



动作
示范

耿铭齐

- 新生代斯诺克球手
- 2016年全国青少年
斯诺克系列赛青年组亚军

灌木体育编辑组 编著

看图学打 斯诺克

(二维码学习版)

二维码视频教学、408幅实拍照片及示意图
图解18种规范动作、38种初中高级击球技术
175个必学演示案例辅助场下模拟练习
训练专注力、掌握斯诺克入门及进阶技巧



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

看图学打 斯诺克

(二维码学习版)

灌木体育编辑组 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

看图学打斯诺克：二维码学习版 / 灌木体育编辑组
编著. — 2版. — 北京：人民邮电出版社，2017.1
ISBN 978-7-115-44445-5

I. ①看… II. ①灌… III. ①台球—图解 IV.
①G893-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第309921号

内 容 提 要

本书是《看图学打斯诺克》的二维码学习版，系统全面地介绍了斯诺克运动的知识，配以丰富的案例讲解、专业球手的演示照片和插图。全书共8个章节，包含了器材知识、基础知识、规则讲解、基本动作、初中高级技法和练习，以及斯诺克的战术讲解等内容。本书邀请新生代职业斯诺克球手作为本书的演示模特，以标准的姿势为读者进行示范，并以俯视和平视两个角度的台面示意图辅助案例讲解，详细讲解各式球局的打法。

本书图片丰富，讲解细致，步骤清晰，还用扫描二维码的形式呈现教学视频，对于正在练习斯诺克运动的读者来说是一本不错的教程。

-
- ◆ 编 著 灌木体育编辑组
责任编辑 寇佳音
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：11.5
字数：278千字
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号



◀ 耿铭齐

1999年3月出生于北京。

7岁起开始接触台球，13岁正式开始走上自己的斯诺克职业选手道路。

目前，他在国内的比赛中已获得不少奖项，是国内新生代斯诺克球手中的未来之星，有着巨大的潜力。

2010年，中国青少年斯诺克锦标赛青年组四强。

2013年，在世界斯诺克巡回赛张家港公开赛伊蒂丝来力分区赛昆明站中，获得亚军。

2014年，APTC中，在海宁站和徐州站的比赛中，均进入了正赛。

2014世界斯诺克球员巡回赛“海宁皮革城”杯海宁公开赛中，对阵“台球机器”美称的格雷姆·多特时，轰出了2：0的比分，显示出不俗的实力。



针对一些特殊问题或重要问题做出的提示。

专业球手标准示范。
在规范动作里，会有球手的示范照片，帮助读者了解标准动作。

第7章 高级技巧练习

6. 组合球

组合指两个或以上的、在一次击打中会产生连带关系的球。

特别提示

有两个点位需要确定，一是目标球的撞击点位，二是母球的击打点位。两者相辅相成。



台面俯视图帮助纵览全局。

案例 1

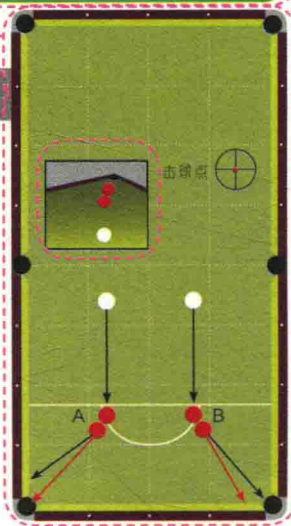
自然角

如图所示，两颗球紧贴在一起，成为一条直线。

这种球避免从侧方击打，容易给前面的球加上侧面的力度，跑出进球范围。要利用贴着球的连锁效果击打。如A路线。

黑色是预想行进路线，红色为实际行进路线。

右边的母球击球角度偏大，左边是矫正过后的路线。



球员视角平视图帮助带入击球实况。

演示案例辅助场下模拟练习。

1. 站位姿势

站位的姿势,无论是对于初学者还是有一定实力的爱好者都非常重要。在身体直立的情况下,要根据母球的方位来判断所要站立的位置。姿势完成后两脚底内侧感受身体重量,不要只是脚跟或脚底受力,前后都要受力均匀,这样才能保证右腿从侧面看基本垂直地面。特别需要注意的是,这个倾斜是自然的倾斜,不是刻意为之的。



扫一扫即可
观看本书内容
的高清教学视频。

1.1 站立姿势

正面站

侧方站



▼ 1 预备动作

先用右手按照要求握好球杆,面向球台上要打的母球方向站好,平握球杆,杆头指向母球,并与母球保持一定距离。注意球杆的指向必须与母球的行进方向呈一直线。

▼ 2 左脚向前迈

左脚向前迈一步,身体微微向前向右倾。其他动作保持不变。





1. 斯诺克的必备器材····· 11
 - 1.1 球台····· 11
 - 1.2 球····· 12
 - 1.3 球杆····· 13
 - 1.4 巧粉····· 15
 - 1.5 架杆····· 16
 - 1.6 记分牌····· 18
 - 1.7 球框····· 18
 - 1.8 定位器····· 19



1. 斯诺克的基本规则····· 21
 - 1.1 斯诺克球的放置····· 21
 - 1.2 分值计算····· 22
 - 1.3 比赛方式····· 23
 - 1.4 结束标志····· 24
 - 1.5 获胜者的定义····· 24
 - 1.6 其他规则····· 24
 - 1.7 运动员相关规则····· 27
2. 台球运动的心理调节····· 28
3. 台球运动中常见的术语····· 29
4. 台球礼仪····· 34

第 3 章

台球的基础知识



1. 站位姿势 37
 - 1.1 站立姿势 37
 - 1.2 脚的位置 39
 - 1.3 躯干姿势 40
 - 1.4 头部姿势 42
 - 1.5 手部姿势 42
2. 握杆手的姿势 43
 - 2.1 球杆重心位置 43
 - 2.2 握杆的方法 43
 - 2.3 握杆的错误姿势 44
3. 架杆手的姿势 45
 - 3.1 基本手架 45
 - 3.2 高中低杆手架 46
 - 3.3 库边手架 47
 - 3.4 袋口手架 50
 - 3.5 障碍手架 51
 - 3.6 几种手架的对比 51
4. 主视眼的判断 52
5. 运杆的方法 53
6. 架杆的方法 54
- 疑问解答 56

第 4 章

台球基本技术



1. 击球技巧 59
 - 1.1 母球上的击球点 59
 - 1.2 击球力量的训练 60
 - 1.3 瞄准方法 62
 - 1.4 球的运动方向 63
2. 基本杆法 64

2.1	高杆	64
2.2	中杆	66
2.3	低杆	68
疑问解答		71

第 5 章

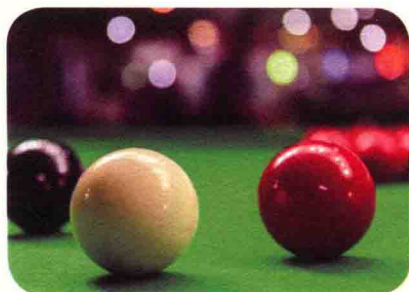
基本技术及练习



1.	斯诺克开球方法	73
2.	提高击球准度	75
2.1	确认母球击打点	75
2.2	杆头不要偏移	76
3.	击球准度训练	77
3.1	母球直线练习	77
3.2	角度球	78
4.	贴库球的练习	81

第 6 章

中级技巧练习



1.	高杆的种类	86
1.1	高杆跟进球	87
1.2	推杆	92
1.3	登杆	95
1.4	高杆吸库	98
2.	低杆的种类	100
2.1	拉杆	101
2.2	定杆	104
2.3	搓球	106
3.	旋转球	108
3.1	扎杆(弧线球)	108
3.2	左右旋转球	110
疑问解答		112

第 7 章

高级技巧练习



1. 围单球 115
 - 1.1 7 分球 115
 - 1.2 6 分球 117
 - 1.3 5 分球 119
2. 清彩球 121
 - 2.1 2 分球校 3 分球 124
 - 2.2 3 分球校 4 分球 126
 - 2.3 4 分球校 5 分球 129
 - 2.4 5 分球校 6 分球 131
 - 2.5 6 分球校 7 分球 135
 - 2.6 7 分球校 2 分球 139
3. 围彩球 143
 - 3.1 直线形练习 143
 - 3.2 十字形练习 145
4. K 球和炸球 147
 - 4.1 K 球 147
 - 4.2 炸球 148
5. 解球 153
 - 5.1 解单球 153
 - 5.2 多库解单球 155
6. 组合球 159

第 8 章

斯诺克战术训练



1. 进攻性技术运用 162
 - 1.1 相对进攻技术 162
 - 1.2 绝对进攻技术 165
 - 1.3 击打过渡球 168
2. 防守性技术运用 174
 - 2.1 拉开母球和目标球的距离 174
 - 2.2 使母球贴库 177
 - 2.3 制造障碍球 179

看图学打 斯诺克

(二维码学习版)

灌木体育编辑组 编著



人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

看图学打斯诺克：二维码学习版 / 灌木体育编辑组
编著. — 2版. — 北京：人民邮电出版社，2017.1
ISBN 978-7-115-44445-5

I. ①看… II. ①灌… III. ①台球—图解 IV.
①G893-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第309921号

内 容 提 要

本书是《看图学打斯诺克》的二维码学习版，系统全面地介绍了斯诺克运动的知识，配以丰富的案例讲解、专业球手的演示照片和插图。全书共8个章节，包含了器材知识、基础知识、规则讲解、基本动作、初中高级技法和练习，以及斯诺克的战术讲解等内容。本书邀请新生代职业斯诺克球手作为本书的演示模特，以标准的姿势为读者进行示范，并以俯视和平视两个角度的台面示意图辅助案例讲解，详细讲解各式球局的打法。

本书图片丰富，讲解细致，步骤清晰，还用扫描二维码的形式呈现教学视频，对于正在练习斯诺克运动的读者来说是一本不错的教程。

◆ 编 著 灌木体育编辑组

责任编辑 寇佳音

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：11.5

2017年1月第2版

字数：278千字

2017年1月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号



◀ 耿铭齐

1999年3月出生于北京。

7岁起开始接触台球，13岁正式开始走上自己的斯诺克职业选手道路。

目前，他在国内的比赛中已获得不少奖项，是国内新生代斯诺克球手中的未来之星，有着巨大的潜力。

2010年，中国青少年斯诺克锦标赛青年组四强。

2013年，在世界斯诺克巡回赛张家港公开赛伊蒂丝来力分区赛昆明站中，获得亚军。

2014年，APTC中，在海宁站和徐州站的比赛中，均进入了正赛。

2014世界斯诺克球员巡回赛“海宁皮革城”杯海宁公开赛中，对阵“台球机器”美称的格雷姆·多特时，轰出了2：0的比分，显示出不俗的实力。



针对一些特殊问题或重要问题做出的提示。

专业球手标准示范。
在规范动作里，会有球手的示范照片，帮助读者了解标准动作。

第7章 高级技巧练习

6. 组合球

组合指两个或以上的、在一次击打中会产生连带关系的球。

特别提示

有两个点位需要确定，一是目标球的撞击点位，二是母球的击打点位。两者相辅相成。



台面俯视图帮助纵览全局。

案例 1

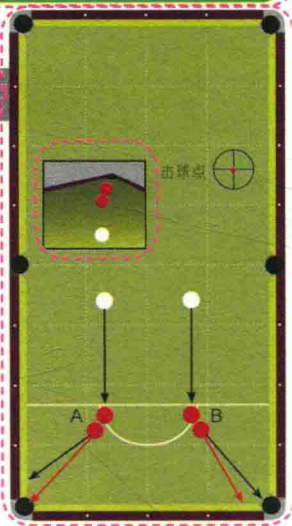
自然角

如图所示，两颗球紧贴在一起，成为一条直线。

这种球避免从侧方击打，容易给前面的球加上侧面的力度，跑进球范围。要利用贴着球的连锁效果击打。如A路线。

黑色是预想行进路线，红色为实际行进路线。

右边的母球击球角度偏大，左边是矫正过后的路线。



球员视角平视图帮助带入击球实况。

演示案例辅助场下模拟练习。

1. 站位姿势

站位的姿势，无论是对于初学者还是有一定实力的爱好者都非常重要。在身体直立的情况下，要根据母球的方位来判断所要站立的位置。姿势完成后两脚底内侧感受身体重量，不要只是脚跟或脚底受力，前后都要受力均匀，这样才能保证右腿从侧面看基本垂直地面。特别需要注意的是，这个倾斜是自然的倾斜，不是刻意为之的。



扫一扫即可
观看本书内容
的高清教学视频。

1.1 站立姿势

正面站

侧方站



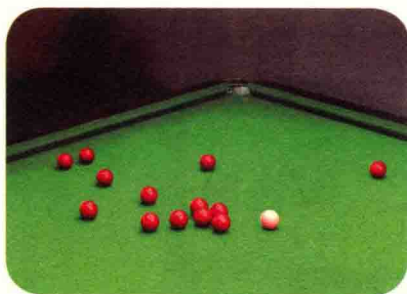
▼ 1 预备动作

先用右手按照要求握好球杆，面向球台上要打的母球方向站好，平握球杆，杆头指向母球，并与母球保持一定距离。注意球杆的指向必须与母球的行进方向呈一直线。

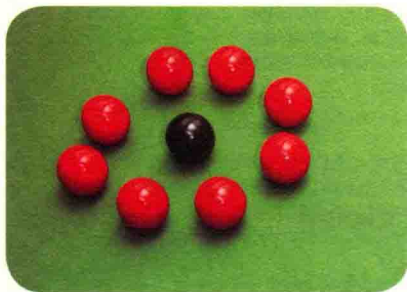
▼ 2 左脚向前迈

左脚向前迈一步，身体微微向前向右倾。其他动作保持不变。





1. 斯诺克的必备器材	11
1.1 球台	11
1.2 球	12
1.3 球杆	13
1.4 巧粉	15
1.5 架杆	16
1.6 记分牌	18
1.7 球框	18
1.8 定位器	19



1. 斯诺克的基本规则	21
1.1 斯诺克球的放置	21
1.2 分值计算	22
1.3 比赛方式	23
1.4 结束标志	24
1.5 获胜者的定义	24
1.6 其他规则	24
1.7 运动员相关规则	27
2. 台球运动的心理调节	28
3. 台球运动中常见的术语	29
4. 台球礼仪	34



1. 站位姿势 37
 - 1.1 站立姿势 37
 - 1.2 脚的位置 39
 - 1.3 躯干姿势 40
 - 1.4 头部姿势 42
 - 1.5 手部姿势 42
2. 握杆手的姿势 43
 - 2.1 球杆重心位置 43
 - 2.2 握杆的方法 43
 - 2.3 握杆的错误姿势 44
3. 架杆手的姿势 45
 - 3.1 基本手架 45
 - 3.2 高中低杆手架 46
 - 3.3 库边手架 47
 - 3.4 袋口手架 50
 - 3.5 障碍手架 51
 - 3.6 几种手架的对比 51
4. 主视眼的判断 52
5. 运杆的方法 53
6. 架杆的方法 54
- 疑问解答 56



1. 击球技巧 59
 - 1.1 母球上的击球点 59
 - 1.2 击球力量的训练 60
 - 1.3 瞄准方法 62
 - 1.4 球的运动方向 63
2. 基本杆法 64