

运动丛书
2008

名家手把手
一起做运动



夏岩 章荣江 吴林峰 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

斯诺克

名家手把手 一起做运动



斯诺克

夏 岩 章荣江 吴林峰 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斯诺克/夏岩等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.3

(2008 运动丛书)

ISBN 978-7-5345-5804-7

I. 斯… II. 夏… III. 台球—基本知识 IV. G893

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第197211 号

斯诺克

编 著 夏 岩 章荣江 吴林峰

责任编辑 王 云

助理编辑 林 茂

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

制 版 南京水晶山制版有限公司

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 880 mm × 1 240 mm 1/32

印 张 5

字 数 40 000

版 次 2008 年 3 月第 1 版

印 次 2008 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5804-7

定 价 17.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前 言

斯诺克台球,也称桌球、撞球、弹子球。它是一项集健身娱乐性、文明高雅性、智力开发性和经验技巧性于一体的老少皆宜的体育活动,是智力与体力相结合且一年四季均可进行的全身运动,它具有以下特点:

- 斯诺克台球运动场地小,不像足球、篮球、排球等运动项目需要很大的场地,只需有约二十平方米的地方就足够了。
- 斯诺克台球是室内活动,因此不受天气、时间等因素的影响,随时都可以进行。
- 斯诺克台球运动量不大,不需要消耗大量体力,适合各种人群。
- 斯诺克台球是一种智力性的体育活动,其中包含着数学与物理原理,其精妙之处是其他体育活动所不能相比的。
- 斯诺克台球的趣味性很强,要控制台面上的球确实不易,其浓厚的趣味性也就由此而生。

本书从斯诺克台球运动的起源开始,分别从基础动作、基础

技术、难度技术、基础战术、其他技术、心理训练、常用知识这七个环节对斯诺克台球运动的各个方面进行了介绍。使您在轻松的阅读过程中,学会怎样打斯诺克台球。它不仅是斯诺克初学者入门的常用手册,而且是中级斯诺克爱好者的进阶法宝,更是斯诺克高手取得比赛胜利的有力武器。编写此书的目的,是将自己对斯诺克台球运动的喜爱、领悟和心得体会奉献给广大的斯诺克台球爱好者,希望爱好者们能够从书中得到启发并能在实际中应用。

书中插图设计和图片拍摄由冯彬先生协助完成,在此深表谢意。

由于本人的水平有限,书中难免有不当之处,希望读者给予指正。

夏 岩

编委会名单

主任委员	陈	钧	蔡	睿		
编委	于	荣	王	美	王	睿
	叶	伟	孙	茂君	刘	占捷
	宋	雯	肖	杰	陈	亚中
	杨	玉冰	洪	峰	钱	雯
	展	更豪	徐	大鹏	夏	岩
					彭	立刚
出版人	黎	雪				
策划	李	纯				

目 录

跟我学台球	001
一、基础动作篇	007
(一) 策划	008
(二) 主球击球点	010
(三) 瞄点	011
(四) 手桥	015
(五) 握杆	019
(六) 站姿	021
(七) 出杆动作	025
(八) 跟进	032
(九) 收杆	033
(十) 击球时的总体要求	033
二、基础技术篇	036
(一) 定位球	037
(二) 缩杆球	039
(三) 跟进球	045
(四) 侧旋球	046
(五) 吃库球	052
(六) 架杆球	053

三、难度技术篇	056
(一) 翻袋球	057
(二) 搓球	058
(三) 跳球	059
(四) 弧线球	061
(五) 传球	063
(六) 反弹球	066
(七) 不同击球力度的练习	068
(八) 如何击打紧贴库边的主球	070
(九) 如何防止主球落袋	072
(十) 如何防止目标球从袋口中弹出	081
四、基础战术篇	082
(一) 斯诺克台球开球及其典型路线	087
(二) 重打球	089
(三) 控制主球走位	089
五、其他技术篇	104
(一) 擅长选择进攻与防守	105
(二) 如何避免犯规	105
(三) 影响全局胜负的重要因素	107
(四) 比赛规则及其应用	109
六、心理训练篇	114
(一) 运动心理学简介	115



(二) 心理训练方法	118
(三) 优秀球员的心理素质	121
七、常用知识篇	124
(一) 通常术语	125
(二) 其他术语	132
(三) 球台及其辅助设备	134

跟我学台球

台球,也称桌球、撞球、弹子球。它既是一项集健身娱乐性、文明高雅性、智力开发性和经验技巧性于一体的老少皆宜的体育活动,又是智力与体力相结合且一年四季均可进行的全身运动。

台球具有极强的趣味性以及许多高超的击球技巧,爱好者们

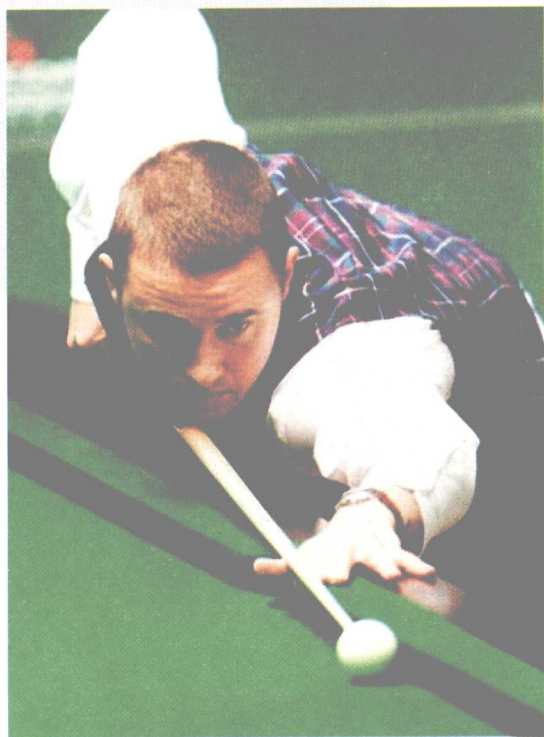


图 1

一旦掌握了它，就会感到趣味无穷并吸引你进一步探索它的奥秘。在本书中你将了解到有关斯诺克台球的基本知识、基础技术和战术，它将成为斯诺克台球爱好者们的常备手册。

台球运动的历史可以追溯到 15 世纪，但斯诺克台球运动的产生却相对晚了许多。关于斯诺克台球运动的起源，一个比较可信的说法是：19 世纪晚期，台球运动风行于驻扎在印度的英国军队中，当时流行的玩法是黑球入袋(Black Pool)。这种玩法使用 1 个白球、15 个红球和 1 个黑球。1875 年的一天，驻扎在印度贾巴



图 2

尔普尔 (Jubbulpore) 的英国陆军上校内维尔·张伯伦 (Neville Chamberlain) 和他的战友们觉得这种玩法过于简单、乏味,便决定增加黄色、绿色和粉色 3 个彩球上去。不久,他们又嫌不够,再加上了棕色和蓝色球。这种新玩法很快流行起来,斯诺克台球运动因此而诞生。斯诺克一词本是当时英国军队中对军校一年级新生的流行叫法,被这些军人们用来称呼这种新玩法的初学者,最终成为这项运动的名称。



明星语录

对于大多数人来说,打斯诺克台球是远离来自办公室、工厂和厨房压力的最好方式。

——丹尼斯·泰勒,斯诺克球员

1885 年,当时的英式台球冠军约翰·罗伯特 (John Roberts) 在印度旅行时见到了张伯伦,并从他那里知道了斯诺克台球这种新玩法。之后,罗伯特就把斯诺克台球运动带回到英格兰。但是,当时英式台球正处于风靡之中,斯诺克台球并没有引起人们的重视。直到 20 世纪 30 年代,英式台球日渐衰落,许多名手才逐渐转向斯诺克台球。这其中包括斯诺克台球的传奇人物乔·戴维斯

(Joe Davis)。在此之前,打斯诺克台球的普遍策略是在将明显可以打进的球打入袋之后再打一杆斯诺克防守。乔·戴维斯通过良好的意识和精湛的杆法控制主球的走位,将连续得分能力明显增强,大大提高了斯诺克运动的水平,从此斯诺克台球开始在英格兰兴盛起来,并流行到世界各地。

斯诺克锦标赛始于1916年,当时举办了首届英格兰业余斯



图 3

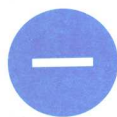
诺克锦标赛。1927年,在乔·戴维斯等人的努力下,第一届斯诺克台球世界职业锦标赛在英国伦敦成功举办,并由乔·戴维斯本人获得冠军,赢得6.10英镑(今约200英镑)的奖金。乔·戴维斯是迄今为止世界上最出色的斯诺克选手之一,之后的历届世界职业斯诺克锦标赛的冠军都被他获得,直到1946年才淡出世锦赛。

斯诺克台球在20世纪五六十年代遭遇了一个低潮,甚至于严重到1958~1963年间没有任何锦标赛举行,直到1969年才迎来了转机。当时英国广播公司(BBC)为了推广新的彩色电视节目,发起了新的斯诺克锦标赛“Pot Black”。彩色的斯诺克台球和选手们的精彩表现很快激起了观众的兴趣,斯诺克台球因此和彩色电视节目一起得以迅速推广。

几年之后,斯诺克的世界职业锦标赛也开始进行电视转播。斯诺克台球运动开始成为一项主流的职业运动,并于1977年引入世界职业选手排名。大量的资金开始注入这项运动,以史蒂夫·戴维斯(Steve Davis)为代表的新一代斯诺克职业选手不断涌现(在1982年,史蒂夫·戴维斯打出了历史上首个电视转播中的147分的满分杆),这些顶尖选手也因此成为了百万富翁。由于人

们对这项运动的关注日益增加，甚至有一首由查尔斯与戴夫（Chas & Dave）演唱的关于斯诺克台球的滑稽歌曲《Snooker Loopy》登上了音乐排行榜。

目前，斯诺克台球已经风靡世界各地，你想拥有像奥沙利文、丁俊晖、亨德利一样的高超球技吗？让我们一起走进斯诺克台球的世界，一起领会这项运动中的奥秘。



基础动作篇



(一) 策划

在击球前,球员们首先要选择击打哪个目标球(图4),这决定于球台上球的分布情况和此次击球的目的准备进攻还是防

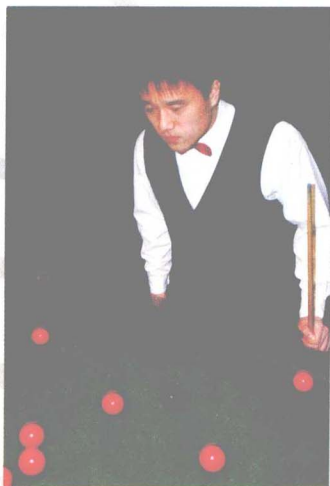


图 4

守,或者是攻中带守?初学者往往是选择最容易打入的球,而具备一定水平的球员则选择虽然不是最容易打,但却有利于下一步击打可能入袋的彩色球(图5)。



图 5