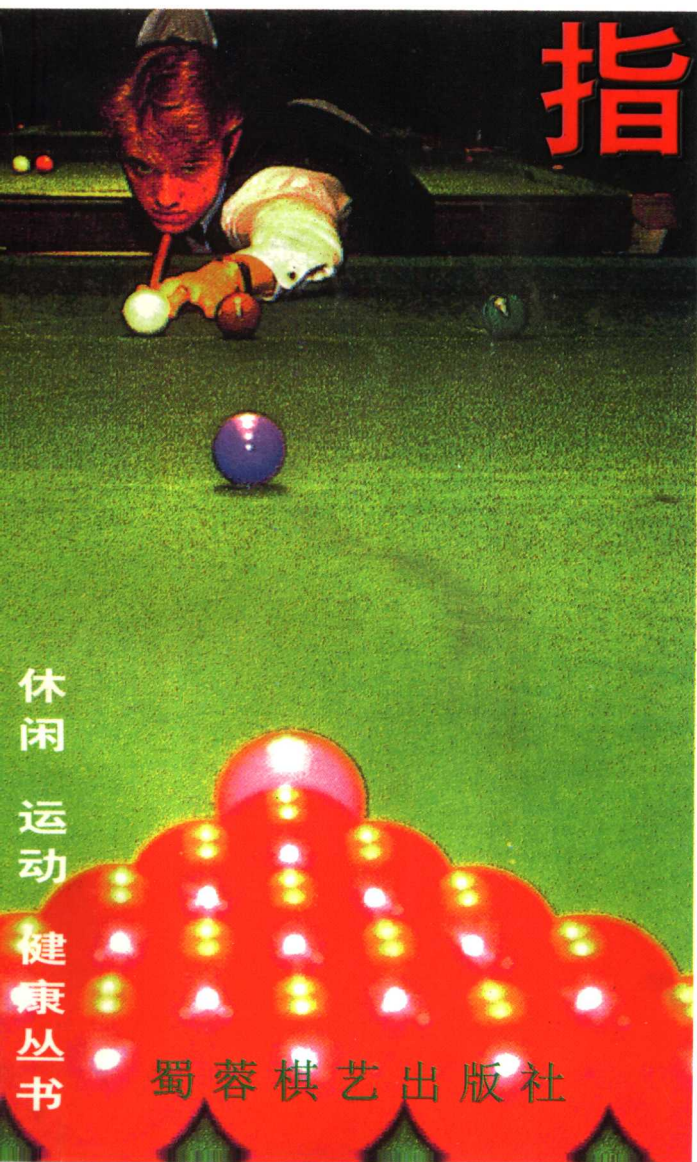


大众台球竞技指南



休闲
运动
健康
丛书

蜀蓉棋艺出版社

主编

王庆跃

编著

袁志华

王岳

休闲·运动·健康丛书

大众台球竞技指南

主编 王庆跃

编著 袁志华

王 岳

蜀蓉棋艺出版社

书 名/大众台球竞技指南

主 编/王庆跃

编 著/袁志华 王 岳

策 划/白小川 杜维新

责任编辑·白小川

封面设计·擎 炜

版面设计·莫晓涛

责任校对·郭 波

出 版 蜀蓉棋艺出版社

成都市二道桥街 72 号 邮政编码 610072

发 行 新华书店

印 刷 四川省邮电印制厂

版 次 1999 年 10 月 第 1 版

1999 年 10 月 第 1 次印刷

规 格 787mm × 1092mm 1/32

印张 10.125 字数 178 千字

印 数 1 - 4,000 册

定 价 14.00 元

ISBN 7—80548—629—8/G·630

版权所有 侵权必究

四川省版权局

举报电话(028)6636481

谨以此书献给——

热爱生命，珍惜健康，
追求生活之美的人。

编 者

11/12/28 01

休闲·运动·健康丛书

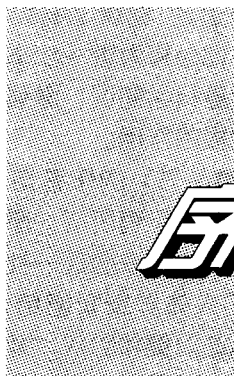
国家体育运动委员会主任

何传祖 一九七九年十月

《休闲·运动·健康》丛书

编委会

主	编	王庆跃		
编	委	王庆跃	乔 迁	吴润平
		苏全生	杨志康	陈 玮
		郝 勤	袁志华	袁 霞
		徐 明	彭庆元	舒为平
摄	影	刘先修	王庆宪	王 岳
		田国昌	成 海	



随着经济的迅猛发展，人们逐渐从繁重的生活重负中解放出来，开始有了闲暇时间。

1995年5月，中国实行了五天工作制，同年国家颁布了《全民健身计划》，倡导科学、文明、健康的生活方式，使中国人的生活质量有了显著的提高。双休制的实行，使人们有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情，如打球、游泳、健美、登山……。随之而产生的体育休闲文化，作为一种特殊的文化形态，不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式，影响着人们的社会生活和休闲生活。

体育运动日益向人们的生活空间广泛扩展，深入千家万户，许多人不但身体力行地参与和欣赏体育运动，而且渴望了解各项运动的来龙去脉和运动健身的科学知识，领略优秀选手在体育运动激烈竞争中的风采或置身

其中的乐趣。《休闲·运动·健康丛书》的问世，可谓切中世人之所欲知者，她必将为进一步丰富人们休闲的内涵、普及体育运动健身科学知识，增强人民体质，开展全民健身运动起到积极的作用。

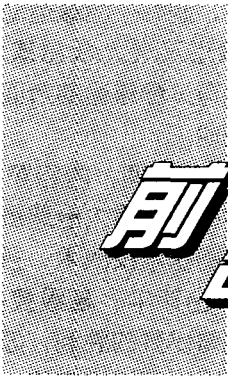
《休闲·运动·健康丛书》的作者均系年富力强，卓有建树的专家学者，他们学有所成，厚积薄发，为不断提高人类健康水平，从生物—心理—社会的全新医学角度，把休闲与运动和人体健康紧密结合起来，进行研究，充分发挥体育运动对健体防疾、延年益寿、愉悦身心、陶冶情操的作用。这是一件开创性的工作，构想很有创意，有深入探索的必要。

《休闲·运动·健康丛书》，建构恢宏，结构合理，内容翔实，文笔流畅，深入浅出，较好地体现了系统性和科学性，又注意到了实用性、趣味性和知识性，通俗易懂，可读性较强。既是很好的休闲文化读物，又是一套体育运动健身科普读物，值得一读，故乐为之序。

国家体育运动委员会群体司司长

汤亚松

1997 年秋于北京



前言

台球运动是一项有益于身心健康，集休闲娱乐和竞技比赛于一体的高雅体育运动项目，以其变幻莫测，趣味无穷，修身养性的特点，吸引着越来越多的人参加，风靡世界各地数百年长盛不衰。

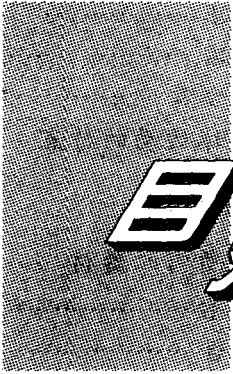
台球 19 世纪末传入我国，当时只在外国侨民和京、津、沪部分地区开展，20 世纪下半叶才逐渐在全国开展起来。1986 年，成立了中国台球协会，各省市地区也相继成立了台球协会。1987 年，北京成功举办了“健牌杯”国际台球大赛，云集了世界台坛高手，同台切磋技艺，此后在我国及整个东南亚地区掀起了台球热，我国的台球爱好者急剧增加，台球运动从此才真正走进了大众的休闲娱乐活动。

但是，由于在世界上流行的台球运动项目种类较多，打法多样，规则不统一，广大台球爱好者对有关台

球方面的知识了解较少，制约了台球运动技术水平的提高。因此，我们组织编写了《大众台球竞技指南》一书，较为全面地介绍了有关台球运动方面的知识，将你带入妙趣横生的台球天地。

本书共分 12 章，结构合理，内容翔实。内容包括台球运动的起源与发展；国际重大台球赛事；台球运动所需的器材；台球运动的基本技战术；各种类型台球的基本规则及基本技法；台球中、高级技战术及练习方法；台球特技；怎样赢得比赛的胜利；怎样参加和欣赏台球比赛；台球竞赛的组织 and 编排方法；台坛风云人物介绍；台球术语等。本书集知识性、指导性、趣味性为一体，通俗易懂，可读性强，图文并茂，便于操作。

希望此书能让台球爱好者从中得到启迪，享受台球运动带来的乐趣，推动全民健身运动的广泛开展。



目录

序

前言

第一章 台球运动概述

- 一、台球运动史话 (1)
 - (一) 台球运动的起源与发展
..... (1)
 - (二) 台球运动在中国 (10)
- 二、世界台球组织机构及重大赛事
..... (12)
- 三、台球的种类和特点 (14)
 - (一) 台球的种类 (14)
 - 1、英式台球 (14)

2、美式台球	(16)
3、法式台球	(17)
4、开伦式台球	(17)
(二) 台球运动的特点	(18)

第二章 台球初步

一、台球运动所需的器材	(19)
(一) 球台	(19)
1、有孔球台	(19)
2、无孔球台	(21)
(二) 台球	(21)
(三) 球杆	(22)
(四) 杆架	(23)
(五) 球框	(23)
(六) 其它附件	(24)
1、巧克粉	(24)
2、滑石粉	(24)
3、定位器	(24)
4、记分牌	(25)
5、插杆器	(25)
6、场地和灯光	(26)
二、怎样学会打台球	(26)
(一) 身体姿势	(26)
1、站立姿势	(26)

2、肩与肘的位置	(27)
3、面部位置	(27)
4、上体姿势	(27)
5、常见错误及纠正方法	(28)
(二) 怎样握杆	(29)
1、球杆的选择	(29)
2、握杆的方法	(30)
3、常见错误及纠正方法	(31)
(三) 怎样架杆	(33)
1、架杆的基本方法	(33)
2、特殊架杆方法	(34)
3、怎样用杆架	(37)
4、架杆的注意事项	(38)
(四) 怎样击球	(39)
1、做好握杆、架杆的准备	(39)
2、击球前的运杆	(39)
3、瞄准方法	(41)
4、发力击球	(42)
5、后续动作	(45)

第三章 台球击球的基本原理与练习方法

一、主球	(46)
(一) 主球的撞击点	(46)

(二) 主球击点的安全区域	
.....	(47)
(三) 主球的运动方向及特征	
.....	(48)
1、撞击主球的中心	(49)
2、撞击主球的中上部	(50)
3、撞击主球的中下部	(50)
4、撞击主球的右中部或左中部	
.....	(51)
(四) 撞击主球的练习方法	
.....	(52)
1、主球碰岸练习	(52)
2、击主球入袋练习	(55)
二、主球与目标球	(56)
(一) 直线球	(57)
1、直线球的基本特点	(57)
2、直线球的练习方法	(58)
(二) 偏球	(63)
1、厚球与薄球	(63)
2、如何计算偏转角	(64)
3、主球旋转产生的分离效果	(65)
4、击球力量对偏转角的影响	(69)
5、用主球不同击球点偏击目标球产生的球路	(70)

6、偏球的练习方法	(71)
三、主球与台边	(73)
(一) 正撞台边	(73)
1、不同击球点正撞台边	(73)
2、练习方法	(74)
(二) 斜撞台边	(77)
1、不同击球点产生的反弹效果	(77)
2、不同击球力量产生的反弹效果	(79)
3、斜撞球的练习方法	(80)

第四章 台球基本技术及练习方法

一、击球基本技术	(87)
(一) 推进球	(87)
1、基本技术	(87)
2、练习方法	(88)
3、注意要点	(89)
(二) 跟进球	(89)
1、基本技术	(90)
2、练习方法	(90)
3、注意要点	(95)
(三) 定位球	(95)
1、基本技术	(95)
2、练习方法	(95)

3、注意要点	(99)
(四) 缩杆球	(99)
1、基本技术	(99)
2、练习方法	(99)
3、注意要点	(104)
(五) 侧旋球	(104)
1、基本技术	(105)
2、练习方法	(106)
3、注意要点	(107)
二、击球的瞄准方法	(107)
(一) 瞄准的步骤	(108)
1、球路的选定	(108)
2、目标球击球点的确定	(109)
3、瞄准点	(109)
4、撞击目标球时的瞄视	(110)
(二) 瞄准的基本方法	(111)
1、中心瞄准方法	(111)
2、3/4 瞄准方法	(111)
(三) 注意要点	(112)

第五章 不同类型台球技法及其规则

一、英式台球	(113)
(一) 英式比例台球	(113)
1、比赛规则	(113)

2、基本技法	(117)
(二) 司诺克台球	(125)
1、比赛规则	(125)
2、基本技法	(131)
二、美式台球	(157)
(一) 美式台球的种类、比赛规 则、基本技法	(157)
1、8球制台球	(157)
2、9球制台球	(161)
3、芝加哥台球	(162)
4、鲁尔台球	(164)
5、保龄台球	(168)
(二) 美式台球处罚通则及打 法战例	(170)
1、处罚规则	(170)
2、打法战例	(171)
三、法式台球	(174)
(一) 比赛规则	(175)
1、器材	(175)
2、台面布置及开球方法	(176)
3、计分方法	(176)
(二) 基本技法	(177)
四、开伦台球	(178)
(一) 开伦台球简介	(178)