

PRECISION

Pool

精准花式台球

掌握关键技术、杆法和策略的指导

〔美〕 格里·卡诺 莎丽·施陶 著
许 彬 译



北京体育大学出版社

精准花式台球

[美] 格里·卡诺 [美] 莎丽·施陶 著

许 彬 译

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

北京市版权局著作权合同登记号: 01 - 2006 - 4371

Precision Pool

Copyright © 1999 by Human Kinetics Publishers, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2007 by Beijing Sport
University Press

经北京版权代理有限公司代理引进版权

图书在版编目(CIP)数据

精准花式台球/(美)格里·卡诺等著;许彬译. - 北
京:北京体育大学出版社,2007. 1
ISBN 978 - 7 - 81100 - 714 - 5

I. 精… II. ①格…②许… III. 台球 - 运动技术
IV. G893. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162000 号

精准花式台球 (美)格里·卡诺 等著
许 彬 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
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 1/16
印 张 13. 75

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

无论你是一个
对台球感兴趣的初学者，
喜欢在台球厅中竞争的业余爱好者，
专注于台球事业的半专业选手，
技术熟练的学生，
还是寻找灵感的专业选手，

我们保证《精准花式台球》会教给你一些你在任何台球教学书中从没有看到过的东西。

在台球运动并不算长的历史中，许多秘诀和职业技巧被一代代导师口口相传。台球开始广泛地流行以后，市场上出现了大量的说明资料来满足读者的需求。不幸的是，即便是最全面的资料也花了大量的时间在重复叙述基本信息。打台球是一项运动，要求选手不仅了解游戏规则和台球如何在桌上活动，也要知道他们自己如何运动，需要怎样的思考，如何从精神和身体上比对手更强大。

应该是尝试用新的办法实现台球教学的时候了！我们超越了普通资料对这项运动的叙述，向希望增长知识和提高技术的人们打开了一个新的世界。我们的目标是使你享受学习过程中的乐趣，以至于欣赏运动的艺术和台球运动纯粹的快乐！

《精准花式台球》由10个简明的章节组成，由“打球者的清单”开始，解释了你会遇到的各种设备，如何选择和养护，以及你首先需要掌握的基本技巧：恰当的握杆、正确的站位、击球、靠近球桌，以及建立自己的节奏。我们遇到的在台球俱乐部中打球的上千人里，绝大多数只是通过学习正确的基础知识就能使他们的水平有跨跃

性的提高。

接下来，在第二章“瞄准与视野”中，我们带你走进了瞄准的秘密世界，从独特的寻找球袋中心的练习和针对球袋的运动开始。被我们的读者和爱好者最经常提出的问题就是怎样瞄准，我们在这里提出了一些最佳的流行方案。然后，作为台球运动结构里最与众不同的一个部分，我们通过了解眼睛的工作原理、视觉图例、感知、焦点和主眼理论这些影响瞄准和对瞄准方法选择的因素，可以学习到如何提高瞄准的准确性。

在第三章“主球的控制”中，我们集中介绍了中心点、推杆、拉杆、左旋和右旋球的使用技术和最佳效果；在第四章“开球”中，你会学习如何打出力量开球（几乎每场比赛中最重要的一击）和针对各种不同比赛的最佳开球方法；第五章“关键球”会教给你灌球、联合击法、开伦打法，以及定位球、定球和拉杆。最后，我们会向你展示反弹球、跳球和曲球等高级技巧更多的乐趣！

在接下来的第六章“模式”中，你将能够使你新学的技巧应用到真实的比赛策略中，开始学习定位和打布局。我们针对最流行的游戏讲解和用图示说明了基本的套路类型。为了提高你的技巧，我们对如何寻找套路、自然路径、朝向与远离目标球的不同角度提供了中肯的建议；同样重要的是，你将会在第七章“防守球”中学到什么时候应该发现没有好的套路而选择防守球的策略。我们用图表来演示，你可以创造有效的防守球的方法。

第八章“比赛策略和技巧”把你从模式和安全打法的练习中带到真实比赛环境里，包括故意犯规，通过三次犯规规则赢得比赛，和最好地利用对手的力量和弱点。你会发现团队策略中的小秘密，以及如何寻找并加入一个盈利性质的联盟和联赛。

第九章“头脑和身体的韧性”把你带入一个很多选手追求多年的新领域。对于在台球运动中的出色表现来说，提高精神的注意力有着难以想象的重要作用。这章中的部分内容强调了集中精力、练习想象、建立对自己技术的信心等很多实用的方法，使你能不费力地打台球。同时，我们也继续身体练习，包括锻炼、拉伸和使你发挥最大水平的热身活动。台球，像高尔夫、网球、保龄球一样，是一种运动，这些补充的技

术将可以很快提高你表现的水平。而且，一个众所周知的事实是，大多数职业选手当他们遇到自身的技术问题时，都会从最基础的地方入手解决，所以我们特地包含了一个特殊的部分，对一些由于错误的习惯导致的典型问题提出简单的解决方案。

最后，你可以在第十章“越练习越有趣！”中把所有知识融合在一起。它包含了几个有趣的游戏，你可以毫不枯燥地反复练习你的基本技能。每一个练习和游戏针对特定的目标训练。我们还提供了一个一周的练习方案和目标设定，激励你继续参与这项运动的热情。

去年，全世界超过一亿的男性和女性拿起球杆参加到了这个运动中，其中的大多数人仍然在寻找提高自己水平的方法。无论你目前的水平如何，你希望将技术提高到什么水平，《精准花式台球》都会帮你更快实现目标！

如何使用这本书

《精准花式台球》首先假设你有一些打台球的经验，并且了解一些当前流行的九球、八球、连续打法（或者被称作 14.1 连续球）、一袋球的基本规则。如果有些游戏规则你不是很熟悉，可以到当地的台球俱乐部或者台球用品商店买一本《花式台球协会：台球官方规则和记录》（Billiard Congress of America Billiards: The Official Rules & Records Books）。这本书简单易懂又很便宜。你可以买到每年更新的版本，里面介绍台球各种打法的规则和专业台球记录，同时也提供一些不太为人知的游戏给你和你的球友们消遣。

这本书的文字是专门按照顺序为需要提高技术的打球者准备的。这意味着如果你从第七章开始学习，你会在没有了解基本技术的时候开始学习防守球。同样，你也无法在没有第一章的基础知识前学习第三章的速度控制。花时间从头到尾通读这本书，哪怕只是一遍，然后再根据你的兴趣挑选某些章节仔细研究。你很快会在自己的实践和比赛中发现，这本书没有足够的篇幅把每一个你将会在学习中遇到的情况用图表的方式解释出来。不过，我们认为应该用尽可能多的真实情况来帮助你提高。折中的办法是，我们在全书中穿插描述关键打法和比赛状况的图示，我们所选择的是你一定会在台球运动中遇到的，并对其他情况有参考价值的例子。在教给你每一个技术的同

时，我们补充了在真实比赛情况下实践应用的课程。毕竟，你不能只拥有大量精致的工具，但不知道它们都有什么用处。

在应用方面，我们介绍并讲解了上面提到的各种流行的台球游戏。如果你只打九球，还是花些时间阅读八球、连续打法和一袋球。通常，在一种游戏普遍存在的理念，在其他游戏中也同样有用。由于运动的本质、限制与概念，以及它的攻击性与防御性的双重特性，不同的游戏之间会有相似点，尽管它们表面上的规则不尽相同。

第十章专门提供了一个了技术练习的特殊章节。虽然这里提出了很多新的观点和练习方法，这些内容同样也会涉及书中各处的知识点，需要引起你适当的注意。虽然没有人可以天天练习我们建议的每个练习，你可以针对特定的技法在一段时间里集中练习，这比起完整的身体锻炼要容易得多。如星期一可以以颈、肩和三头肌为目标；星期二是大腿和腹部肌肉；依此类推。以同样的方式，我们已经给你设计了一个一周练习计划，针对特定的目标，保持一个有规律的健身训练，避免了传统的枯燥训练。

总而言之，我们希望你在游戏中获得快乐！这是一项运动，一个游戏，一种被百万人喜爱的娱乐形式。对另外数以百万人来说，如果不能从中找到快乐，这将是一个难度很大的运动。接受挑战，拥抱困难，为每一点进步而欢呼，无论它们看上去多么微小。没有一个职业台球选手可以说他已经掌握了台球的艺术，他们所拥有的是对台球的热爱和在有无尽挑战的游戏中有了新发现的乐趣。希望你也能体会到！

Contents

目 录

前 言	(1)
第一章 打球者清单	(1)
第二章 瞄准与视野	(26)
第三章 主球的控制	(41)
第四章 开 球	(61)
第五章 关键球	(79)
第六章 模 式	(119)
第七章 防守球	(153)
第八章 比赛策略和技巧	(172)
第九章 头脑和身体的韧性	(185)
第十章 越练习越有趣	(197)

打球者清单

让我们开始吧！首先你要找到最适合你的地方打球、练习和提高。选择什么样的地点要取决于你的技术水平、居住的位置和预算。当你决定下来主要的“台球活动地点”后，就能确定需要什么样的装备了。全副武装准备开始你的美国花式台球运动，我们将从最基础的部分开始，包括预备姿势、手桥、击球（或挥杆）和时间控制。即使你已经是一名成熟的打球者，快速检查一下你的基础技术也有助于提高打球的水平。

合适的打球地点

美国花式台球是一项特殊的运动。尽管它像保龄球和壁球一样都是在室内活动，但较小的比赛面积要求使得这项运动可以在室内各种场地中进行，这样的灵活性使台球运动成为美国最流行的娱乐活动之一。但是许多人对球桌大小、比赛规则、适合练习和比赛的打球地点存在着很多疑惑。

打球地点的选择有很多，但在哪里打最适合，则要取决于你的技术水平。在台球运动中，加入更好的俱乐部和使用更高级的用具不会像在高尔夫球运动中的花费那样让你心疼。台球俱乐部的价格一直非常具有优势，尤其当你将它和其他娱乐项目节节攀升的价格相比，花在台球俱乐部里的费用仅仅与一张电影票或者一袋爆米花相当。

现在很多人接触到这个项目都是从朋友或亲戚家里的球桌开始的。当然，随着个人环境的扩展，可供选择的地点也增加了，不时会有人在当地酒吧或休闲室里打球，在这里就出现了最初的有组织的比赛场所，于是这样的氛围使得偶尔来球场打球的人变成了打球爱好者。他们开始每周参加当地酒吧的花式撞球比赛，不久以后，他们中间的很多人开始寻找更好的装备，更大的球台，开放的空间和台球俱乐部的社交环境，参加酒吧社团以及联赛。他们中的少数人令人羡慕地升级为职业选手。

许多打球者在经过几年有规律地到台球俱乐部打球后，便开始盘算购买他们自己的球桌了。这样就可以随时打球，不必等待球桌，也可以享受最适合自己条件的球桌。

其他地点如娱乐中心、高级活动中心和大学校园也同樣成为流行的台球场所。总之，只要人群聚集的地方，就有可能有张台球桌！因此，你将会遇到许多不同的设备，经过一段时间，你就会很快发现最适合你品位的地点和装备了。

器 材

特定的器材是打好台球的关键。没有台球桌，以及合适的灯光、衣服、球、球杆和一些附件，你就别想玩这个游戏！

球 桌

花式台球最重要的（也是最大的！）一件器材就是美式球桌。美式球桌的尺寸包括 7 英尺（2.13 米）、8 英尺（2.44 米）、9 英尺（2.74 米）和 10 英尺（3.05 米）的，加上一种混合的类型叫做大八号（8.5 英尺，即 2.59 米）。另外，斯诺克球桌在一些地方也很受欢迎，是 12 英尺（约 3.66 米）的标准球桌，而现在更广泛使用的是 10 英尺（约 3.05 米）球桌。

在娱乐市场上台球桌是很畅销的商品。一张 10 年前价值 2 千美元的球桌现在还以同样的价格出售，虽然材料和人工的费用都有所增长。如果你在市场中寻求一张球桌，这将永远是一件能够装饰你家庭的家具。

目前最流行的家庭球桌大小是 4/8（4 英尺宽，8 英尺长），正好适合放在大多数宽敞的娱乐室或者地下室里。请记住，你要考虑的不是球桌的大小，而是四周所留出的空间，通常指的是你的球杆在球桌边缘以外的最小距离（60 英寸，即 152.4 厘米，或 5 英尺，即 1.52 米）。即使你的可用空间放不下通常的 8 英尺（约 2.44 米）球桌，还可以选择 7 英尺（约 2.13 米）的小球桌，这些桌子通常带有“酒吧桌”（Bar Table/Bar Box）的标志。7 英尺（约 2.13 米）的球桌常带有一个放置硬币的装置。这个功能你可能会用不到，除非你有让你的客人支付饮料钱的习惯。

尽管 8 英尺（约 2.44 米）的球桌在南方很流行，大多数台球俱乐部会挑选 4.5 比 9 的专业比赛用球桌。

台球室的照明

台球桌上方的灯光是经常被忽略的一点。然而，合适的灯光可以确保在不造成让人讨厌的影子和使人痛苦的眼部疲劳的情况下最大限度地使用你的设备。台球桌上最好的灯光是荧光灯而非传统的白炽灯。荧光灯光对眼睛柔和，而且坦白地讲，也更经济。由于它可以使用更长时间，荧光灯泡一定会使你的首次投资物有所值。生产商目前已经提供了可以与传统白炽灯接口相吻合的荧光灯泡。为了避免桌上出现影子，特别是短边，台球照明所覆盖的范围应超出球桌的长度，这样可以更清楚地观察球和每个角落。有些台球俱乐部通过安装差一些的照明节约成本。学会选择一家具备良

好照明条件的俱乐部,将使你能够舒服地玩更长时间的台球。也不要选择将照明嵌入天花板的俱乐部,你可以相信,一个不知道如何正确放置照明设备的老板对球厅里其他设备的了解也不会有多少。

布料和球

台球纤维通常由精纺毛纱或非精纺毛纱毛球或毛线和尼龙混合而成。精纺毛纱毛线(更贵一些)由波纹纤维组成制作出最结实不易起球的表面。起球是指当纤维从毛线中松开后在桌面形成小的布球。

虽然事实上我们可以购买到任何符合我们室内装饰颜色的布料,但是我们必须要留神那些对眼睛有刺激性的颜色。像是红色、紫色可能一看起来很漂亮,但是很快人的眼睛就会疲劳,这样你就无法很长时间地投入到游戏中。如果你在俱乐部或休闲中心打球,那么台布的类型和颜色便已经为你选择好了。由于台布需要经常被更换,所以对很多人来说风险在于公共场所的台布会选择更加耐用而不是对打球者最好的那种。不过不用花太多时间担心这个问题——你最好学会在各种环境下打球。而且,今天打起来不舒服的台布有可能到了明天,由于温度和湿度的变化变得好用了。这些仅仅是我们需要适应的一些变化。你可以这样想,你的台球比赛总不至于因为下雨而取消!

大多数在美国销售的台球都是由一家公司生产的,那就是坐落于比利时的萨卢可公司,它以生产各种球类而著名。萨卢可公司生产超过 900 种不同的球并出口到全世界。尽管过去的球是由象牙、合成物和黏土制作成的,现在我们经久耐用的替代品主要是有酚醛树脂组成。来自亚洲的台球由聚酯树脂制成,这样使得制作成本更便宜,质量也更接近家用球桌使用的要求。

由于酚醛树脂的感光性,台球白色部分会随时间而变黄,不过这不会影响球的娱乐性。应该注意保持球的清洁,防止粉末、污垢和手中油脂在台球上的累积。许多人有给球打蜡的习惯,虽然这样会让球看起来非常漂亮,但它会导致更多侧滑的发生,因为光滑的表面减小了球的摩擦力。清洁但不过分光滑的球是聪明打球者的最佳选择。目前市场上有很多清洁用的产品,你可以请教当地的台球用品商店来购买。

标准的花式撞球的直径是 2.25 英寸,重 6 盎司。生产商对球在重量、大小、圆度上有严格的把关,所以你不用担心。你会有可能在投币台球桌上打球,这些球更大、更重或者带磁铁,防止目标球和目标球一起朝袋口滚动。它可以让你及时重新拥有主球,免得投入更多硬币。

球 杆

就在几年前,一个质量好的特制球杆仅仅卖 100 美元,但是那是过去的事情了。现在,美国制造的、木制的“两片”特制球池球杆风行一时,收藏市场上的价格也一涨再涨。而且,石墨和合成材料的球杆被推向市场,已经变得越来越流行。

现在,球杆的美观和质量更加受人重视。商店、台球用品店和杂志广告提供了大量选择,大多数的球杆制作精良而且适合各个年龄层的打球者。已经有一根球杆的人经常会寻找更多的球杆补充他们的收藏,补充到他们新的开球球杆和跳球球杆,或者开球/跳球球杆组合的装备组中,而且你会发现许多球杆箱已经很快成为高尔夫包的好邻居。

无数种球杆的选择使得购买和打花式台球如此有趣。一家生产商可能有十几条生产线,每条线

上有5、6个模型。每一个在颜色、外套、镶嵌、衔接等部分都有不同的设计。一些人认为大的生产厂商不会生产特制的球杆，但是我们所了解的所有大厂商都愿意生产根据客户要求定制的球杆，（图1-1）是花式球杆各部分说明。

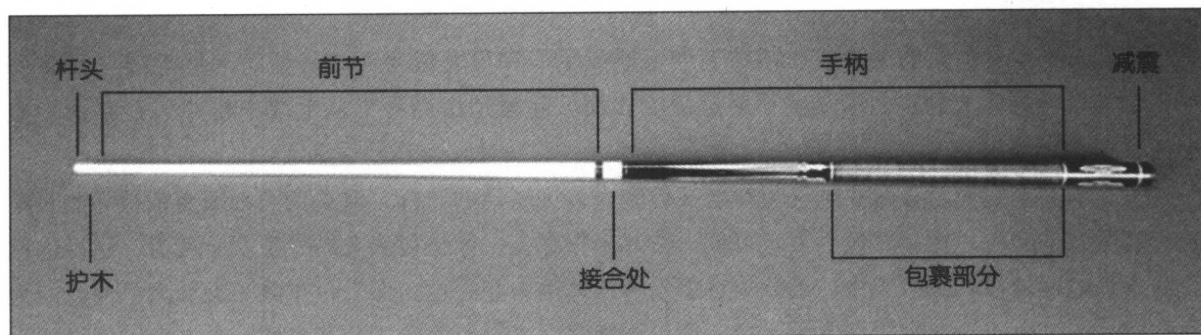


图1-1 球杆的各部分

下面是你需要了解的球杆规格：

- 长度：一个标准的球杆长58英寸（约147.32厘米）。大多数球杆制造商有不同长度的球杆以供选择，从56英寸到62英寸（约142.24~157.48厘米）不等。打球者的身高作为四肢长度并不是一个很重要的因素，虽然身高和四肢长度有一定的关联。如果你的个子不高，一只很长的球杆可能显得笨重而且不平稳。如果你是高个子又有很长的胳膊，一只短球杆就可能不够用了。简单来说，你可能会握杆过于靠后以至于无法正确做出击球动作。如果你有这样的问題，换一根长球杆吧。
- 重量：通常球杆的重量在18盎司到21盎司（510.29~595.34克）之间，最标准的取在19盎司到19.25盎司（538.64~545.73克）。不同打球者的开球球杆重量的要求分成了几种。一些人倾向于重些的球杆，认为这样将更多的重量放在了球的后面，而其他人更喜欢轻一些的球杆，声称这样有利于打出有速度和灵活性的球，使球更有力量。也有许多打球者仍然喜欢用与平时打球球杆类似重量的球杆开球。
- 平衡：当我们谈到球杆的重量，许多打球者会谈到平衡。换句话说，球杆的重量存在于在它哪个部分。为了检测平衡点，你可以一手拿着球杆，手掌向上伸平，直到它不向另一段倾斜。大多数厂商宣传的平衡点是握手的地方向上1~2英寸或杆头上方18英寸（45.72厘米）的地方。这在某种程度上是一个个人喜好的问题，但是一支有恰当平衡感的球杆会使你觉得舒服，不会尴尬或“头沉”。
- 顶端和锥度：13毫米是最常见的顶端大小，从10毫米（斯诺克球杆为主）到14毫米都很常见。球杆顶端太小会失去控制，太大会影响你对球施加更多的旋转。球杆顶端的材料是皮革或市场上新出现的一种合成材料。合成材料能更好地保持球杆顶端的形状，但是传统主义者更倾向于使用皮革。锥度，简单来说，是从顶端尾部到球杆衔接出的锥度。不同厂家生产的球杆锥度不同，但固定在9~12英寸（22.86~30.48厘米）的范围之间，其中10英寸（25.4厘米）为最常见的。

- 衔接处和套圈：你会发现在老式球杆和现代精选个性球杆厂的球杆套圈和衔接处经常使用象牙，尽管被认为是球杆结构中价格不菲的材料，象牙无疑也是更精巧的。新型塑料更为常见，而且也更耐用。衔接处的材料更是不同，从钢铁到塑料甚至不同动物的角。也许你觉得钢铁不可思议，但在球杆的收藏品中有钢铁、塑料衔接，甚至水牛角——它们都很好用。同样，这是取决于个人的使用偏好和愿望。你可能听到衔接螺丝，有大的、小的、木对木的，等等。

底线——球杆用起来是不是顺手？击球是否稳固？你是不是觉得用它打球舒服？这些应该是你首先考虑的问题。

附 件

台球附件是帮助你打得更好或更容易的工具。你所在的当地经销商或台球俱乐部的销售部可以给你提供各种球杆箱放置你的球杆；架杆和桥头用于处理各种难以够到的球；球杆纸和打磨器保持你球杆清洁和光滑；粉笔和滑石；手套以减少对杂乱的滑石的需要；顶端敲击、塑性和打磨器来维护你的球杆顶端；跳跃球杆使目标球轻易跳过阻挡着的球；开球球杆为提高你的开球能力而设计，等等。这个单子是列不完的。

另外，在现在市场上辅导材料很多，内容从制造球杆到打一杆球。近年来，这些技术的知识几乎是保密的，只在同行和择优厂商间传播。但是，现在你可以享受 20 世纪 80 年代台球潮流的好处，它带来了台球用品零售价的一次显著增长，同时也出现了越来越大的对教学材料的需求。许多读物和磁带现在在台球运动中存在，其中大多数对那些有抱负的打球者是很有价值的。你最好和你那个地区最好的打球者请教选择教学材料，和你当地俱乐部老板聊一聊（他们很多会有教学磁带播放或者出租教学磁带），或者在台球杂志上查询图书和磁带评论。

有很多网站为花式台球爱好者设计。花式台球和英式台球在线世界博览会（<http://www.poolmag.com>）拥有一系列介绍球桌、球杆、附件、台球商店和台球俱乐部的陈列室。如果你喜欢上网浏览，这是一个开始对这项运动和它的设备有更多了解的理想地点。网站还拥有对联赛的报导和讲解。

现在，你已经选择了你的设备，准备开始打台球了。你知道，这项运动的对象是球。你同样需要打位置，为你的下一个球做好铺垫。我们往下进一步学习之前，你要知道没有什么能够代替好的基础技术。如果你自己不能觉得舒服，也不会打出多好的球。这些基础包括站姿、握杆、手桥、推杆、节奏和速度，它们会为你掌握好击球打下坚实的基础。

站 姿

打好球的一个重要因素是如何站立，更准确地说是支撑脚的放置，支撑脚的放置是关键。用右手的球员是右脚，左手的球员是左脚。如果支撑脚离桌子太近，身体会变得扭曲，不能自如地摆动

球杆，这样通常会导致一个交叉的击球或者击球突然起立，使你的姿势变形；如果脚站得太靠后，身体就要过度弯曲向前。这样同样会让你处于一种尴尬的姿势限制你的击球。

以下是找到正确站姿的 10 个简单的步骤：

1. 在桌旁正直站立。
2. 把你的支撑脚与球杆球和目标球放在一条直线上。
3. 用搭桥手外的另一只手握住球杆。
4. 让你的手臂在身体两侧自然放松。
5. 球杆顶端离球杆球约 1 英寸距离（图 1-2）。

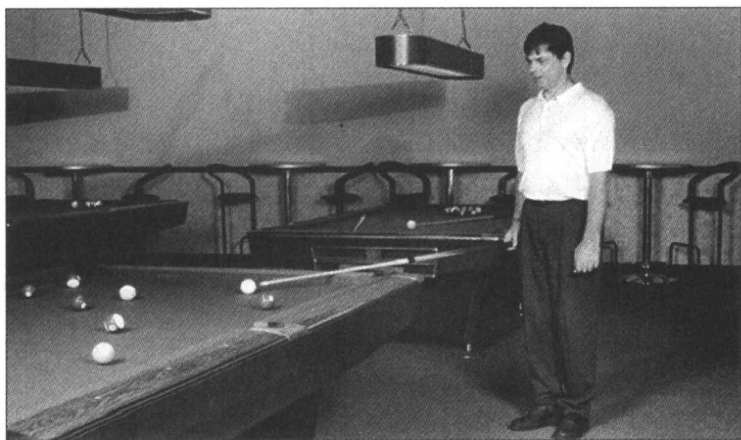


图 1-2 球桌旁的站姿

6. 以后脚为支撑，向内旋转脚后跟。
7. 前脚放在舒服的位置。
8. 腰部弯曲。
9. 后退固定位置或轻微弯曲。
10. 允许前腿略弯并且放松（图 1-3）。

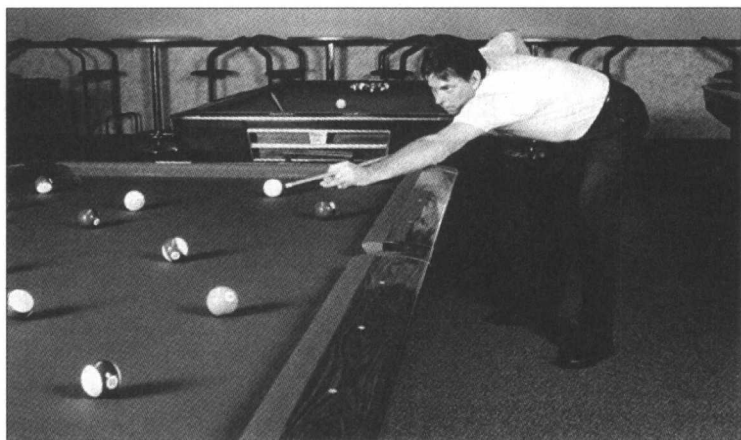


图 1-3 弯曲的姿势

事实上不同的体形会形成不同的舒适姿势。例如：腿比较短的人的站位离球台会比长腿宽肩膀的人更近。最重要的是听从你身体的感觉找到最舒服的姿势。个子矮小的打球者会倾向于绷紧后腿；而高个子或长腿打球者通常不得不弯曲两条腿，否则会造成背疼。

这些简单的规范会使你处于有利的位置来顺畅和有准备地使用球杆。事实上，这将是你在打球过程中经常回到的姿势。经常要检查你的姿势，直到这变成你的自然习惯。为你的击球留出适当的空间可以防止养成很多不好的习惯。放松的腿部姿势允许你下意识地对你的目标做出微调（第二章介绍更多瞄准的技巧）。

一旦你已经建立了舒适的站姿，检查下面几点：

- 是否保持平衡？一个朋友或伙伴可以帮助你检查这一点。如果你失去你的平衡或者靠近某一侧站立，你就不处在平衡状态。记住，你在建立你的基础，开始必须毫不含糊。
- 你是否能容易地看到要击打的目标？检查你头部的位置。你的下巴应该在球杆的上方，你的球杆、下巴和推杆的手臂应该在一条直线上，如（图1-4）所示。

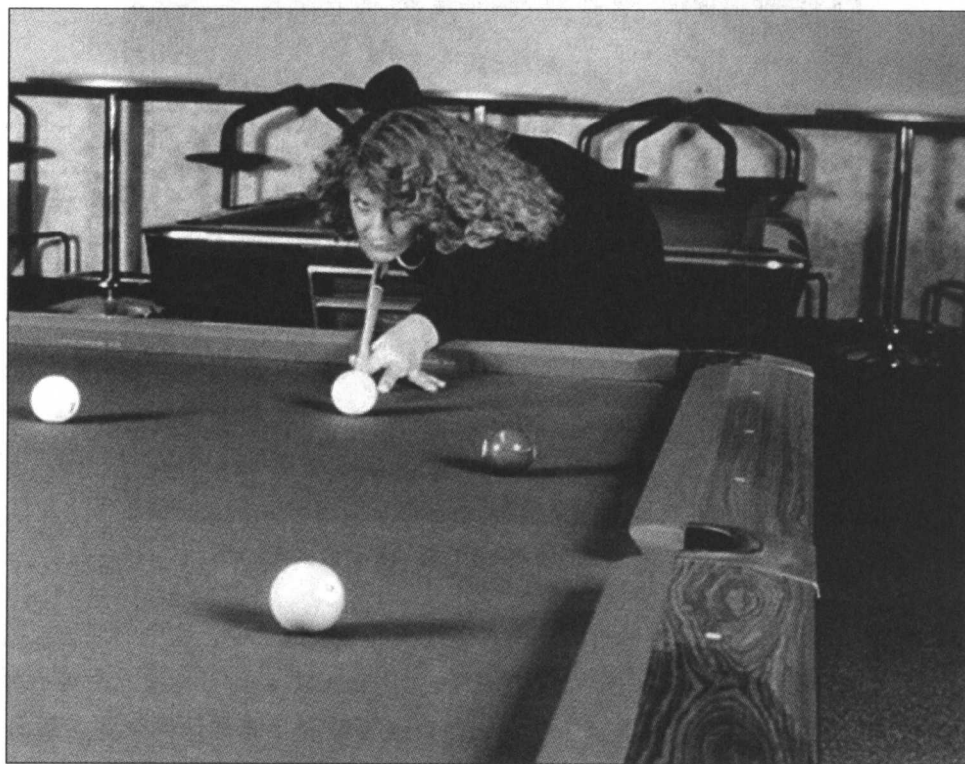


图1-4 理想站姿的正面图。注意下巴处于球杆的正上方

- 你的球杆是否有足够的空间来回推动？如果球杆在摆动过程中会打到你身体的任何部分，说明你需要调整你的姿势。

- 你弯腰到什么程度？弯腰过低通常会限制你的活动。我们观察过很多打球者瞄准时头部位置很低；但是同样被认同的是，站得直一些有助于推杆时发力。这里有一个有趣的现象，女性职业打球者与男性打球者打球时有什么不同么？仔细观察之后你会发现，九成的女性打球者倾向于下巴无限贴近球杆，而男选手打球时头明显地抬高一些。在女子职业巡回赛中的一个例外是维维安·维拉瑞尔，她以在职业女选手中打出了最有力量的一杆而著名。
- 你摆动的手臂是否自然悬空？确保你后面的手臂没有偏向肘部的里面或者外面，并且可以自如地送出杆（图1-5）。

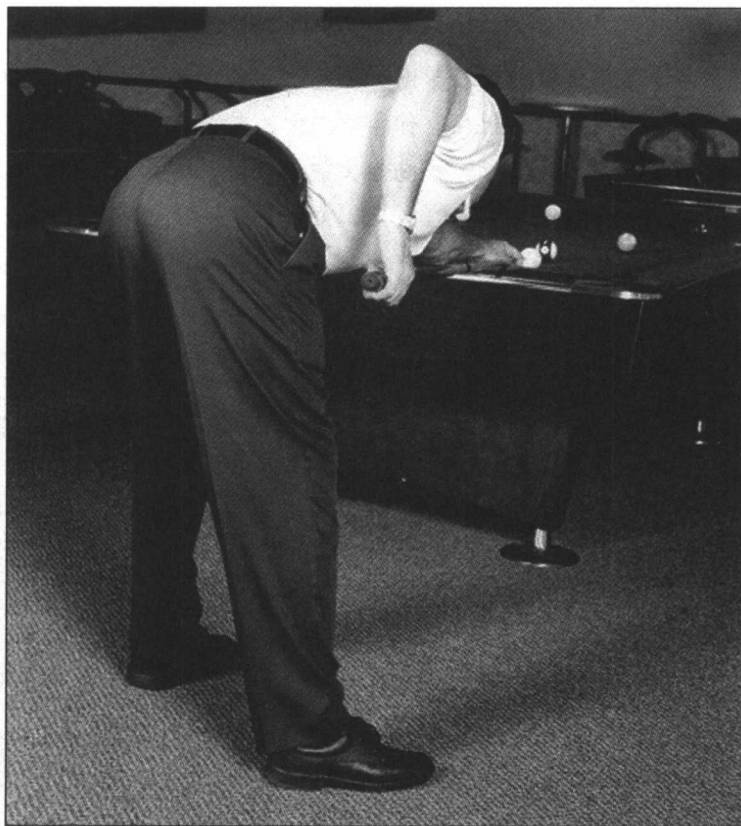


图1-5 理想站姿的背面图。摆动手臂应保持自然

你将会注意到，特别是在比较好的选手中或者电视里的专业选手中，这里出现的规范是有许多灵活性的。没错，的确有不少职业选手存在习惯的奇怪动作，这些动作可能看上去是不对的，或者不漂亮，也可能不符合教学用书的要求。你会看到的奇怪姿势有：非常低的站姿、偏向一侧的站位、头部斜视、体侧挥杆、太靠前的握杆等等。记住，对他们中的大多数人来说，已经用这种方式每天打球6~12个小时并持续了20多年。换句话说，虽然有过很多取得胜利的比赛，但他们的这些习惯却未被改正过来。除非你准备为你的台球运动投入和他们一样的时间和精力，否则最明智的选择就是从一开始学习正确的打球姿势！

现在，你已经了解了基本的站姿，但也需要知道不是总使用这种站姿！在主球很难够到的特殊

情况下，你的姿势有一些变化。例如：一条腿向后伸出，或者一条腿放在桌子上。这里的规范就不是很严格了，因为不同的身体条件会有不同的舒适点。见（图1-6、图1-7）的经典实例，自己也亲自实践一下。

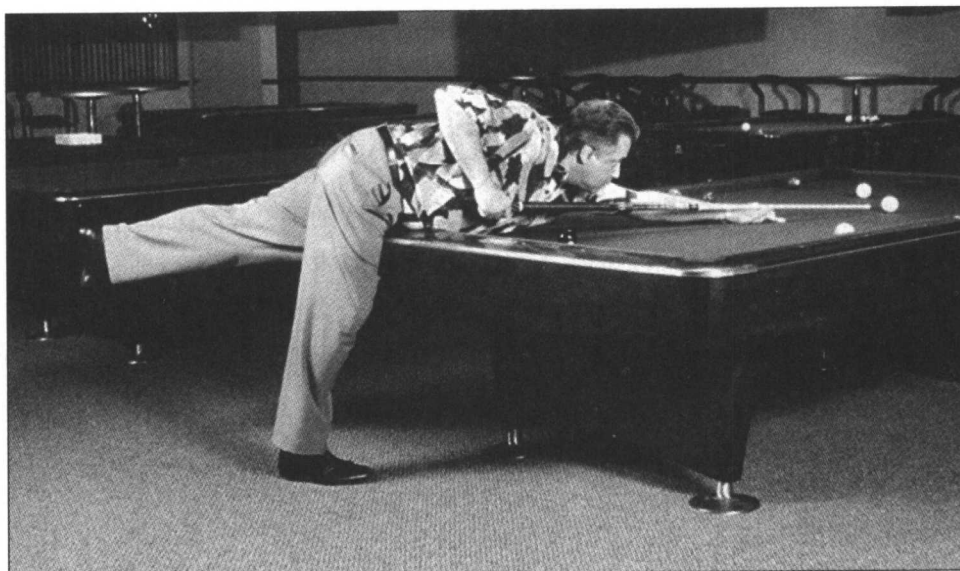


图1-6 为了打到难以够到的球，向后伸出一条腿是一种可供选择的方法

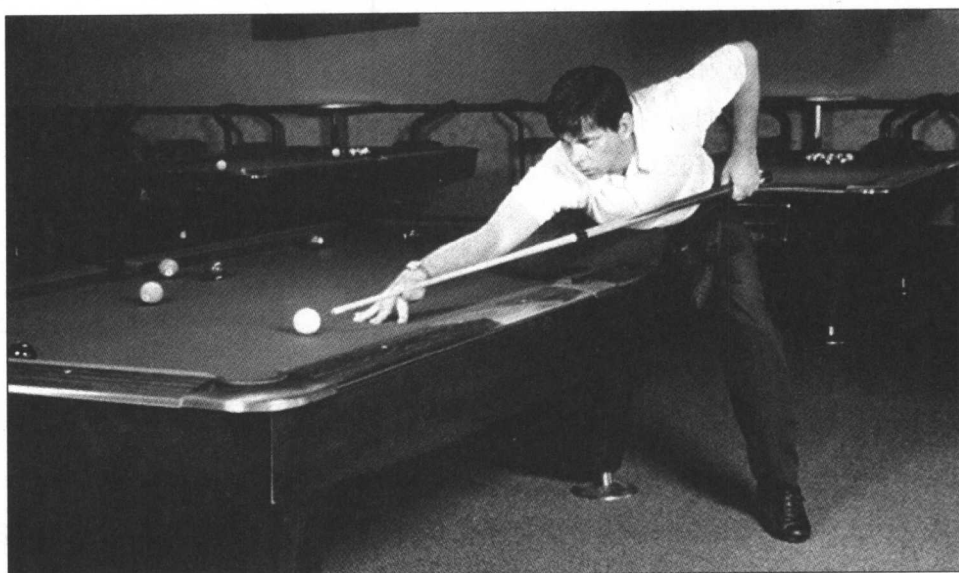


图1-7 另一个可能的站姿是一条腿放在球桌上（但是请记住，根据台球规则，另一条腿必须站在地面上）