坚硬。球门柱应在场地外与球门线平行。测量应以球门内侧为准。球门柱和横竿的直径最大不得超过 0.15 米，球门构造一定要安全。

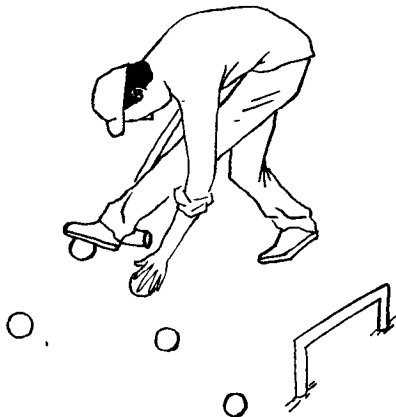
(二) 球：比赛用球重为 1250 克，带响铃。球的圆周大约为 76 厘米，制球材料是被国际盲人运动协会运动技术委员会确定的具有一定硬度的橡胶。

(三) 服装：所有参赛者必须穿正式的比赛服，比赛服必须有号码，号码最小不得小于 20 厘米；号码应为永久性的，要印在比赛服的前后两面，号码范围从 1 到 9 号。服装的宽松程度不得超过身体 10 厘米。

(四) 无形眼镜和眼镜：禁止戴眼镜或无形眼镜。

(五) 挡眼罩：所有比赛队员在场内从第一声哨响到半场结束都必须戴挡眼罩，包括正规赛，加时赛和点球。如果在暂停情况下替补队员进入比赛场地，也必须戴上挡眼罩。

(六) 软眼罩：国际盲人运动协会门球分会规定在所有主要锦标赛中，所有参赛队员必须在门球技术代表监督下戴上纱布眼罩（即在挡眼罩内再戴上一层纱布眼罩）。



## 第三章 门球运动的技术及规则

### 第一节 门球技法

#### 一、锄挖式打法

门球的锄挖式打法是由我国的农民发明的，原理基础起源于古代神农氏一石二鸟的美丽传说。在门球竞赛中，锄挖式打法适用于难度较高的擦顶球。锄挖式擦顶球之价值：

(一) 握棒方式为我国农民的习惯方式，操作方便行动自如，能左右开攻，易于推广。锄挖式动作就像握大锄挖地，握大锤打铁，握枪准备冲刺一样，符合工农兵的劳动生产习惯。优点是：击球准、易擦顶、占位好、效果高。

(二) 锄挖式擦顶球杀伤力大。当对手队的他球聚集时，创造了擦双杆球的机遇，同时也是对手队全军覆没的危机。锄挖式擦顶球此时一旦准确到位极易杀灭他球，将对手队的全部他球击出场外。扫除障碍后获得多分，打下良好而牢固的基础。

(三) 锄挖式擦顶球团结协作的作用大，能远距离到位帮助队友，参入王牌球的协同作战，将友球或送进门，或送撞杆，或送到边区、角区、门区等场内有利区域，为队伍的胜利立功。

#### 二、门球首杆打法

(一) 短拉棒轻打球慢进第一门，首先为自己获得一分，然后选择有利占位点隐蔽存球。

(二) 瞄准第一门稳进，用力击球而不出界直到边区，然后长距离进第二门或撞击他球，先发制人先下手为强。

(三) 担风险打角度擦第一门边框进入，首杆击自球前进方向为先入一门再折向靠近二门。虽然难度、准度、力

度、尺度、角度要求高，但获得的比赛优势大于前两种打法。

(四) 首杆弃权法。用力击球出界或者歪打示弱，明修栈道，暗渡陈仓。然后座观球势战局，养精蓄锐，为打第二杆时后发制人作思想准备。第二杆一定要稳进第一门，再稳准地撞击友球，巧借东风，闪击敌球争取双杆多得分。

门球赛场形式多变各有各的打法，首杆击球一定要根据自己的实际能力选择有利于自己的打法。要多听教练指挥，目的只有一个，就是不打败球特别是不打长别人威风灭自己士气的臭汉奸球，早撞柱协助队友获全胜。

### 三、接力球的接球方法

所谓接力球是指方便己方运球，造打双杆球而把球打送到特定位置的球。

#### (一) 一门后接力球

过一门的球，一般都要求到距 1~2 米或更近距离处，而且多数是打斜线，以求球落在距一线 4 米左右和距二门 7~8 米的地方。因此，给过一门的球接力，应该接到朝向二门或三门方向、距一线 4~5 米、距二线 2~3 米的位置。这样，就便于过一门的球落位于接力球后面，并视方向与角度擦打至二门或三门，甚至更远的四角。如果接球过于靠二线或近一线，则过一门的球要落到较好的擦球位置，就增加了难度。

#### (二) 二（三）门后接力球

给过二（三）门的球接力，要看过门球的方向、距离、击球员素质和场地平整程度。过二（三）门的球多数是要擦打接力球至三门（或终点柱、或二门方向）。所以接力球应接在过门球的左边，即平常说的“宁左勿右”。如果把球接到相反方向，就不会起到所需的效用。当然，也有要求接到右边的，那是为过门球要击打三角或可侧的球。再有，为给近距离过二（三）门的球摆成门后双杆球，要力求纵向或斜向送球，避免横向送球造成球不到位或过位。另外，

给中、远距离过二（三）门的球接力，至少要接到门后2~3米或更远一点的地方，因为门前中、远距离过门球一般会打到门后远一点的位置，以提高过门成功率和便于过门后击打或擦打接力球向下一目标。假如接力球距门后过近，而过门球未能打成双杆球，或走得很远，返回头也打不到接力球，那就是失算了。还有在比赛临近结束、接力球也已过了三门时，送三门后接力球，与其摆造双杆球，不如接打擦边球，让过三门的球擦打奔柱，效果会更好。最后是，如果场地不够平整，过门球距门尚有一段距离，轻击球过门容易出现失误，则门后接力球应酌情接得稍远一点，比较可靠。

### （三）造角球

1. 近距离给本方球造角，要注意让球靠在其左（或右）边，角度可根据目标位置掌握在20度~40度之间，球距为沿前击方向30厘米左右。如果接球的角度不合适，但有近距离，则本方主打球虽打不成擦边球还可以有机会打擦顶球，奔向目标。

2. 远距离纵向接球，自球要落在本方球前进方向，并给其提供一个适当前击角度，距离为1~2米就不错。其实，擦击场内近球有时选择角度可以厚一点，以使球产生反冲力而停止不前；相反，有时擦击2~3米或更远的球，只要偏向一边，就能打出不错的擦球效果。

3. 远距离横向给本方压边球接球时，应接至场内方向1~2米稍远一点位置。这时，如接力球稍有位或不到位，还可能有一定的角度打擦边球。如果想把球接得很近，则一旦过位或不到位，就会失去擦击机会。

### （四）调位球

1. 如己方有3个以上的球在二门或三门边线处，为躲避对方随即斜过二门或三门球的攻击，可以把球停靠在距边线30~50厘米处，球距50厘米左右，并沿边排成一字形，把本方先手球置放在一端。待本方球起杆，就可以轻擦中间球作适当调位，再擦打另一球奔向目标。

2. 有时为了不让对方轻易发现本方的意图, 在有 3 个球在一起时, 也可以近边摆成隐蔽的调位球, 即本方先手球置场内一侧, 另外两球一前一后摆放于边线一侧; 它们不构成双杆球阵势, 但先手球可以不击近而击远的边球调位, 再击另一球擦向目标。

#### (五) 摆造双杆球

1. 在 2 米左右的近距离下给本方先手球摆造双杆球, 要纵向闪送和送球。面对本方先手球, 先闪送的他球放小斜线, 然后自球直线击出, 并与闪送的他球保持间距 10 厘米左右, 即要力度稍差或过一点也无妨, 不会影响双杆球的成功。如果横向摆造双杆球, 则击自球力度稍大或小, 就有可能摆不成功。

2. 近距离沿边摆造双杆球, 一定要让先被撞击的球靠场内一侧, 防止被撞时受重力出界; 后被撞击的球靠近边线一侧。这样打双杆球不易失误。

### 四、击球

#### (一) 击球

击球是用槌头的端面击打球。击球分侧面击球与正面击球。

自球通过一门后, 击球员方可进场击球。每次击球后退出场外, 在距自球最近的限制线外等候。当下一轮主裁判呼叫时, 举手答“到”, 进场击球。击球时不允许推球、连击或用槌头以外的部分击球。违者取消击球权, 已移动的自球或他球放回原位。比赛时不允许击打他球。如果击打他球, 在未续击前被发现, 取消击球权, 被移动的球放回原位; 在续击时发现, 取消该队员的比赛资格, 场上形成的局面有效, 轮到下一轮把该球拿出界外。

#### 1. 侧面击球

侧面击球是击球员站在击球方向的侧面, 槌头与两脚尖的连线平行, 两脚间距约为肩宽, 上体前倾, 手臂自然下垂, 两手握住槌柄, 食指顶住槌柄, 瞄准后可击球。侧



击时上体前倾幅度的大小、身体离球的远近，可根据各人的情况而定。

## 2. 正面击球

正面击球是击球员面对击球方向，正面向前挥槌击球。两脚平行，约与肩宽，球在正前方或在两脚之间略前方的位置，上体自然前倾，两腿自然弯曲，双手握住槌柄，食指顶住槌柄，保持击球的稳定性。

### (二) 撞击

撞击是门球运动最基本的技术，是指用自球直接（或先碰球门、终点柱）碰撞他球，包括本队的球与对方的球。比赛中通过撞击可以达到如下目的：

1. 破坏对方的战术配合；
2. 获得闪击权和续击权；
3. 将对方的球撞出界外；
4. 使本队的球到达理想的位置；
5. 过门或撞柱得分；
6. 获得双棒球。

撞击有如下几种击法：

#### 1. 正面撞击

击打自球撞击他球的正中点，瞄准时要求 5 点（即槌头与槌尾的中心点、球体前面与后面的中心点、要碰撞的他球球体前面与后面的中心点）在一条直线上。击球时要保证槌的稳定性，而且正好击打在自球的击球点上，这样才能保证自球在直线位置上撞击他球。

#### 2. 侧面撞击

队员为了战术的需要使自球撞击他球的侧面，以改变自球、他球的滚动路线，形成折线，到达理想的位置和角度，这就是侧面撞击。侧面撞击要注意自球、他球和自球落点间形成的角度，然后选择自球撞击他球的部位。根据自球与他球撞击的部位可分为半球、厚球和薄球。

(1) 半球：打半球是最常用的打法。其打法是自球的中心点对准他球的边缘，这样自球的折射角度比较小，前